



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

**“Ginástica Laboral: uma proposta para promoção de saúde dos trabalhadores
da U.B.S. Santa Tereza”**

Marcio Roberto Marcelino

Oswaldo Cruz SP

Agosto, 2012

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

A saúde dos trabalhadores guarda estreita relação com as condições de trabalho e essas condições estão ligadas às condições gerais de vida dos trabalhadores. Os acidentes de trabalho, as doenças profissionais, os afastamentos por doenças ou seqüelas de acidentes, as incapacidades temporárias e definitivas para o trabalho são indicadores da realidade sanitária dos trabalhadores da saúde. A incorporação de novas tecnologias e de métodos gerenciais, nos processos de trabalho, modifica o perfil de saúde, adoecimento e sofrimento dos trabalhadores. Essas mudanças se expressam, entre outros, no aumento da prevalência de doenças relacionadas ao trabalho, como LER/DORT, cânceres; formas de adoecimento mal caracterizadas, como o estresse, a fadiga física e mental; e outras expressões de sofrimento relacionadas ao trabalho. Diante dos aspectos gerais e específicos dos ambientes, organização do trabalho, dos agravos à saúde e não havendo nenhuma ação voltada à promoção da saúde dos trabalhadores da UBS Santa Tereza do município de Osvaldo Cruz SP, chegamos a conclusão que a implantação do Programa de Ginástica Laboral vem para orientar e prevenir esses males ocupacionais, contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores. Realizada no ambiente de trabalho com as mesmas vestimentas que o funcionário utiliza no seu dia-a-dia, duram de 10 a 15 minutos. A ginástica laboral é composta por uma série de exercícios físicos simples e rápidos, que favorece o equilíbrio entre corpo e mente, relaxando e renovando o ânimo e a disposição dos funcionários. Os benefícios da ginástica laboral são muitos: redução do estresse e das dores musculares, bem como melhora da concentração, da postura, da circulação e da flexibilidade. E se o funcionário se sente bem, a U.B.S. Santa Tereza tem um ótimo retorno, já que o índice de acidentes de trabalho e de funcionários afastados por lesões de repetição e outras doenças diminuiu, e com a equipe motivada e estimulada, o aumento da produtividade é evidente.

2. OBJETIVOS

O objetivo deste projeto de intervenção é demonstrar a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais tais como LER/DORT, na redução de acidentes de trabalho, na diminuição do absenteísmo, bem como estimular a

adoção de hábitos de vida saudáveis e aumentar a motivação e a disposição para o trabalho melhorando a socialização dos participantes através da prática de atividade física. Com a execução da ginástica laboral esperamos obter uma melhora na integração do grupo, no relacionamento interpessoal, na comunicação entre as pessoas e no aumento do espírito de equipe.

3. PLANO DE AÇÃO

Este projeto de intervenção será desenvolvido com os trabalhadores da saúde na UBS Santa Tereza, localizada na cidade de Osvaldo Cruz, interior do Estado de São Paulo. O programa de ginástica laboral foi articulado junto com a secretaria municipal de saúde e gestora de saúde, baseada em pesquisa bibliográfica e haverá a aplicação de um questionário incluindo dados gerais sobre o trabalhador e seu estado atual de saúde. Para implantação do Programa de Ginástica Laboral será realizada uma palestra para todos os funcionários, sobre o Programa, quando serão abordados conceitos, objetivos, benefícios, dias e horários das sessões de ginástica laboral. O questionário será aplicado pessoalmente com cada funcionário visando a estratégia de adesão e realizar a coleta de dados avaliando o desconforto, e estresse causados no ambiente de trabalho. Após a coleta de todos os questionários será feito um estudo e uma reunião para se definir as metas do programa. As sessões serão realizadas por um professor de Educação Física cedido pela Prefeitura Municipal de Osvaldo Cruz, duas vezes por semana, de terça e quinta-feira, durante quinze minutos, no saguão da UBS Santa Tereza, aonde existe bastante ventilação e iluminação. A prática das atividades laborais serão aplicadas no início da jornada de trabalho através de exercícios de alongamento, relaxamento, respiração, reeducação postural, controle e percepção corporal com o objetivo de prevenir a fadiga muscular e minimizar o stress ocupacional, fatores psicológicos, comportamentais, exigências excessivas, condições ou regime de trabalho que podem afetar negativamente a saúde física ou mental do trabalhador da saúde. Haverá reuniões trimestrais para adequações e avaliações da eficácia do programa e a aplicação de um segundo questionário a fim de constatar e verificar possíveis melhoras do estado de saúde geral dos funcionários da saúde, incluindo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais e avaliação dos resultados

alcançados, participação dos trabalhadores e continuidade do programa

4. CRONOGRAMA

2012	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ações												
1)Reunião com a gestora municipal e o profissional de Educação Física							x	x	x	x		
2)Palestra e aplicação do primeiro questionário com os trabalhadores da saúde e adesão										x		
3)Coleta dos questionários e estudo										x	x	
4)Reunião com os trabalhadores da UBS Santa Tereza e definição dos dias e data de início do Programa de Ginástica Laboral											x	x
2013	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ações												
5)Início da Ginástica Laboral na UBS Santa Tereza	x	x	x	x	x	x						
6)Primeira Reunião Trimestral no final do mês de Março			x									
7)Aplicação do segundo questionário de avaliação no final do mês de Março			x									
8)Primeira Reunião Semestral no final do mês de Junho						x	x					
9)Avaliação dos resultados alcançados, participação e continuidade do programa						x	x					

5. INVESTIMENTO

INVESTIMENTO (12 meses)		
Equipamentos	Valor unitário	Valor total
Caixa de Som TRC TRC-340 2.0 c/ Entrada USB e Slot p/ Cartão com microfone	R\$ 521,55	R\$ 521,55
Projektor multimídia powerlite S12+ Epson CX	R\$ 1.999,00	R\$ 1.999,00
Tela para projeção (com tripé)	R\$ 450,00	R\$ 450,00
30 Colchonetes Sport e Camping StarBoard	R\$29,90	R\$ 897,00
30 Bolas de Borracha para Fisioterapia e Exercícios Físicos - 7cm - nº4	R\$ 4,90	R\$ 147,00
	R\$600,00	R\$ 1.200,00
		Total: R\$ 4.005,55

Material de consumo	Valor unitário	Valor total
Papel A4 (2 pcts com 500 folhas)	R\$ 18,00	R\$ 36,00
Cartuchos (2 unidades)	R\$ 75,00	R\$ 150,00
Envelopes (01 cx 500)	R\$ 32,00	R\$ 32,00
Pastas suspensas (30 unid)	R\$ 22,00	R\$ 660,00
Pastas plásticas (50 unid)	R\$ 7,00	R\$ 350,00
CD (01 cx com 50 unid)	R\$ 50,00	R\$ 50,00
Caixas especiais de arquivo (10 unidades)	R\$ 13,00	R\$ 130,00
		Total: R\$ 1.408,00

Recursos humanos		
Profissional de Educação Física	1	Custo zero
Total Geral: R\$ 5.413,55		

6. AVALIAÇÃO

Neste projeto de intervenção será utilizado um indicador de saúde, através da aplicação de questionário antes e após a implantação do programa e com isso elaboração de duas tabelas e um gráfico. Esse questionário avaliará os benefícios desse programa, os resultados alcançados, a participação dos funcionários nas atividades propostas e a possibilidade de continuidade do programa.

7. REFERÊNCIAS

Carvalho, Poliana Evangelista. Ginástica laboral: um meio para a promoção da qualidade de vida nas empresas. UNICAMP C253g 2534 F.E.F. /1001 Campinas, SP: 2005.

Carvalho, Sérgio H.F.de. Ginástica Laboral. Saúde em Movimento, 03 de Janeiro de 2003. Disponível

em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=815. Acesso em: 21 de Junho de 2005.

Freitas MEA, Dantas W, Neumann VN, Garcia G, Lima MKS. A Qualidade de vida no trabalho: perspectivas além da ginástica laboral no HC/UFMG. In: 8º Encontro de Extensão da UFMG; 2005; Minas centro. Belo Horizonte: UFMG; 2005.

Giordani, L.B.. Ginástica Laboral e sua Influência no Estilo de Vida: Um estudo acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física U.F.R.G., Porto Alegre, 2001.

Leite N. Impacto de um plano de incentivo a demissão voluntária sobre a saúde dos trabalhadores [monografia de Especialização]. Curitiba (PR): Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná; 1995.

Longen, W.C.. Ginástica Laboral na prevenção de Ler/Dort? Um Estudo Reflexivo

em uma Linha de Produção. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da U.F.S.C. ,Florianópolis, 26 de março de 2003.

Maciel, R.H., Albuquerque A.M.F.C., Melzer A.C., Leônidas S.R.. Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral? Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol.8, pp. 71-86.

Martins GC, Barreto SMG. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo. Motriz 2007; 13(3):214-24.

Manchilha, R.A.. Ginástica Laboral: Um Meio de Promover Qualidade de Vida no Trabalho. Unicamp.

Oliveira, J.R.G.. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. Revista de Educação Física,2007; 139:40-49

Pinto, A.C.C.S.. Ginástica Laboral aplicada à Saúde do Cirurgião-Dentista um Estudo de caso na Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis-SC. Dissertação de Mestrado submetida ao Programa de Pós-Graduação de Engenharia de Produção da U.F.S.C., Florianópolis, dezembro de 2003.

Polito, E.; Bergamaschi, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. p. 25 -76.

Polleto, S.P.. Avaliação e Implantação de Programas de Ginástica Laboral, Implicações Metodológicas. Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da U.F.R.G.S. ,Porto Alegre, dezembro de 2002.

Sampaio, A.A, Oliveira J.R.G.. Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho. Caderno de Educação Física, 2008, v.7, n 13, pp. 71-79.

Schimitz, João Carlos. Ginástica laboral compensatória: relato da experiência de Novo Hamburgo. Brasil. Ministério da Educação, Secretária de Educação Física e Desportos. In: Esporte e Lazer na Empresa. Brasília: MEC/ SEED, 1990. 221p.