

ACÇÃO DE PROMOÇÃO EM SAÚDE DO TRABALHADOR, NUMA ESCOLA MUNICIPAL EM BELÉM-PA

Rodolfo Lobato da Silva¹; Silvia Helena Arias Bahia²; Weydder Tavares³; Priscila Gabriela Pereira da Serra⁴

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Ciências da Saúde, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP);

³Mestrado em Biologia Ambiental, UFPA;

⁴Graduando, UFPA

rodolfo.lobato3@gmail.com

Introdução: O ambiente escolar quando associado a fatores de riscos ocupacionais (físicos, químicos, biológicos, de acidentes e ergonômicos) pode afetar com muita frequência a saúde dos seus profissionais, e de forma particular os professores. Dentre esses fatores pode-se destacar aqueles relacionados ao ambiente e condições de trabalho, à sobrecarga de atividades, ao vínculo empregatício, os salários inadequados e a própria violência dentro das escolas. A exposição ocupacional a esses fatores, pode desencadear doenças relacionadas ao esforço repetitivo (LER-DORT), estresse físico e emocional que leva a doenças psíquicas, os transtornos auditivos e vocais, doenças do aparelho circulatório e respiratório, dentre outras, repercutindo de forma negativa na vida profissional e social dos trabalhadores, promovendo queda de rendimento profissional, e até mesmo afastamento do trabalho^{1,2}. Dentre as opções de enfrentamento aos agravos físicos e psíquicos, a ginástica laboral mostra-se como uma alternativa viável e acessível na prevenção e redução dos transtornos associados ao estresse ocupacional e as doenças osteomusculares, considerando que, a prática de exercícios físicos desenvolvidos de forma coletiva no local de trabalho pode maximizar a qualidade de vida, por meio do aumento da força muscular, flexibilidade e interação social entre os indivíduos. Assim estimula-se o condicionamento físico, aumenta a autoestima e minimiza os agravos decorrentes de má postural^{1,3}

Objetivos: Desenvolver ação de promoção à saúde com trabalhadores que atuam em uma escola municipal localizada no conjunto Radional, bairro da condor em Belém-PA, esclarecendo sobre os possíveis riscos de saúde associados a sua atividade profissional e sobre os benefícios decorrentes da prática de exercer as atividades de promoção de saúde no cotidiano do trabalho.

Descrição da Experiência: Esta atividade faz parte do processo de ensino-aprendizagem e de avaliação do módulo curricular IV (4º semestre) do eixo de Atenção Integral a Saúde do Indivíduo, Família e Comunidade do curso de Medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA). Primeira fase (fase de planejamento) – constituiu-se numa etapa de preparo e estudo do conteúdo a ser abordado, a partir do desenvolvimento do planejamento estratégico situacional (PES) e posterior execução da referida ação. Para isso, foi escolhido o local: escola municipal de ensino infantil da comunidade - Escola Municipal Nestor Nonato Silva -, com a qual os pesquisadores já estabeleceram vínculo, pois vem desenvolvendo atividades de educação e de saúde na mesma, desde o primeiro semestre do curso. A ação de educação em saúde foi articulada e formalizada junto a direção da escola, que cedeu o espaço, como também apoiou a articulação e convocação dos funcionários. Para realização da ação, os alunos buscaram embasamento científico através de revisão de literatura específica aos temas, além de treinamentos anteriores para exercer a parte prática (aferição de pressão arterial e orientação de exercício laboral). Posteriormente, houve divisão das etapas da ação entre os integrantes. Segunda fase (fase de execução da ação): No dia 16 de fevereiro de 2017, sete acadêmicos do curso, acompanhados da docente responsável, promoveram uma ação de Educação em Saúde do Trabalhador

para dezessete funcionários de ambos os sexos e diversas faixas etárias, dentre os quais: duas coordenadoras, seis professores, uma secretária, uma pedagoga, quatro serviços gerais, uma merendeira, um porteiro e um segurança. A atividade ocorreu no turno da manhã, entre 8:00 e 12:00h, em uma ampla sala de ginástica disponibilizada pela escola, onde foram constituídas quatro estações, pelas quais os funcionários passavam para receber orientações e participar de atividades avaliativas e físicas. A primeira etapa consistiu na aferição da pressão arterial; na segunda estação, dois acadêmicos alertavam sobre os riscos das atividades laborais, principalmente aquelas condizentes aos riscos ergonômicos (posturais, movimentos repetitivos, organização do trabalho), e psicológicos (estresse); na terceira estação recebiam orientações a cerca dos benefícios da prática de atividade física na prevenção dos riscos identificados, e na quarta estação dois acadêmicos ensinavam algumas técnicas de alongamento e exercícios básicos que poderiam ser executados no próprio ambiente de trabalho, técnicas de respiração e reeducação postural. **Resultados:** Observou-se na primeira estação, que a maioria (70,7%) dos funcionários se apresentavam normotensos (PA menor ou igual a 120/80 mmHg), contudo notou-se percentual significativo dos que estavam com a pressão arterial alterada no momento da aferição, 11,7% encontravam-se com os níveis pressóricos entre 121-139 mmHg e/ou PAD 81-89 mmHg; e 17,6% com PAS maior ou igual a 140 mmHg e/ou PAD maior ou igual a 90 mmHg. Em relação à adoção de medidas preventivas, 58,83% dos participantes referiram ser sedentários e 41,17% afirmaram praticar algum tipo de atividade física (musculação, caminhada, etc.). Mais da metade dos participantes (58,8%) desconheciam os riscos advindos da sua atividade laboral; 17,7% conheciam os riscos, mas não faziam nada para prevenir; e 23,5% conheciam os riscos e faziam algo para prevenir. Houve relatos entre os participantes de realização de exercícios laborais no ambiente de trabalho, como alongamentos de membros inferiores, superiores e das costas, com o intuito de amenizar dores articulares e lombares, como também, desenvolvimento de atividades sociais no intuito de fortalecer vínculos de amizade no trabalho, assim, minimizando os fatores estressantes. **Conclusão ou Considerações Finais:** Os riscos para desenvolvimento de doenças osteomusculares e cardiovasculares configuram-se como fatores preponderantes para o baixo rendimento dos funcionários e afastamento do seu ofício. O número de profissionais que apresentavam pressão arterial acima dos níveis de normalidade identificados no momento da ação mostrou-se preocupante, como também, o desconhecimento de alguns funcionários sobre os agravos e medidas preventivas relacionadas a sua atividade laboral. Evidencia-se, portanto, o benefício da ação sobre o tema, em que os funcionários apreenderam informações sobre os riscos laborais e como preveni-los ou diminuí-los através da prática de exercícios laborais, servindo também como incentivo para incrementar a mesma na rotina ocupacional.

Descritores: Educação em saúde, Saúde do trabalhador, Ergonomia.

Referências:

1. Barbosa PH, Carneiro F, Delbim LR, Hunger MS, Martelli A, Humana E. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. 2014; Arch Health Invest 3(5): 57-65.
2. Silva RR, Silva VA. Trabalho E Educação: Ambiente, Relações de Trabalho e Saúde dos Profissionais (Professores) da Educação de Altamira. 2010; Revista Labor: 3(1): 96-113.

3. Freitas-Swerts FCT, Robazzi, MLCC. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. Rev. Latino-Am. Enfer. 2014 jul.-ago 22 (4):629-36.
4. Malachias MVB, Souza WKSB, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 2016; 107(3Supl.3):1-83.