

GINÁSTICA LABORAL: UM MÉTODO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR EM UMA EQUIPE DE SAÚDE DE UMA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jaqueline Bacelar Siqueira¹; Mayara do Socorro Brito dos Santos¹; Luzielma Macêdo Glória¹; Karina Carvalho Marques¹

¹Especialização
Universidade Federal do Pará (UFPA)
mayara_britosantos@hotmail.com

Introdução: Segundo Torres e Pinho (2006)¹, os agravos à saúde constituem um dos principais problemas que acometem os trabalhadores de instituições hospitalares em geral e os de enfermagem em particular, ocasionando o afastamento de suas atividades, elevando assim o índice de absenteísmo nas instituições, gerando repercussões importantes na qualidade de vida do trabalhador, na organização dos serviços e no atendimento ao usuário. Estes profissionais no desempenho de suas atividades diárias necessitam conviver com condições de trabalho muitas vezes inadequadas, longas jornadas, exposição a agentes potencialmente perigosos, contendo riscos químicos, riscos biológicos (quimioterápicos, antibióticos, desinfetantes, esterilizantes, gases anestésicos, sangue e secreções) e riscos ergonômicos, como por exemplo: movimentação e transporte de pacientes e cargas, inadequação da área física e dos instrumentos para o desenvolvimento das atividades, movimentos repetitivos, posturas estereotipadas, riscos psíquicos, sobreposição de atividades, além de fatores externos ao trabalho (1). Surge então a Ginástica Laboral como medida de promoção e prevenção dos agravos relacionados à saúde do trabalhador. Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta ginástica foi introduzida na Holanda e na Rússia. No início da década de 60, ela começou a ser praticada na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas somente em 1973 a proposta foi publicada. A Ginástica Laboral pode ser definida como uma atividade física orientada e supervisionada, de curta duração, praticada no próprio ambiente de trabalho, com intuito de valorizar a prática da atividade física como instrumento de promoção de saúde² e tem como objetivo proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, relaxamento, dinâmica de recreação e fortalecimentos de grupos musculares predispostos às lesões por esforços repetitivos. As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente, mas não somente os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada³. A prática de Ginástica Laboral combate e previne as L.E.R./ D.O.R.T. A atividade é uma arma de combate para o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência. Existem dois tipos de ginástica laboral: a preparatória e a compensatória. A ginástica compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada no mesmo local de trabalho junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga

e prevenir as enfermidades profissionais crônicas (4,5). **Objetivos:** Relatar a experiência de fisioterapeutas residentes na aplicabilidade de um programa de ginástica laboral desenvolvido em uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI) de um Hospital Universitário de Belém Pará. **Descrição da Experiência:** Este estudo trata-se de um relato de experiência vivenciado pelos fisioterapeutas residentes dos Programas de Residência Multiprofissional em Oncologia e Saúde do Idoso da Universidade Federal do Pará (UFPA), os quais tiveram como proposta a elaboração de um programa de Ginástica Laboral Compensatória a partir das demandas físicas relatadas pelos profissionais da equipe de saúde da UTI. Dentre as principais queixas álgicas foram relatadas: a cervicálgia, lombálgia, dores nas articulações do punho, metacarpofalangeanas e joelho. O programa consistia em cinco minutos de alongamento estático com estiramento submáximo por vinte segundos dos músculos da cervical, coluna lombar, membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII), seguidos de exercícios metabólicos para os MMSS e MMII, exercícios de respiração, massagem relaxante em grupo e orientações posturais. O programa desenvolveu-se no horário em que os pacientes internados recebiam visitas, sendo este o período com menos demandas em práticas de cuidados intensivos. Tais atividades foram realizadas durante o campo de prática de fisioterapeutas residentes multiprofissionais tendo como cenário de aprendizado a UTI, no período de um mês, totalizando seis sessões. **Resultados:** O estudo contou com a participação de seis técnicos de enfermagem, três enfermeiras, um médico intensivista, um médico residente, uma fisioterapeuta, três residentes fisioterapeutas, um agente administrativo e um agente de serviços gerais. Observou-se adesão dos trabalhadores às propostas de atividades, entretanto, não em sua totalidade, pelo fato de ainda existir resistência por parte de alguns profissionais, relatando como barreira para adesão à proposta julgarem uma perda de tempo, pois segundo esses profissionais que não aderiram, o tempo empregado na participação da ginástica laboral poderia ser utilizado para evoluir os prontuários no intervalo da visita, antecipar o preparo das medicações, descansar, alimentar-se, ou simplesmente sentarem por um tempo. Nota-se que a proposta da ginástica laboral em grupo fortalece as relações interpessoais entre os profissionais da equipe de saúde e proporciona momentos de descontração, corresponsabilização pela saúde, e formação de vínculos. Nos intervalos entre os programas, era comum que os profissionais que participavam das atividades reproduzissem as técnicas de alongamento e correção postural, mostrando o aprendizado e que poderiam realizar essa proposta em outro horário. **Conclusão/Considerações Finais:** Disseminar a visão de que o profissional fisioterapeuta não atua somente na reabilitação de processos patológicos, mas também como um promotor de saúde é um desafio diário para aqueles que atuam em ambientes hospitalares. A proposta da Ginástica Laboral possibilitou o incentivo à prevenção de doenças ocupacionais, redução do sedentarismo, melhora do condicionamento físico, redução da fadiga, combate de tensões, melhora da autoestima, aumento da produtividade e a oportunidade de contribuir na diminuição de afastamentos. Nesse sentido, a saúde do trabalhador, através da Ginástica Laboral, mostrou-se uma estratégia eficaz para o aprimoramento da formação profissional, a satisfação da equipe de saúde e o autocuidado.

Referências:

1. TORRES EO, PINHO DLM. Causas de afastamento dos trabalhadores de enfermagem em um hospital do Distrito Federal. Comunicação Ciência Saúde. 2006; 14 (1): 207-215.

2. Ferracini GN, Valente FM. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo. *Rev Dor*; 11 (3): 233 - 236.
3. Freitas-Swerts FCT, Robazzi MLC. The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain. *Rev Latino-Am Enfermagem*. 2014; 22 (4): 629 - 636.
4. Candotti CT, Stroschein R, Noll M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2011; 33 (3): 699 - 714.
5. Martins PFO, Zicolau EAA, Cury-Boaventura MF. Stretch breaks in the work setting improve flexibility and grip strength and reduce musculoskeletal complaints. *Motriz*. 2015; 21 (3): 263 - 273.