



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

**Gestão das Condições de Trabalho e Saúde  
dos Trabalhadores da Saúde**

**QUEM SE MEXE SE CUIDA: uma proposta de saúde e qualidade de vida no  
trabalho para os servidores do HJPB, Natal/RN**

**Débora Camilla Sousa de Sales  
Sara Leonice Pereira da Silva**

**Natal/RN  
Agosto, 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

*“Atentar para a qualidade de vida provavelmente exigirá de todos nós a consciência de cultivar o interesse pela vida das outras pessoas e do nosso planeta, quer no momento presente, quer nas gerações futuras. Qualidade de vida é compromisso em aperfeiçoar a arte de viver e de conviver”.* (MOREIRA, 2001, p.24-25)

Atualmente, a qualidade de vida tem se tornado um dos assuntos mais discutidos em diversos tipos de ações. Segundo o autor, é visto como uma necessidade e a sociedade tem sido estimulada a buscar o melhor para sua saúde. A evolução tecnológica permitiu, além do avanço das informações, mais conforto e comodidade. Entretanto, a tecnologia que tanto facilita a vida humana é a mesma que aprisiona aos afazeres que eliminam e diminuem as atividades físicas e o lazer (SOUZA, 2012).

O ser humano de hoje está submetido a uma grande quantidade de pressões e responsabilidades. Assim, notadamente estão os profissionais da saúde que, em seu cotidiano se veem forçados a suportar as dificuldades do seu dia-a-dia de trabalho, além de um conjunto de angústias, obstáculos e conflitos diante de cada ato, de cada pessoa com quem se defronta na prática (FERRACINI e VALENTE, 2010).

Neste cenário de trabalho são produzidas reações psíquicas e fisiológicas negativas como distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho, fadiga e estresse; com diminuição da qualidade de vida dos profissionais da saúde (FERRACINI e VALENTE, 2010). Além disso, os trabalhadores da saúde têm se submetido a jornadas de trabalho mais intensas e desgastantes ocasionando menos tempo para a prática de atividades físicas, maior predisposição às lesões e, conseqüentemente, ao aumento do absenteísmo (FERRACINI e VALENTE, 2010).

A Ginástica Laboral, no Brasil, aparece como um dos instrumentos mais usados na prevenção de doenças e promoção a saúde do trabalhador (COSTA et al., 2011). O interesse em implantar este projeto utilizando a ginástica laboral como instrumento partiu inicialmente da ausência de ações voltadas à promoção a saúde e qualidade de vida no trabalho. Foram ainda observados, através de levantamento de informações, que a Central de Material Esterilizado (CME), a Lavanderia e o Setor de Nutrição são os setores que apresentam números significativos de

profissionais a caminho da aposentadoria, alguns por terem sido remanejados de outros setores por problemas de saúde e números expressivos de absenteísmo.

## **2. OBJETIVOS**

### **GERAL**

- Promover ações de promoção à saúde que proporcionem uma melhor qualidade de vida no trabalho para os trabalhadores do Hospital Dr. José Pedro Bezerra.

### **ESPECÍFICOS**

- Orientar sobre a importância de hábitos saudáveis no combate às doenças como: hipertensão arterial, diabetes, obesidade;
- Possibilitar a correção de vícios posturais e minimização da LER/DORT, estimulando o engajamento na ginástica laboral;
- Reduzir os índices de absenteísmo;
- Colaborar para manter a produtividade e a qualidade de vida no trabalho;
- Melhorar o relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho; e
- Contribuir para a melhoria do atendimento aos usuários dos serviços de saúde.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

O projeto será realizado no Hospital Dr. José Pedro Bezerra (HJPB). O estabelecimento, popularmente conhecido como Hospital Santa Catarina, é o segundo maior da capital do Estado do RN. Os setores contemplados para realização do projeto serão: CME, Lavanderia e Nutrição, após levantamento do número de absenteísmo na instituição.

O projeto terá dois momentos:

- Inicialmente será realizada uma entrevista com os profissionais dos setores envolvidos objetivando identificar o seu perfil, quais as ações serão apropriadas na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida do trabalhador.
- A segunda etapa será a implantação da ginástica laboral. Esta iniciará no segundo semestre do ano em curso, constando de duas sessões semanais, em dias alternados, com duração de 10 a 15 minutos.

Poderão também fazer parte outros trabalhadores que também estejam no plantão. Ressalta-se que, devido à dinamicidade do projeto, algumas alterações poderão ser realizadas de acordo com a necessidade. O projeto pretende ainda utilizar a equipe multidisciplinar que compõe o Núcleo de Assistência à Saúde do Trabalhador para a confecção de folders com orientações de adoção de hábitos saudáveis e temas relacionados às suas áreas de atuação.

#### 4. CRONOGRAMA

ATIVIDADES	2012					
	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Definição da problemática	X					
Definição dos objetivos	X	X				
Revisão bibliográfica	X	X	X	X	X	X
Delineamento metodológico	X	X				
Elaboração dos instrumentos de pesquisa	X					
Teste dos instrumentos de pesquisa		X				
Coleta de dados		X	X	X	X	X
Análise dos dados		X	X	X	X	X
Revisão			X	X	X	X
Ginástica Laboral			X	X	X	X
Entrega de Relatório						X

#### 5. INVESTIMENTO (6 meses)

##### Recursos Humanos

Descrição	Qde	Valor unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Assistente Técnico em saúde	01	Sem custo	-
Cardiologista	01	Sem custo	-
Educador Físico	01	Sem custo	-
Educador Físico Especialista	01	R\$ 12,00 (hora/aula)	R\$ 3.168,00 (44 horas/mês)
Endocrinologista	01	Sem custo	-
Fisioterapeuta	01	Sem custo	-

Nutricionista	01	Sem custo	-
Psicólogo	01	Sem custo	-
Técnico em enfermagem do trabalho	01	Sem custo	-
Técnico em segurança do trabalho	01	Sem custo	-
<b>Total: R\$ 3.168,00</b>			

### **Recursos Materiais**

#### **Material Permanente**

<b>Item</b>	<b>Unidade</b>	<b>Qde</b>	<b>Valor unitário (R\$)</b>	<b>Valor Total (R\$)</b>
Som Portátil CD/Mp3/USB	Unid.	01	R\$ 199,00	199,00
Máquina Fotográfica Digital 14.1 MP	Unid.	01	R\$ 399,00	R\$ 399,00
Pen Drive 4GB	Unid	01	R\$ 29,90	R\$ 29,90
<b>Total: R\$ 627,90</b>				

#### **Material de Consumo**

<b>Descrição</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade</b>	<b>Valor unitário (R\$)</b>	<b>Valor Total (R\$)</b>
Livro de Ata c/ 50 fls	06	-	R\$ 3,20	R\$ 19,20
Papel ofício A4	03	Resma	R\$ 13,90	R\$ 41,70
Cartuchos	08	-	R\$ 24,90	R\$ 199,20
Caneta esferográfica azul	01	Caixa	R\$ 22,90	R\$ 22,90
Caneta esferográfica preta	01	Caixa	R\$ 22,90	R\$ 22,90
Bexigas	24	Pcte	R\$ 5,50	132,00
Colchonetes	25	-	R\$ 24,90	R\$ 24,90
Bolinhas fisioterapêuticas	05	Pc	R\$ 1,99	R\$ 10,00
Faixas elásticas	25	-	R\$ 14,99	R\$ 374,75
Bambolês	25	-	R\$ 1,99	R\$ 49,75
<b>Total: R\$ 852,30</b>				
<b>Total Geral: R\$ 4.648,00</b>				

## 6. AVALIAÇÃO

A avaliação do projeto dar-se-á de forma contínua, na qual será avaliado o nível de satisfação e aceitação dos atores envolvidos. Para tanto, serão aplicados sistematicamente questionários em que os trabalhadores avaliarão e pontuarão a respeito das possíveis melhorias durante e após as intervenções. Assim, ressaltará a importância da opinião destes na escolha e no replanejamento das vivências.

A avaliação se dará também por meio da observação do nível de participação e interesse pelas práticas propostas. Serão disponibilizados, bimestralmente, relatórios contendo a descrição das atividades desenvolvidas no período, bem como da avaliação realizada entre os trabalhadores. Por fim, haverá a verificação, junto ao Núcleo de Assistência à Saúde do Trabalhador (NAST) do HJPB se houve redução nos índices de absenteísmo após a implantação do projeto.

## 7. REFERÊNCIAS

COSTA, J.B.Y.; GRANDE, A.J.; GRANDE, G.C.; LOCH, M.R.; GUARIDO, E.A.; REICHERT, F.F. **Comportamentos Relacionados à Saúde entre Participantes e Não Participantes da Ginástica Laboral**. Artigo Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano. 2011. vol. 13. nº 2. p.131-137.

FERRACINI, G.N.; VALENTE F.N. **Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público**. Revista Dor. São Paulo, 2010. Jul – Set. Vol. 11, No. 3 (2010), 233-236.

MOREIRA, W.W. **Qualidade de Vida: como enfrentar esse desafio?** In: MOREIRA, W.N. (Org.) *Qualidade de Vida: Complexidade e educação*. SP: Papyrus, 2001, p.11-26.

SOUZA, L.J. **Projeto de Ginástica Laboral**. CEFER. USP, Ribeirão Preto/ SP. Disponível em: [http://www.fearp.usp.br/arquivos/imprensa/programa\\_de\\_ginastica\\_laboral/\\_programa\\_de\\_ginastica\\_laboral\\_.pdf](http://www.fearp.usp.br/arquivos/imprensa/programa_de_ginastica_laboral/_programa_de_ginastica_laboral_.pdf).> Acesso em: 10 de julho de 2012.