



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

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

**Reeducação Postural dos Trabalhadores de Saúde da Unidade de Saúde  
de Cascalho Rico/MG**

**Sandra Aparecida Lino**

**Cascalho Rico, 02 de Agosto de 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Problema:

Má postura dos Trabalhadores de Saúde.

A garantia de acesso da população à saúde pública de qualidade é princípio norteador do SUS. A qualidade do serviço de saúde está intrinsecamente ligada a qualificação profissional e às condições de trabalho daqueles que prestam a assistência.

Buscando melhor este ambiente de trabalho e auto estima do Trabalhador de Saúde, vou implantar na Unidade Básica de Saúde o projeto de “Reeducação Postural”.

a partir da vivencia da má postura corporal dos Trabalhadores de Saúde, em suas atividades diárias, e tendo em vista que os mesmos ficar horas e horas sentadas ou de pé no trabalho sem fazer nenhum tipo de alongamento pode acarretar em sérios problemas de saúde.,.

A Atividade física pode ser entendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, focando a redução e prevenção de problemas ocupacionais, por meio de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho.

As vantagens que Profissional de Saúde pode obter com poucos minutos de Atividade Física:

Prevenção e terapêutica das lesões osteomusculoligamentares.

Educação Postural e ergonômica

Identificação de novos fatores geradores de lesões ocupacionais.

Intervenção precoce na terapêutica das patologias.

Aplicação adequada das atividades físicas laborais.

Adequação imediata das posturas inadequadas frente aos postos de trabalho.

Maior estímulo e motivação por parte dos funcionários para a prática das atividades.

Melhora no atendimento ao usuário.

Contribui para a ausência da fadiga física, mental e psíquica.

## **2. OBJETIVOS GERAL**

Identificar e orientar os profissionais de saúde no que diz respeito as disfunções posturais no desenvolvimento do seu trabalho.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

Os funcionários devem ser incentivados a praticar atividades físicas diariamente e fazer parte de um programa de qualidade de vida ao Trabalhador de Saúde. A sensibilização e a conscientização dos funcionários para que participem do Programa de Reeducação Postural, num primeiro momento pode ser lenta, assim não podemos esperar que aconteçam mudanças significativas nas ações das pessoas envolvidas imediatamente.

A Participação de o Gestor municipal ira contribuir muito para o incentivo a participação do maior numero de Trabalhadores de Saúde.

As atividade físicas será ministrada, acompanhada e avaliado pelo profissional Fisioterapeuta.

As práticas serão realizadas no ambiente de trabalho, ou seja, na própria sala onde o funcionário desempenha suas funções, podendo ainda reunir funcionários de salas próximas num mesmo local.

O Projeto será desenvolvido diariamente, dando continuidade enquanto houver interesse da instituição.

#### 4. CRONOGRAMA

Meta	ano	Janeiro	Fevereiro	Março
100% dos Trabalhadores de Saúde	2013	Apresentação do Projeto ao Gestor Municipal. Assinatura do Temo de Compromisso entre o Gestor e Enfermeiro responsável pelo Projeto. Apresentação do Projeto ao Conselho Municipal de Saúde.	Apresentação do Projeto aos Trabalhadores da Unidade Básica de Saúde do Município de Cascalho Rico.  Contratação do profissional Fisioterapeuta Aquisição de material a ser utilizados nas atividades físicas	Início das atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta.

Maio	Junho	Julho	Agosto
Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta.  1º. Avaliação para avaliar a adesão do Trabalhadores ao Projeto.	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta	Atividades de alongamento e exercícios laborais. Período da manhã(7:00 as 7:20 hs) de Segunda/Quarta e Sexta.  Avaliação do grau de satisfação do grupo através de questionário e

			indicadores.
--	--	--	--------------

## 5. INVESTIMENTO

Papel A4 .....	30,00
Xerox.....	30,00
Impressão .....	50,00
Digitação.....	30,00
3 Unid. CD .....	3,00
3 Und. Cd/Musical/Relaxamento.....	75,00
15 Unid. Cochonete .....	449,50
15 Pares Caneleira .....	450,00
15 Step .....	1.500,00
TOTAL.....	2.617,50

## **6. AVALIAÇÃO**

Avaliar o desempenho e satisfação dos Trabalhadores de Saúde , através de questionário com questões auto avaliação.

Avaliar Melhora nas condições de trabalho.

Melhora da qualidade de vida dentro e fora do trabalho.

Avaliar os indicadores:

Assiduidade do grupo controle as aulas (frequências);

Redução do uso de medicação pelos Trabalhadores de saúde;

## 7. REFERÊNCIAS

MOREIRA, Paulo Henrique Cinelli; CIRELLI; Gisele; SANTOS, Paulo Roberto Benicio. **A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador.** Fisioterapia Brasil, v.6,n.5, set/out.2005.

COUTO, Hudson de Araújo.**Ergonomia aplicada ao trabalho:** o manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo,1995.

BRASIL. Ministério da Saúde, Vigilância e saúde dos trabalhadores no SUS; Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimento para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, ,2001.

Corpo Humano – **Altas I.** Pinto, Flavio Barros.II – Fischer, Ricardo A.III.Perz, Vincent.IV. AMI.

ADPLER-Associação de Defesa aos Portadores de Lesões por Esforços Repetitivos. L.E.R. **Revista Secretários de saúde.** São Paulo, n. 20, p. 18-19,1996.

Assunção, Ada Ávila.

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores da Saúde / Ada

Ávila Assunção-- Belo Horizonte: Nescon/UFMG, 2012.

1. Gestão em saúde. 2. Condições de trabalho. 3. Saúde do trabalhador. 4. Pessoal de saúde. I.Assunção, Ada Ávila. II. Universidade Federal de Minas Gerais.

Faculdade de Medicina. Núcleo de Educação em Saúde Coletiva. III. Título.