



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

**Ginástica da Integração: melhoria da qualidade de vida
dos trabalhadores da saúde de Ingaí/MG**

João Paulo Leite

Ingaí /MG

Setembro de 2012

1. Problema e Justificativa

Um dos problemas mais crescente na unidade de saúde de Ingaí é o acometimento da saúde dos seus trabalhadores, ocasionando alterações no seu quadro funcional, pelo afastamento temporário ou permanente de um trabalhador da saúde por doenças relacionadas ao trabalho. Esse fato faz com que o trabalhador perca em dias de trabalho, comprometendo assim suas metas e objetivos.

Isto fez com que o objetivo desse projeto fosse elaborar um programa de melhoria da qualidade de vida do trabalhador da saúde, à medida que são observados a influência positiva e os benefícios do investimento na saúde e qualidade de vida do profissional junto ao ambiente de trabalho, garantindo, conseqüentemente, qualidade em prestação de serviços, no processo de execução de serviços prestado aos usuários.

Uma forma encontrada de minimizar os afastamentos foi à criação de uma atividade regular atuando de forma específica na prevenção de doenças do sistema muscular no ambiente de trabalho, gerando a implementação da Ginástica da Integração.

O presente projeto pretende desenvolver atividades físicas que contribuam para melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores da saúde motivando-os para o trabalho. A prática da atividade física é um dos componentes que podem ser agregados ao processo de capacitação, tornando os envolvidos mais aptos a enfrentarem o dia a dia no ambiente de trabalho.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral

Por meio da prática da atividade física diária, de forma sistematizada, pretende-se promover o bem estar dos trabalhadores da saúde do município de Ingaí/MG.

2.2 Objetivos específicos

- Melhorar a consciência corporal.
- Corrigir vícios posturais.

- Prevenir as patologias cardiovasculares e motoras (ex: hipertensão, DORTs, dentre outras).
- Melhorar a motivação e a disposição para o trabalho.
- Melhorar a condição física e social (nos relacionamentos interpessoais) no ambiente de trabalho.
- Favorecer maior integração e despertar no grupo a necessidade da aplicação de princípios como espírito de equipe.
- Incentivar um estilo de vida saudável, minimizando o sedentarismo.
- Promover a melhoria da auto-estima.
- Encorajar os trabalhadores em saúde a mudar o estilo de vida
- Contribuir para manter a produtividade e qualidade de vida no trabalho.
- Informar aos trabalhadores sobre como melhorar as condições de saúde e prevenir doenças.

3. Plano de Ação.

As ações serão realizadas dentro e fora do ambiente de trabalho.

Atividades Internas

- Duas sessões de ginástica laboral semanais, visando atender os trabalhadores em saúde nos seus respectivos locais de trabalho, realizando uma pausa nas suas atividades.
- Palestras trimestrais ministradas por convidados, abordando temas relacionados à ginástica laboral e ao convívio em grupo.
- Vivências conduzidas por profissionais da área de educação física de temas relacionados a atividades físicas e qualidade de vida quadrimestralmente.

Atividades Externas

- Caminhadas regulares realizadas em locais próximos à cidade de Ingaí com o objetivo de proporcionar um intenso contato com a natureza e entre os colegas fora do ambiente de trabalho, exercitando a prática saudável da caminhada.

- Participações em eventos externos realizados em outras Instituições.

4 CRONOGRAMA

2013												
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ações												
Sessões de Ginástica laboral	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Caminhadas			x			x		x		x		
Palestras		x		x				x		x	x	
Ginástica laboral especial			x	x				x				
Participação de eventos Externos			x		x					x		
Participação de eventos Internos		x			x			x				
Relatório final das atividades												x
2014												
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ações												
Sessões de Ginástica laboral	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Caminhadas		x		x	x		x		x		x	
Palestras		x	x		x			x		x	x	
Ginástica laboral especial		x			x			x		x		
Participação de eventos Internos		x		x			x	x		x		
Relatório final das atividades												x

5. INVESTIMENTO

INVESTIMENTO (24 meses)		
Especificação: Material permanente para uso em palestras.	Valor unitário	Valor total
1 Computador	R\$2.500,00	R\$2.500,00
1 Filmadora	R\$3.000,00	R\$3.000,00
2 Aparelhos de Som	R\$600,00	R\$1.200,00
1 Tela de projeção	R\$400,00	R\$400,00
2 microfones	R\$200,00	R\$400,00
Total: R\$ 7.500,00		
Serviços de terceiros (profissional para condução da gisnática e palestras)	R\$ 31.000,00	R\$31.000,00
90 Diárias para profissionais nas atividades externas.	R\$80,00	R\$7.200,00

Material de consumo		
- Papel A4 (10 pcts com 500 folhas)	R\$18,00	R\$180,00
- Cartuchos (20 unidades)	R\$75,00	R\$1.500,00
-Bolas (30 unidades)	R\$4,00	R\$120,00
-Bolinhas de tênis (30 unidades)	R\$2,00	R\$60,00
-Bambolês (30 unidades)	R\$4,00	R\$120,00
- CD (08 cx com 100 unid)	R\$50,00	R\$ 400,00
-DVD (01 cx c/ 50 unid)	R\$60,00	R\$ 60,00
-Colchonetes	R\$18,00	R\$540,00

		Total: R\$2.980,00
Total Geral: R\$48.680,00		

6. Avaliação

O projeto será avaliado por meio do índice de absenteísmo entre os trabalhadores da saúde do município.

7. Referências

Corgonzinho I. Saúde mental, trabalho e o descompasso tupiniquim. Rev Saúde mental & Trabalho. 2000;1:5-15.

A avaliação do "projeto ginástica laboral Feevale": 5 anos de muito movimento e satisfação. In: FEIRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA [E] SALÃO DE EXTENSÃO, 2006, Novo Hamburgo, RS. Anais. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2006. 1 f. 1 CD-ROM. [193852]