



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

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

INTERVENÇÃO ERGONÔMICA: UMA ESTRATÉGIA PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES DO CEREST REGIONAL ARAXÁ

Lourdes Auxiliadora de Oliveira

Araxá

Agosto, 2012

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

O Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador (CEREST) é um serviço de atenção secundária que integra a Rede de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST). Em Araxá, o CEREST foi habilitado pelo Ministério da Saúde no ano de 2004, porém com início de seus trabalhos em 2005. Ele possui abrangência microrregional que engloba os municípios Santa Juliana, Pedrinópolis, Perdizes, Ibiá, Tapira, Pratinha, Campos Altos e Ibiá. Atualmente é composto por uma equipe de profissionais que se dividem em funções técnicas e administrativas, perfazendo um total de quatorze pessoas, sendo uma coordenadora técnica, um coordenador administrativo, uma supervisora, uma assistente social, uma biomédica, três enfermeiras, duas fisioterapeutas, um médico, um engenheiro, uma auxiliar de serviço, um motorista (agente operacional de trânsito), uma técnica de segurança do trabalho, uma técnica de atenção à saúde e duas auxiliares do administrativo que trabalham na recepção.

O sedentarismo é percebido na maioria desses profissionais, alguns se queixam esporadicamente de dores musculares e outros já apresentam problemas de saúde como diabetes, hipertensão arterial sistêmica e episódios de labirintite.

O CEREST concentra hoje um saber acumulado em relação à Saúde do Trabalhador, e contribui para o desenvolvimento e consolidação do cuidado ao trabalhador, incluindo os da saúde. Nada mais justo que os profissionais que compõe a equipe técnica e administrativa do CEREST Regional Araxá sejam alvo de atenção no que tange às condições de trabalho. A elaboração de intervenções ergonômicas e orientações fisioterapêuticas e de incentivo às práticas esportivas que favoreçam a melhoria nas condições de trabalho e conseqüente na qualidade de vida representa uma forma de cuidar da saúde de quem cuida dos trabalhadores de Araxá e da microrregião.

Dois conceitos de Ergonomia serão utilizados como pressupostos teóricos básicos para embasar o atual projeto: “arte na qual são utilizados o saber tecnocientífico e o saber dos trabalhadores sobre sua própria situação de trabalho” (Wisner 1987); e “estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento e ambiente e, particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento” (Ergonomics Research Society, 1949).

O Guia de Política de Saúde e Segurança do Trabalhador do Canadá (PSST) representa um plano definido de ações elaboradas para prevenir acidentes e doenças ocupacionais. O atual projeto está em consonância com o guia no que tange à prevenção de doenças ocupacionais, uma vez que representa mais um passo para a implementação da Política de Saúde e Segurança do Trabalhador voltada para os trabalhadores da saúde.

Sendo assim almeja-se que esse projeto de intervenção seja um piloto a ser executado inicialmente no CEREST e em seguida apresentado à gestora de saúde e ao gestor do município para expansão do mesmo à todos os trabalhadores da saúde das demais unidades de saúde do município o que possibilitará mais oportunidade de emprego aos profissionais da fisioterapia e favorecerá a melhora da qualidade de vida e desempenho laboral dos trabalhadores da saúde do município de Araxá.

2. OBJETIVOS

Objetivo geral:

Implantar uma estratégia de intervenção ergonômica para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos trabalhadores da saúde do CEREST Regional Araxá;

Objetivos específicos:

- Aplicar Check List de Couto com intuito de dimensionar as condições ergonômicas dos postos de trabalho dos trabalhadores da equipe CEREST;
- Propor adequações ergonômicas nos postos de trabalho analisados por meio do Check List de Couto, para melhorar as condições de trabalho e aumentar a satisfação dos trabalhadores do CEREST Regional Araxá;
- Aplicar questionário aos profissionais da equipe do CEREST na tentativa de se fazer um diagnóstico das condições de trabalho, identificar a presença de sedentarismo e demais hábitos nocivos à saúde, assim como a existência de sintomas e patologias autorreferidas;
- Realizar orientações fisioterapêuticas e ergonômicas para a equipe, como alongamentos musculares, prática de atividade física, pausas necessárias, posturas, para prevenção de doenças e agravos e minimizar as mesmas nos trabalhadores já acometidos;

- Favorecer a integração da equipe para discussão dos processos de trabalho e de melhorias nas condições do trabalho, apontando os problemas e soluções desejadas para a diminuição dos níveis de estresse gerados pelo dia a dia;
- Propor a criação de uma comissão composta por trabalhadores do CEREST. Esses trabalhadores serão os representantes da equipe nas negociações junto aos gestores locais e gestor municipal da saúde sobre assuntos de manutenção de móveis, equipamentos, estrutura física, confecção de material didático e fornecimento de EPI.

3. PLANO DE AÇÃO

Para realização desse projeto será necessária a parceria com a colega de equipe, também fisioterapeuta e especialista em saúde de trabalhador para execução do projeto proposto, ele deverá ser previamente apresentado à coordenação técnica e administrativa do CEREST para aprovação. Com base nos conceitos de ergonomia apresentados será aplicado o Check List de Couto para dimensionar as condições dos postos de trabalho. Cada trabalhador será convidado a responder um questionário e preencher um diagrama de dor para análise das fisioterapeutas da equipe. Tais instrumentos permitirão verificar a condição de saúde e os hábitos de vida dos trabalhadores da Unidade. Assim, posteriores sugestões de adequações, orientações e estratégias de intervenção poderão ser pensadas, em conjunto com a equipe, o que resultará em melhoria na qualidade de vida dos profissionais que trabalham no CEREST.

Depois de compilados os dados dessas avaliações serão propostos aos coordenadores a realização das principais alterações no ambiente de trabalho, de acordo com cada função desempenhada, a realização de educação continuada sobre ergonomia, pausas necessárias, benefícios dos alongamentos musculares e da prática de atividade física, o que pode ser demonstrado no próprio CEREST e outros temas sugeridos pelos trabalhadores da unidade. Propõe-se também a criação de uma comissão interna que faça o levantamento das necessidades de manutenção de móveis, equipamentos, estrutura física, confecção de material didático, fornecimento de EPI, número de funcionários necessários para melhor trabalho da equipe, dentre outros assuntos que demandem soluções.

4. CRONOGRAMA

	AÇÕES	MESES (ANO 2013)											
		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	Reunião com a coordenação administrativa e técnica para apresentar o projeto e obter autorização da execução.	X											
2	Aplicação de questionário aos trabalhadores do CEREST e diagrama de dor.		X	X									
3	Utilizar o Check List de Couto para os postos de trabalho do CEREST.		X	X									
4	Educação continuada sobre ergonomia, pausas necessárias, benefícios dos alongamentos musculares e da prática de atividade física e outros temas sugeridos pelos trabalhadores.				X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Sugerir adaptações ergonômicas nos postos de trabalho.				X	X	X						
6	Criação e atuação de uma comissão para levantamentos e encaminhamentos necessários.			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Avaliação do Projeto e Resultados							X			X		

5. INVESTIMENTO

Material permanente	R\$	R\$
01 Computador*	0,00	0,00
01 Máquina fotográfica*	0,00	0,00
01 Tela para projeção*	0,00	0,00
15 Cadeiras*	0,00	0,00
01 Data-show*	0,00	0,00
01 Notebook*	0,00	0,00
01 Impressora*	0,00	0,00
01 Aparelho de som	100,00	100,00
01 Grampeador*	0,00	0,00
Total:		R\$ 100,00
* Itens já existentes no CEREST		

Material de consumo	R\$	R\$
Papel A4 (02 pcts com 500 folhas)*	0,00	0,00
Cartucho para impressora (01 unidade)*	0,00	0,00
Grampos para grampeador (01 cx)	0,00	0,00
Pastas plásticas (15 unid)*	0,00	0,00
CDs com músicas (laboral e relaxamento)	50,00	50,00
Bolas Suiças (08 unid)*	0,00	0,00
Colchonetes (10 unid)*	0,00	0,00
Atadura crepom para alongamento (15 unid)*	0,00	0,00
Total:	50,00	50,00
Total Geral:		150,00
* Itens já existentes no CEREST		

6. AVALIAÇÃO

A avaliação será trimestral a partir do início da execução do projeto. Os indicadores serão:

- Número de trabalhadores do CEREST Araxá que aderiram ao projeto;
- Respostas dos funcionários ao questionário;
- Número de adequações ergonômicas realizadas nos postos de trabalho;
- Satisfação do trabalhador com as adequações realizadas expressas por relato;
- Número de trabalhadores que referirem melhora no estresse, quadro algico e na qualidade de vida, após mudança de hábitos prejudiciais à saúde.

7. REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério do Trabalho. Secretaria de Inspeção do Trabalho. **Manual de Aplicação da Norma Regulamentadora Nº 17**, 2ª Edição. Brasília, 2002.
2. OLIVEIRA L.A.; **Perfil Produtivo das Atividades Domiciliares no Município de Araxá e Possíveis Riscos à Saúde dos Trabalhadores**. UFMG/Hospital das Clínicas. Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde do Trabalhador, Belo Horizonte, 2010.
3. SILVA A.M. e ASSUNÇÃO A.A. Tradução, adaptação e Revisão do Original: **Guía para redactar una declaración de política OHS, O QUE É UMA POLÍTICA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR (PSST)**. Copyright ©1997-2006 Centro Canadiense de Salud y Seguridad Ocupacional. Acesso em 05/02/2012. Disponível em http://www.ccsso.ca/oshanswers/hsprograms/osh_policy.html.