



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

**PROJETO UNISAÚDE – HARMONIA CORPORAL E MENTAL NO TRABALHO :
AMPLIANDO HORIZONTES**

Lilian Zanoni Nogueira

**Sorocaba
Julho, 2012**

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

O ambiente de trabalho constitui-se em um universo heterogêneo no qual coexistem pessoas dos mais diversos grupos culturais e com percepções diferenciadas sobre o cotidiano. Esse ambiente rico, porém complexo, obriga a um exercício constante para os profissionais da equipe de saúde do trabalhador. A valorização da dimensão humana no ambiente de trabalho em geral justifica que sejam investidos em programas de qualidade de vida, de forma a otimizar o recurso humano.

Entendendo essa perspectiva de que o trabalho deve constituir *fonte de realizações, gratificações pessoais e reconhecimento pela coletividade. No trabalho ou por meio dele, os indivíduos interagem, estabelecem relações de camaradagem, amizade, cooperação e responsabilidade* (Silveira, 2009)

Este projeto terá impacto na saúde dos funcionários, como também promoverá melhora na produtividade, na medida em que as pessoas poderão exercer suas funções de uma forma saudável, desenvolvendo aptidões, autonomia e relações humanas de qualidade.

2. OBJETIVOS

- Promover bem estar físico e emocional ao trabalhador;
- Promover e manter condições de trabalho favoráveis para o pleno desenvolvimento do trabalho;
- Promover ambientes de trabalho, no qual os funcionários mantenham relações interpessoais saudáveis;
- Propor diálogo favorável entre gestores e trabalhadores;
- Diminuir o índice de absenteísmo por doenças osteomusculares e de saúde mental;
- Replicar a experiência para empresas da região a partir de divulgação e execução de eventos à comunidade local.

3. PLANO DE AÇÃO

Como metodologia para execução o programa foi dividido em três fases consecutivas:

A) SENSIBILIZAÇÃO: Será realizado contato com as chefias dos setores para explanação e divulgação do programa aos funcionários e apresentação breve das atividades que serão implementadas.

B) AVALIAÇÕES: Será realizada avaliação ergonômica e física individual dos funcionários, por área de competência e utilização do questionário Whoqol Bref (Instrumento da OMS para avaliar qualidade de vida).

C) DESENVOLVIMENTO: Execução das atividades, dividido em:

1 - Subprojeto *Reeducação Alimentar e Atividade Física – Fase I e II*¹

- Criação de grupos de reeducação alimentar;
- Implantação de programa de atividades físicas com ginástica laboral no local de trabalho, bem como programa de exercícios físicos;
- Organização de evento na instituição aos funcionários, com amostra do resultado do programa;

2 - Subprojeto *Projeto Fique Bem*

Tem como objetivo proporcionar aos momentos de pausa que possibilitem relaxamento muscular e melhora do estresse provocado pelo atendimento direto ao cliente.

- Atividade individual de *quick* massage aos funcionários;
- Criação de espaço relaxamento para os funcionários;

3 - Subprojeto *Compartilhando Saúde e Conhecimento*

Tem como objetivo a divulgação de conhecimento a empresas da Região, bem como elaboração de material de apoio para tal fim (para distribuição em empresas da Região e sindicatos etc). Tais objetivos serão fomentados a partir de:

- Elaboração de material de apoio para distribuição à comunidade local (empresas e instituições públicas);
- Evento anual para empresas e instituições da região, com o tema qualidade de vida e saúde do trabalhador;

¹ As fases I e II se subdividem entre as reavaliações de forma a serem readequadas se necessário.

5. INVESTIMENTO

INVESTIMENTO (12 meses)		
Especificação	Valor unitário	Valor total
Pagamento de profissional da área física para execução de massagem e nutricionista aos funcionários - Subprojeto 2 ²	R\$2000,00	R\$ 24.000,00
Organização evento à comunidade local: Material gráfico para evento à comunidade local, coffe break envio de convites - Subprojeto 3	R\$ 4.000,00	R\$ 2.000,00
Viagem, Hospedagem, alimentação e pagamento de horas de 02 palestrantes evento - Subprojeto 3	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00
Divulgação do projeto em eventos científico para divulgação dos resultados do projeto e publicação de artigo (banner, transporte) – Eventos a serem participados: EPIC, Congresso Brasileiro de qualidade de vida, entre outros a serem definidos pela equipe, conforme especificação dos resultados - Subprojeto 3	R\$ 3.500,00	R\$ 3.500,00
Organização de sala para espaço de relaxamento (aquisição de almofadas/pufs; cadeira para massagem) - Subprojeto 1 e 2	R\$ 4.000,00	R\$ 4.000,00
Aquisição de equipamentos para adaptação ergonômica dos setores (após avaliação ergonômica detalhada) - Subprojeto 01	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00
Curso de aperfeiçoamento para equipe de trabalho	R\$ 5.000,00	R\$ 5000,00
Subtotal: R\$ 52.500,00		
Serviços de terceiros		
Tabulação estatística de questionário avaliação Whoqol Bref (tabulação de 2 questionários semestralmente)	R\$ 260,00	R\$ 520,00
Subtotal: R\$ 520,00		
Material permanente		
01 micro sistem	R\$500,00	R\$500,00
01 tv para sala de relaxamento	R\$1500,00	R\$1500,00
01 dvd para sala de relaxamento	R\$ 450,00	R\$ 450,00
Subtotal: R\$2400,00		
Material de consumo		
- Papel A4 (5 pcts com 500 folhas)	R\$18,00	R\$ 52,00
-Cartuchos (10 unidades)	R\$75,00	R\$750,00
-Envelopes (01 cx 500)	R\$32,00	R\$ 32,00
-Pastas plásticas (15 unid)	R\$7,00	R\$ 105,00
-DVD (01 cx c/ 50 unid)	R\$60,00	R\$ 60,00
-Capa para cadeira massagem (03 cx 100 unid)	R\$ 70,00	R\$ 210,00
-Creme para massagem (6 unidades)	R\$ 10,00	R\$ 60,00
-Materiais para atividades de ginástica laboral e dinâmica de grupo (2 pacotes de bexiga, 20 theraband ³ , 30 bolinhas de massagem, 30 bastões, 30 bambolês)	R\$ 600,00	R\$ 600,00
- Alimentos para atividades de reeducação alimentar	R\$ 800,00	R\$ 800,00
Total: R\$ 2617,00		
Total Geral: R\$ 58.037,00		
Valor Mensal: 4836,41		
Valor médio mensal por funcionário: Aproximadamente R\$ 32,24		
Estima-se que a adesão ao programa seja de 80%		

² Observação: o profissional de terapia ocupacional e educação física, também necessários ao projeto, já são contratados pela instituição, portanto não constitui investimento nesse projeto.

³ Faixa elástica de várias intensidades utilizado para fortalecimento e alongamento muscular.

6. AVALIAÇÃO

Será utilizado como método de avaliação para o projeto:

- Instrumento whoqol (avaliação qualidade de vida aprovada pela Organização Mundial de Saúde) aplicado antes do início do projeto, e reavaliação a cada 6 meses;
- Avaliação qualitativa dos funcionários participantes: flexibilidade e física para avaliação e evolução das atividades de educação física e fisioterapia; avaliação ergonômica e reavaliação após modificações nos locais de trabalho ; entrevistas individuais com chefias e funcionários (em relação as melhorias de relações interpessoais); registro de grupos focais de discussão; registro das reuniões dos profissionais de equipe de trabalho; amostra gráfica de diminuição de absenteísmo por doenças osteomusculares; amostra de comparação de peso corporal após o programa.
- Avaliação quantitativa em relação ao alcance da distribuição do material informativo distribuído, número de participantes no evento e questionário de avaliação dos participantes - Subprojeto 3.

7. REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, A. À.; LIMA, C. R. de (Org.). **Gestão das condições de trabalho e saúde dos trabalhadores da saúde: caderno de textos.** Belo Horizonte:Nescon/UFMG,2012
- CHAGAS, A. M. de R.; SALIM, C. A. (Org.). **Saúde e segurança no trabalho no Brasil: aspectos institucionais, sistemas de informação e indicadores.** Brasília : Ipea, 2011
- GONÇALVES, A; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática,** Ed. Manole; 2004
- SILVEIRA, A. M. **Saúde do trabalhador.** Belo Horizonte: Nescon/UFMG, Coopmed, 2009.
- VILARTA, R. (Org.); CARVALHO, T. H. P. F. de (Org.); GONÇALVES, A. (Org.); GUTIERREZ, G. L. (Org.).**Qualidade de Vida e Fadiga Institucional.**1.ed. Campinas: Ipes Editorial, 2006.