

PROMOÇÃO DA SAÚDE NO TRABALHO EM FUNCIONÁRIOS DO CENTRO  
UNIVERSITÁRIO FILADÉLFIA

Fabiola Dinardi Borges<sup>1</sup>  
Alini Cler Schmidt  
Dayane Franciele Nunes  
Etienne Duim N. Nardini  
Fábio Henrique de Oliveira  
Heloise Taketa<sup>2</sup>  
Deborah Hawany N. Alves  
Kelly F. Eduvirges  
Lorenne J. Zanin  
Patrícia Pelisson Tonon  
Rayssa Rossi Araújo  
Rebeka S. Ventturi  
Taismara Castelli dos Santos<sup>3</sup>

Esse estudo é resultado de um projeto de extensão desenvolvido com colaboradores da reitoria e zeladoria do Centro Universitário Filadélfia por alunos do 2º e 3º anos do curso de Fisioterapia da Unifil. O projeto teve como objetivo promover a saúde no trabalho através da implantação de um programa de ginástica laboral e orientações ergonômicas, além de propiciar ao aluno a experiência de contato direto com um campo de atuação em crescimento no Brasil, o de fisioterapia preventiva e ergonomia

Entende-se por saúde a condição em que um indivíduo ou um grupo de indivíduos é capaz de realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou enfrentar o ambiente.

Os aspectos da saúde e da doença estão visivelmente presentes no trabalho contemporâneo e conseqüentemente na vida do trabalhador, que frequentemente adocece fisicamente e/ou psicologicamente. Sabe-se, entretanto, que o trabalho tem extrema importância na vida do indivíduo, dependendo dele não só o sustento do trabalhador e de sua família, mas o reconhecimento social.

Os fatores que influenciam na saúde do trabalhador são de natureza complexa, apresentando-se como resultado indesejado da interação de uma rede de múltiplos fatores causais, dentre eles uso de força excessiva,

---

<sup>1</sup> Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

<sup>2</sup> Alunos do 2º. Ano do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

<sup>3</sup> Alunos do 3º. Ano do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

posturas inadequadas, repetições de movimentos, organização do trabalho e psicossociais.

Segundo Deliberato (2002) a saúde ocupacional implica na soma de todos os esforços para melhorar a saúde dos trabalhadores, interferindo em seu ambiente de trabalho e tendo repercussão na comunidade.

A ginástica laboral é um programa de prevenção e compensação através da realização de exercícios orientados durante a jornada de trabalho que levam em consideração as necessidades e demandas físicas existentes nos mais diversos tipos de tarefas. Dentre os benefícios da aplicação de programas de ginástica laboral, Polito (2002) cita a prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, normalização das funções corporais, melhora da produtividade, além de ser um momento de descontração e socialização entre funcionários da empresa.

Os benefícios da implantação de pausas com exercícios são observados nas empresas dos mais diversos ramos de atividade, visando a prevenção e conseqüentemente bem estar dos trabalhadores. Porém, alguns autores discutem que de forma isolada a ginástica laboral se mostra insuficiente na prevenção das doenças ocupacionais, sendo mais indicado que faça parte de um programa completo de saúde do trabalhador que deve incluir também a detecção e correção de possíveis riscos ergonômicos, educação e conscientização.

Os objetivos desse projeto foram:

- avaliar queixas álgicas;
- identificar fatores relacionados ao desenvolvimento de doenças ocupacionais como método de trabalho, fadiga e risco ergonômico
- promover a melhora da qualidade de vida no trabalho nesses setores através de um programa de ginástica laboral e orientações ergonômicas.

Para avaliação desses colaboradores foi utilizado um questionário auto preenchido contendo questões sobre o método de trabalho e sintomas de fadiga central e periférica. As queixas álgicas foram avaliadas através de um diagrama do corpo humano onde o trabalhador assinala as áreas dolorosas

pontuando-as de 0 a 7 (Diagrama de Corlett). A condição ergonômica do posto de trabalho foi verificada através da observação e preenchimento de um check-list para trabalho com computador.

No total foram avaliados 38 colaboradores da reitoria e 35 colaboradores da zeladoria. Por se tratar de métodos de trabalho diferentes optou-se por traçar um plano de trabalho específico para cada grupo. O grupo da zeladoria realizou ginástica laboral 1 vez por semana durante 30 minutos. O da reitoria foi subdividido em 4 grupos que realizaram ginástica laboral 2 vezes por semana por 15 minutos.

As orientações posturais e ergonômicas foram realizadas ao final de cada sessão de ginástica no grupo da zeladoria e através de mini palestras aplicadas em pequenos grupos para colaboradores da reitoria. O grupo da reitoria recebeu também adaptações ergonômicas para uso com computador individualmente no posto de trabalho.

Ao final do período de aplicação do projeto será feita a reavaliação das queixas álgicas e sintomas de fadiga para comparação dos resultados, e a avaliação da satisfação com o programa de ginástica laboral.

Para compreender as etapas que incluem a implantação de um projeto de prevenção em saúde ocupacional foram feitas reuniões semanais com os alunos envolvidos para discussão sobre lesões ocupacionais, elaboração de protocolos de avaliação e análise dos resultados, treinamento em dinâmicas de ginástica laboral e análise ergonômica, levantamento de dificuldades relacionadas á adesão ao programa e busca de soluções.

## REFERÊNCIAS:

DELIBERATO, P. C. *Fisioterapia preventiva: Fundamentos e aplicações*. Barueri, SP: Manole, 2002

LIDA, I. *Ergonomia. Projeto e Produção*. São Paulo: Edgard Blucher, 1990

LIMA, Valquiria de. *Ginástica Laboral*. São Paulo: Phorte, 2003.

MENDES, R. *Patologia do trabalho*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1995.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. *Ginástica Laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.