

**PROMOÇÃO DA SAÚDE EM UM CENTRO UNIVERSITÁRIO NO MUNICÍPIO DE
FORTALEZA-CE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ana Stéfany Dias Rocha

Thayane Gabriele Lopes Juvenal

Lucas Saraiva Alexandre

Patrícia da Silva Taddeo

Natália Aguiar Moraes Vitoriano

Denise Moreira Lima Lobo

Centro Universitário Fametro - Unifametro

sthephannydias@hotmail.com

Título da Sessão Temática: *Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas*

Evento: VII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A qualidade de vida no ambiente de trabalho tem relação direta com parâmetros biopsicossociais que integra um todo: trabalhadores, empresa e sociedade. Nesse contexto, torna-se extremamente importante a prevenção de possíveis riscos à saúde do trabalhador, com intervenções ergonômicas, as quais podem ser realizadas em conjunto com a ginástica laboral, no intuito de proporcionar uma melhor saúde para o trabalhador. Esta pode ser realizada em três períodos distintos: antes, durante e após o expediente de trabalho e é caracterizada por possuir exercícios com características preventiva, que incluem alongamento e relaxamento da musculatura a qual pode sofrer sucessivas tensões no decorrer das atividades laborativas diariamente, evitando, desta forma, quadros de lesões por esforços repetitivos. **Objetivos:** Relatar a experiência e vivência acadêmica obtida durante o estágio supervisionado na atenção primária, durante a realização de orientações sobre ergonomia e prática da ginástica laboral com trabalhadores de uma instituição de ensino superior da rede privada, na cidade de Fortaleza - CE. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, realizado em agosto de 2019 em um centro universitário na cidade de Fortaleza – CE. A ação foi conduzida por acadêmicos de fisioterapia sob a supervisão de um fisioterapeuta-preceptor e constituiu-se de dois momentos, sendo o primeiro uma abordagem sobre

a importância da ergonomia, avaliação de posturas inadequadas, seguida de orientações posturais e medidas ergonômicas necessárias, e no segundo momento foi realizada a prática da ginástica laboral com os funcionários da instituição, com duração de 30 minutos, a qual constitui-se de alongamentos globais, segmentares, estáticos e dinâmicos, individuais e em duplas. No decorrer da ação, utilizou-se de abordagem dinâmica para o relaxamento dos colaboradores como a dinâmica em grupo e a musicoterapia. **Resultados:** Durante as orientações ergonômicas e posturais, os profissionais mostraram-se bastante interessados, compreendendo a extrema relevância da adoção de medidas simples e fundamentais para a execução das funções laborativas. Durante a prática da ginástica laboral foi observada uma resposta positiva dos trabalhadores, com relatos de bem estar e relaxamento imediatos durante à atividade executada, evidenciando a relevância da ginástica laboral em um ambiente de trabalho. De fato, diversos benefícios dessa terapêutica são evidenciados na literatura, dentre eles fisiológicos e psicológicos que repercutem positivamente na saúde do trabalhador. Por fim, essa abordagem com funcionários da instituição de ensino superior reforçou a importância dos acadêmicos de fisioterapia em estágio supervisionado atuarem como promotor da saúde, visando o bem estar físico e mental dos trabalhadores. Adicionalmente, contribuiu para o conhecimento acadêmico, por meio da vivência na área de atuação da fisioterapia do trabalho, refletindo de forma positiva para a formação profissional. **Conclusão:** A abordagem com profissionais de uma instituição de ensino superior por meio de orientações ergonômicas, posturais e aplicação de exercícios de relaxamento muscular contribuiu para a promoção de saúde dos mesmos, demonstrando a importância dessas ações no ambiente de trabalho. Por fim, ressalta-se a importância da experiência acadêmica vivenciada, uma vez que a contextualização dos estudos teóricos e práticos agregam conhecimentos, enriquecendo a formação do futuro profissional de fisioterapia.

Descritores: Ergonomia; Ginástica laboral; Saúde do trabalhador.

Referências:

BARBOSA, P. H. et al. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. *Archives of Health Investigation*, v. 3, n. 5, 2014.

DE SOUZA, A. P. et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral.

Saúde em Foco, s/v, n. 7, 2015.