



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

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

**EXERCÍCIOS LABORATIVOS PARA TRABALHADORES DA SECRETARIA  
MUNICIPAL DE SAUDE DE TEFÉ- AM.**

**DENIZE DE LUCENA GOMES - Cursista 1, Turma E**

**HEIDIANY MEDIM DA MOTA - Cursista 2, Turma E**

**Tefé**

**Agosto, 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Uma das formas de adoecimento relacionado ao trabalho contemporâneo são as lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), que vem crescendo entre a população de trabalhadores. No Brasil, começou a adquirir expressão em número e relevância social a partir da década de 1980, tornando-se um grave problema de saúde pública e social em função da sua magnitude e abrangência (BRASIL, 2001).

As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são, por definição, um fenômeno relacionado ao trabalho (KUORINKA; FORCIER, 1995). Ambos são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema musculoesquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (BRASIL, 2012).

De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, dentre os principais fatores de risco, bem como os problemas do setor da saúde com eles relacionados destacam-se os esforços músculo- esqueléticos- posturas de trabalho incorretas, cargas pesadas (2003), o que vem a confirmar a importância do tema em questão.

Em uma breve análise realizada com 50 trabalhadores da SEMSA Tefé em julho de 2012, observou-se que 80% destes sentem dores musculares, articulares, óssea ou em qualquer outra parte do corpo, podendo causar baixa produtividade e possível afastamento da atividade laboral.

Nesse sentido, o presente projeto torna-se de grande relevância para trabalhadores dos diversos setores da SEMSA Tefé, tendo em vista que os mesmos trabalham em atividades que tendem a comprometer sua saúde física causando grande desgaste no sistema músculo esquelético devido a intensa atividade de movimentos repetitivos, assim como uso de uma ergonomia inadequada as suas necessidades e funções, carga horária inapropriada e precisando portanto, do esclarecimento de dúvidas quanto a ergonomia, orientações e algum tipo de atividade laboral que

possa vir a contribuir para sua saúde de forma preventiva.

## **2. OBJETIVOS**

- Implantar o Programa de Exercício Laboral com funcionários da Secretaria Municipal de Saúde de Tefé, visando melhorar as condições físicas e diminuir índice de adoecimentos e faltas dos mesmos de seus postos de trabalho;
- Propor condições de melhorias na ergonomia dos setores de trabalho que venham favorecer a saúde dos trabalhadores envolvidos neste projeto;
- Trabalhar educação em saúde visando esclarecimentos quanto a postura e formas de comportamento ergonômico corretos e Orientações aos trabalhadores e chefia imediata quanto a grande importância da ergonomia no ambiente de trabalho.

## **3. PLANO DE AÇÃO**

O presente Projeto pretende trabalhar com os seguintes setores da SEMSA Tefé: Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de Tefé- CEREST, Centro de Testagem e Aconselhamento CTA, Vigilância Epidemiológica, Núcleo de Apoio a Saúde da Família NASF, Recursos Humanos, Centro Municipal de Reabilitação Física CEMURF, Farmácia, Central de Processamento de Dados CPD, Laboratório, Núcleo de Educação em Saúde NES e Cozinha, totalizando 42 trabalhadores. A metodologia a ser utilizada será esta:

- Reunir com gestores, chefias e trabalhadores de cada setor a fim de apresentar o projeto e chamar sua atenção para as melhorias na qualidade de vida de que se pode obter com a prática de atividade laboral;
- Implantar o programa de exercícios laborais, realizando orientações, e práticas de atividades físicas respeitando o limite de cada trabalhador;
- Trabalhar a divulgação do projeto em mídia, visando chamar maior atenção

do público para a prática de exercícios e melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores envolvidos no projeto que tende a abranger o maior número de funcionários da SEMSA Tefé, contando com a participação de profissionais ligados as áreas de fisioterapia, enfermagem e educação física afim de evitar qualquer incidente advindo da falta da prática de exercícios.

#### 4. CRONOGRAMA

2013	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Ações</b>												
Reunião com gestores, chefias e trabalhadores envolvidos	X	X	x									
Implantação do programa de exercícios laborais				x	x	x	x	x	x			
Divulgação do projeto em mídia										X	x	x

#### 5. INVESTIMENTO

<b>INVESTIMENTO (12 meses)</b>		
<b>RH</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Total</b>
Fisioterapeuta	2	2
Educador físico	1	1
Enfermeiro	1	1
		<b>Total: 4</b>
<b>Material permanente</b>		
	<b>Valor unitário</b>	<b>Valor total</b>
1 Computador	R\$2.500,00	R\$2.500,00
1 Máquina fotográfica	R\$400,00	R\$ 400,00
1 Impressora	R\$ 350,00	R\$ 350,00
		<b>Total: R\$ 3.250,00</b>
<b>Material de consumo</b>		
- Papel A4 (10 pcts com 500 folhas)	R\$18,00	R\$180,00
- Cartuchos (20 unidades)	R\$45,00	R\$900,00
- CD (08 cx com 10 unid)	R\$1,00	R\$ 10,00
-DVD (01 cx c/ 10 unid)	R\$1,00	R\$10,00
		<b>Total: R\$ 1.100,00</b>
<b>Total Geral: R\$ 4.350,00</b>		

## 6. AVALIAÇÃO

Após trabalhar os exercícios laborais com os funcionários da SEMSA Tefé, objetiva-se alcançar melhorias na qualidade de vida no ambiente de trabalho e socialmente, ilustrando ainda, o malefício das más posturas e da organização do posto de trabalho inadequada, e conseqüentemente, criando nos mesmos, hábitos saudáveis de se trabalhar. Pretende-se ainda, em longo prazo, a ampliação do projeto para os demais setores da SEMSA Tefé, visando alcançar todos os trabalhadores municipais de saúde.

## 7. REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Doenças relacionadas ao Trabalho: Manual de Procedimentos para o Serviço da saúde do Brasil**. Brasília, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí: Fontoura, 2001.

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

PICOLI, E. B.; GUASTELLI C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo: Phorte, 2002.

\_\_\_\_\_. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**.

Disponível em: [http://boletimef.org/biblioteca/2423/artigo/boletimef.org\\_ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida.pdf](http://boletimef.org/biblioteca/2423/artigo/boletimef.org_ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida.pdf) acesso em 29/07/2012.

Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho. **Em linha: boas práticas em matéria de segurança e saúde para o Sector da Saúde**. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. Printed in Belgium, 2003.