



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

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

ATIVIDADES DE ALONGAMENTO E RELAXAMENTO PARA AS EQUIPES DE SAÚDE MENTAL

Gabriela Carrion Degrande Moreira

**Guará-SP
Agosto, 2012**

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

A integralidade da atenção à saúde do trabalhador do SUS nos remete a ações de promoção da saúde, prevenção de agravos, vigilância, assistência, recuperação e reabilitação. Estas ações devem ser realizadas de maneira articulada de modo a melhorar as condições de atendimento e tratamento das patologias dos usuários das instituições de saúde e gerar relações de trabalho entre trabalhadores e instituições de saúde que promovam ambientes de trabalho saudáveis e permitam compromissos com a missão institucional de garantia de bons serviços de saúde para toda a população (BRASIL, 2006; BRASIL, 2011).

As atividades de relaxamento têm como objetivo favorecer o desaparecimento da contração excessiva dos músculos, além de educar as sensações proprioceptivas de abrandamento e de frouxidão muscular. O relaxamento é tanto físico quanto mental e o domínio da relaxação muscular favorece um clima individual e coletivo de calma interior, fundamental para os conflitos e atividades dos dias atuais (SCHINCA, 1991).

Podem-se destacar alguns benefícios da regularidade das atividades de relaxamento como melhora da saúde óssea, e então, decréscimo no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento, contribuindo, assim, para um estilo de vida independente e saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida (MAZZEO, 1998).

Alongamento é o exercício para preparar e melhorar a flexibilidade muscular. Os alongamentos não são feitos apenas antes e depois dos exercícios, pois eles servem também para relaxar o corpo e a mente, e quando feitos de maneiras adequadas ele ainda traz os seguintes benefícios para o corpo reduzem as lesões; relaxam o corpo; ativam a circulação; deixam o corpo mais solto e leve; corrige a postura; aumenta a agilidade mesmo com idade avançada e benefícios para a coordenação (LIMA, 2012).

Situações estressantes estão presentes no cotidiano do ambiente de trabalho e nos meios onde os trabalhadores se inserem. As definições de estresse ocupacional dividem-se de acordo com três aspectos: (1) estímulos estressores: refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem

respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento (*coping*); são comumente chamados de estressores organizacionais; (2) respostas aos eventos estressores (psicológicas, fisiológicas e comportamentais) emitidas pelos indivíduos expostos a fatores do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento; (3) estímulos estressores-respostas: estresse ocupacional refere-se ao processo geral em que demandas do trabalho têm impacto nos empregados (JEX, 1998).

Vários estudos têm demonstrado que o estresse imposto pelas longas jornadas de trabalho, geralmente em más posturas e mobílias inadequadas, somados a movimentos repetitivos, em algumas profissões, resultam em alta prevalência de lombalgia e problemas posturais em trabalhadores (PASTRE et al., 2007; SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006; MUROFUSE; MARZIALE, 2001; FERNANDES; ASSUNÇÃO; CARVALHO, 2010; PICOLOTO; SILVEIRA, 2008).

Os programas de prevenção estão em plena expansão, inclusive, dentro das empresas, objetivando a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores e a diminuição dos custos, principalmente com os afastamentos dos trabalhadores (PICOLOTO E SILVEIRA, 2008).

Os trabalhadores de saúde são protagonistas do desenvolvimento e melhoria do sistema de saúde, orientado para a melhoria da situação de saúde da população e da equidade social, através de uma força de trabalho bem distribuída, saudável, capacitada e motivada (BRASIL, 2006).

A instituição onde se pretende iniciar o projeto de intervenção atende crianças, adolescentes, adultos e idosos portadores de patologias mentais e neurológicas. São duas unidades que funcionam no mesmo prédio. Num município de, aproximadamente, 20 mil habitantes, onde 5000 já passaram em atendimentos nesta unidade. O estresse neste ambiente de trabalho é dado pelas dificuldades de relacionamento com o usuário e seu familiar, demanda significativa com alta rotatividade e complexidade de problemas/necessidades, número reduzido de trabalhadores, condições deficientes de infraestrutura como, por exemplo, déficit de iluminação e climatização.

As situações estressantes no ambiente de trabalho representam para o trabalhador menor satisfação no trabalho, maior tensão e baixa auto-estima. Podem estar relacionadas à sobrecarga de trabalho, excesso ou falta de trabalho,

rapidez em realizar a tarefa, fadiga, excessivo número de horas de trabalho, mudanças no trabalho, falta de participação na tomada de decisões, de responsabilidade, de apoio por parte da direção, de informação, de clareza nos objetivos propostos pelo cargo, mudanças tecnológicas, o significado do trabalho e a natureza das tarefas, conflitos de papéis, as relações pessoais e o excesso de responsabilidade sem suficiente preparo, entre outros (CORREA; MENEZES, 2002; DEJOURS, 1984).

Em relação à organização e gestão dos serviços de saúde há desafios a serem enfrentados e mudanças estão sendo realizadas. A prevenção dos agravos às condições de saúde do trabalhador encontra-se nas atividades de relaxamento e alongamento pois há encargos financeiros mínimos, de modo a diminuir os níveis de estresse, melhorando as condições de saúde do trabalhador.

2. OBJETIVOS

Diminuir os níveis de estresse das equipes de saúde mental relacionados ao trabalho, melhora na qualidade de vida no ambiente de trabalho, diminuição dos afastamentos por motivos de doença, melhora da satisfação do usuário frente ao serviço prestado.

3. PLANO DE AÇÃO

Será solicitada à Secretaria Municipal da Saúde e ao Setor de recursos humanos a relação dos afastamentos relacionados à saúde mental dos trabalhadores no período de Agosto de 2011 a Agosto de 2012. Os dados serão solicitados novamente, após um ano de implantação do projeto com os trabalhadores da saúde.

Inicialmente, realizar o convite aos trabalhadores da saúde mental, por meio de oficina de sensibilização com roda de conversa que contemple temas sobre as condições de saúde do trabalhador da saúde.

Pretende-se realizar reuniões mensais com os trabalhadores da saúde mental para que exponham e discutam as ações que ocorrerem a partir do projeto, estimulando reflexão crítica e consciente.

Na coleta dos dados será utilizado um roteiro de caracterização sócio-demográfica e clínica dos profissionais e a Escala de Estresse no Trabalho (EET).

A aplicação da Escala será realizada no início do projeto, após três meses e ao final de um ano no grupo dos trabalhadores de saúde mental. Assim como ao final do projeto de modo a comparar as variáveis do estudo, evidenciando as dificuldades e as melhorias (ANEXO I e ANEXO II).

As atividades de alongamento estático e dinâmico serão realizadas pelo profissional de Educação Física, no ambiente de trabalho, 02 vezes na semana, pelo período de 15 minutos durante a jornada de trabalho, podendo sofrer alteração conforme condição do grupo. Será realizada uma escala que deverá ser composta por 05 trabalhadores e articulada pelo coordenador da unidade de saúde, para que o trabalhador possa participar sem ônus ao ambiente e a si próprio. A participação será voluntária, não obrigatória.

Ao final de três meses, pretende-se apresentar e discutir os resultados com os trabalhadores e aos gestores numa segunda oficina. E, também, após um ano de implantação do projeto.

4. CRONOGRAMA

Item	AÇÕES	MESES																	
		2013										2014							
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
01	Levantamento dos afastamentos e atestados médicos			x															x
02	Oficina de sensibilização com roda de conversa				x	x													
03	Realização das atividades de alongamento e relaxamento						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
05	Reuniões com trabalhadores							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
06	Apresentação e discussão dos resultados com os trabalhadores e gestores																		x
06	Levantamento dos afastamentos para comparação																	x	x
07	Apresentação e discussão dos resultados com os trabalhadores e																x	x	x

gestores																			
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. INVESTIMENTO

Os demais equipamentos e materiais utilizados encontram-se disponíveis no município. O profissional de educação física é funcionário da Secretaria Municipal de Saúde.

Material de consumo	valor unitário	valor total
- Papel A4 (10 pcts com 500 folhas)	R\$ 18,00	R\$ 180,00
- Toner impressora (01)	R\$ 75,00	R\$ 75,00
-Envelopes (01 cx 500)	R\$ 32,00	R\$ 32,00
-Pastas suspensas (100 unid)	R\$ 22,00	R\$ 2.200,00
- CD (01 cx com 100 unid)	R\$ 50,00	R\$ 50,00
- Caixas de som (02 unid)	R\$290,00	R\$ 580,00
- Colchonetes (20 unid)	R\$ 20,00	R\$ 400,00
- Álcool a 70% (04 frascos)	R\$ 7,00	R\$ 28,00
- Rádio com toca CD (01 unid)	R\$420,00	R\$ 420,00
- Pano de algodão (20 unid)	R\$ 5,00	R\$ 100,00
- Caneta esferográfica (100unid)	R\$ 0,60	R\$ 60,00
- Bola de ginástica 65 cm	R\$ 50,00	R\$ 500,00
- Kit massageador de madeira	R\$ 32,80	R\$ 98,40
		Total geral: R\$ 4723,40

6. AVALIAÇÃO

A avaliação será realizada após três meses e ao final do projeto, conforme EET e relato dos profissionais em entrevista semi-estruturada, visando melhora do enfrentamento de situações de estresse, prática de atividades de relaxamento, diminuição do número de afastamentos, melhora na qualidade do ambiente de trabalho.

7. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Organização Pan-Americana da Saúde. Reunião Regional dos Observatórios de Recursos Humanos em Saúde (2005: Brasília, DF). **Chamado a Ação de Toronto: 2006-2015** : rumo a uma década de recursos humanos em saúde nas américas. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Mesa Nacional de Negociação Permanente do SUS. **Protocolo da mesa nacional de negociação permanente**

do sistema único de saúde – MNNP – SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CORREA, S.A.; MENEZES, J. R. M. **Stress e Trabalho.** Sociedade Universitária Estácio de Sá. Associação Médica de Mato Grosso do Sul. 1o Curso de Especialização em Medicina do Trabalho. Campo Grande, MS. 2002.

DEJOURS, C. **Division du travail, division du temps, santé et modes de vie:** contribution de la psychopathologie du travail à l'analyse du thème. In: Seminário Internacional sobre a Divisão Internacional dos riscos de Trabalho. São Paulo. 1984.

FERNANDES, R. C. P.; ASSUNÇÃO, A. A.; CARVALHO, F. M. Repetitive tasks under time pressure: the musculoskeletal disorders and the industrial work. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, n. 3, p. 931-42, 2010.

JEX, S. M. **Stress and job performance.** Londres: Sage. 1998.

LIMA, F. **Alongamento.** Disponível em: <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/alongamento/> Acesso em 17 ago 2012

MAZZEO, C.; EVANS, F.; HAGBERG, M.S. Exercise and Physical Activity for Olders Adults. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, s.l., 1998.

MUROFUSE, N. T.; MARZIALE, M. H.P. Mudanças no trabalho e na vida de bancários portadores de lesões por esforços repetitivos: LER. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 9, n. 4, p.19-25, 2001.

PASTRE, E. C.; FILHO, G. C.; PASTRE, C. M.; PADOVANI, C. R.; ALMEIDA, J. S.; JÚNIOR, J. N. Work-related musculoskeletal complaints by women in a social rehabilitation center. **Revista Cadernos de Saúde Pública**, v 23, n.11, p. 2605-12, 2007.

SCHINCA, M. **Psicomotricidade, ritmo e expressão corporal:** exercícios práticos. São Paulo: Manole, 1991.

SOARES, R.; ASSUNÇÃO, A.; LIMA, F. Searching for elements at work that could explain the low attendance to a labor gymnastics program. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 31, n.114, p.149-60, 2006.

PICOLOTO, D.; SILVEIRA, E. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas-RS. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 13, n. 2, p. 507-16, 2008.

ANEXOS

ANEXO I

**Caracterização sócio-demográfica e clínica dos profissionais da saúde
mental**

1	Código da instituição (letras)		Número de identificação da instituição (seqüencial)	
2	Código do sujeito (iniciais)		Número de identificação do sujeito	

Data:

Data do seu nascimento:		Idade em anos completos =		
Qual seu sexo?		1 = feminino	2 = masculino	
Qual sua formação acadêmica? 1 = Médico 2 = Enfermeiro 3 = Psicólogo 4 = Fisioterapeuta 5 = Terapeuta Ocupacional 6 = Assistente Social		7 = Outro: a – Fonoaudiólogo b – Farmacêutico c – Educador físico d – Arteterapeuta e – Musicoterapeuta f – Arte cênica g – Nutricionista h – Psicopedagogo i – Auxiliares/Técnicos de enfermagem		
Ano de conclusão da sua graduação =		Função/cargo:		
Frequentou curso de especialização?		1 = sim		2= Não
Que tipo de especialização?	1= Saúde mental	2= Outra	3= Não se aplica	
Desde quando você trabalha na saúde mental? /		Anos completos =		
Em que ano você começou a trabalhar neste serviço?		Anos completos =		
Qual é a sua carga horária semanal de trabalho, neste serviço?				
Qual é o seu salário neste serviço, em reais: (1) = 0-999; (2) = 1000-1999; (3) = 2000-2999; (4) = 3000-3999; (5) = 4000-4999; (6) = 5000 ou +				
Tem outro emprego ou trabalho?	1= Sim		2= Não	
Qual é a área do outro emprego?	1= saúde mental	2= outro	3= Não se aplica	
Você é concursado?	1= Sim 2= Não			
Faz uso diário de algum medicamento?	1= Sim Especifique: _____ 2 = Não			
Faz uso de tabaco? Quantos maços? Desde quando?	1= Sim Especifique: _____ 2= Não			
Pressão arterial = _____ mmHg	Peso = _____ kg Altura = _____ m			
Pratica atividade física? 1= Sim Especifique: _____ 2= Não				
Você considera sua saúde	1= Boa 2= Regular 3=Ruim 4= Ruim 5= Péssima			

ANEXO II

ESCALA DO ESTRESSE NO TRABALHO (EET)

1	Código da instituição (letras)		Número de identificação da instituição (seqüencial)	
2	Código do sujeito (iniciais)		Número de identificação do sujeito	

Data:

Abaixo estão descritas várias situações que podem ocorrer no dia a dia de seu trabalho. Leia com atenção cada alternativa e utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1. Discordo totalmente	2. Discordo	3. Concordo em parte	4. Concordo	5. Concordo totalmente
------------------------	-------------	----------------------	-------------	------------------------

A forma como as tarefas são distribuídas em minha área tem me deixado nervoso	1	2	3	4	5
O tipo de controle existente no meu trabalho me irrita	1	2	3	4	5
A falta de autonomia na execução do meu trabalho tem sido desgastante	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a falta de confiança de meu superior sobre meu trabalho	1	2	3	4	5
Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado com a falta de informações sobre minhas tarefas no trabalho	1	2	3	4	5
A falta de comunicação entre mim e meus colegas de trabalho deixa-me irritado	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado por meu superior trata-me mal à frente de colegas de trabalho	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado por ter que realizar tarefas que estão além de minha capacidade	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por ter de trabalhar durante muitas horas seguidas	1	2	3	4	5
Sinto-me incomodado com a comunicação existente entre mim e meu superior	1	2	3	4	5
Fico irritado com discriminação/favoritismo em meu ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado com a deficiência nos treinamentos para capacitação profissional	1	2	3	4	5
Fico de mau humor por me sentir isolado na organização	1	2	3	4	5
Fico irritado por ser pouco valorizado por meus superiores	1	2	3	4	5
As poucas perspectivas de crescimento na carreira têm me deixado angustiado	1	2	3	4	5
Tenho me sentido incomodado por trabalhar em tarefas abaixo do meu nível de habilidade	1	2	3	4	5
A competição em meu ambiente de trabalho tem me deixado de mau humor	1	2	3	4	5
A falta de compreensão sobre quais são minhas responsabilidades neste trabalho tem causado irritação	1	2	3	4	5
Tenho estado nervoso por meu superior me dar ordens contraditórias	1	2	3	4	5
Sinto-me irritado por meu superior encobrir meu trabalho bem feito diante de outras pessoas	1	2	3	4	5
O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalho deixa-me nervoso	1	2	3	4	5
Fico incomodado por meu superior evitar me incumbir de responsabilidades importantes	1	2	3	4	5