

Atenção Básica

A GINÁSTICA LABORAL NA VALORIZAÇÃO DO PROFISSIONAL NA UBS JARDIM SOUZA

Cleonice Mariana De Lima 1, Eduardo Amarantes Conceição 1

1 Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo - Pmsp/Secretaria Municipal De Saúde De São Paulo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Este trabalho está sendo realizado com a proposta de: Reduzir o estresse e aliviar as tensões; Melhorar o relacionamento interpessoal; Aumentar a motivação e disposição; Melhorar a saúde física e mental; É uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, de curta duração, fundamentada basicamente nos exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho. Além de prevenir as Lesões de Esforços Repetitivos LER/DORT. Neste momento contamos com a colaboração dos profissionais do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) Educador Físico e Fisioterapeuta para iniciar um trabalho com os profissionais. Foi observado a satisfação dos profissionais tanto os ACS como os Administrativos no dia a dia, através da verbalização ao Educador Físico relacionado à redução de dores e tensões.

Observamos a necessidade de iniciar a Ginástica Laboral em nossa Unidade Básica de Saúde (UBS) para os profissionais como um método de prevenção e tratamento dos D. O. R. T. (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). É uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, de curta duração, fundamentada basicamente nos exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho. Além de prevenir as Lesões de Esforços Repetitivos LER/DORT, ela tem apresentado

RESULTADOS mais rápidos e diretos como o alívio das dores corporais. Buscando pensar no funcionário de uma forma mais ampla, compreender as dificuldades de cada setor dentro do ambiente de trabalho e melhorar sua qualidade de vida, iniciamos este programa de Ginástica Laboral.

OBJETIVOS

Reduzir risco de LER/DORT; Reduzir o estresse e aliviar as tensões; Melhorar o relacionamento interpessoal; Aumentar a motivação e disposição; Melhorar a saúde física e mental;

METODOLOGIA

Convidado os profissionais do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) Educador Físico e Fisioterapeuta para iniciar um trabalho com os profissionais. Os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), os Assistentes Técnicos Administrativos (ATA), os Auxiliares de Enfermagem e Enfermeiros, são o público alvo dentro da UBS. O número de encontros semanais realizados pelos profissionais da Equipe do NASF. Primeiramente foi realizadas reuniões com os Agentes Comunitários de Saúde e explicado a proposta de Ginástica Laboral, onde houve adesão e iniciado o Programa 2 vezes por semana, na sequência o Educador Físico passou a visitar os Setores Administrativos 1 vez por semana para a realização de Ginástica Laboral in loco e o Fisioterapeuta a realizar visitas trimestrais para a orientação e correções posturais. As atividades realizadas são dinâmicas e de curta duração para não ser cansativo.

RESULTADOS

Foi observado a satisfação dos profissionais tanto os ACS como os Administrativos no dia a dia, através da verbalização ao Educador Físico relacionado à redução de dores e tensões. Houve bons resultados para os participantes, indicando o quanto é funcional a Ginástica Laboral na UBS, através de movimentos simples de alongamentos e relaxamento, em curto período, podendo proporcionar grandes mudanças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Houve bons resultados para os participantes, indicando o quanto é funcional a Ginástica Laboral na UBS, através de movimentos simples de alongamentos e relaxamento, em curto período, podendo proporcionar grandes mudanças. A iniciativa tem demonstrado a valorização do profissional, futuramente estaremos fazendo comparações quanto aos benefícios da ginástica laboral com os profissionais da UBS Jardim Souza.