

REL037 - A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA NA SAÚDE DO TRABALHADOR – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SHAUMIN VASCONCELOS WU¹; ALINE SILVA CASTRO¹; ELAINE DA SILVA ABREU¹; LEONARDO BRENO DO NASCIMENTO DE AVIZ¹; ANGÉLICA HOMOBONO NOBRE²

shauminvwu@gmail.com

¹Ensino Médio Completo, ²Doutorado

¹Universidade do Estado do Pará, ^{2,3,4}Universidade do Estado do Pará (UEPA),

⁵Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: O termo saúde do trabalhador é utilizado para descrever e estudar o processo saúde\\doença ligados às relações de trabalho (BRASIL, 2002). Segundo Moreira (2013), os trabalhadores são expostos a eventos estressantes no trabalho. Sendo assim, faz-se necessário a inclusão de atividades de promoção e prevenção de saúde, no local de trabalho, como o relaxamento e consciência corporal, para o alívio de tensões e dores físicas, melhorando significativamente na qualidade de vida (QV) desta classe.

Objetivos: Descrever vivências acadêmicas no desenvolvimento de práticas na atenção primária aos servidores do Centro de Ciências e Planetário do Pará. **Descrição da**

Experiência: As atividades de consciência corporal e relaxamento foram desenvolvidas pelos acadêmicos de fisioterapia da UEPA, sendo ofertadas aos servidores do Centro de Ciências e Planetário da Universidade do Estado do Pará. As atividades ocorreram no dia 23 de Outubro de 2015. No primeiro momento houve uma roda de conversa com duração de 30 minutos, discutindo temas envolvendo a consciência corporal e a importância do relaxamento nas atividades do dia a dia e na QV. No segundo momento foram desenvolvidos por 30 minutos de atividades práticas, envolvendo uma sequência de exercícios de percepção corporal e alongamentos. Tais atividades foram realizadas em uma sala com pouca iluminação, com colchonetes e música instrumental.

Resultados: Inicialmente os servidores estavam agitados. A partir da aplicação dos exercícios o grupo ficou mais calmo e passou a entender o sentido da atividade. Foi observado que vários servidores apresentavam encurtamento de cadeias musculares, principalmente da cadeia posterior do tronco e dos membros inferiores, que ocasionavam dores. O grupo realizou os alongamentos de maneira correta, de acordo com as orientações dos acadêmicos. Posteriormente, foi proposto um momento de relaxamento profundo, no qual foi possível cada um tomar consciência da sua própria postura. Ao término, os servidores relataram estarem mais calmos e relaxados, o que proporcionou a eles uma melhor percepção de seu corpo no espaço, além de promover a redução de dores tensionais, o que os levou a refletirem sobre a importância da necessidade de práticas corporais serem realizadas em seu cotidiano. **Conclusão ou Considerações Finais:** Percebeu-se a necessidade de inclusão de atividades de relaxamento e consciência corporal na rotina de trabalho, levando em consideração que o estresse e a tensão causada durante o expediente de trabalho trazem graves prejuízos a saúde e interferem no processo produtivo destes trabalhadores.

Referências Bibliográficas:

(MOREIRA,
(BRASIL, 2002)

2013)