



GINÁSTICA LABORAL: ELABORAÇÃO DE MATERIAL ORIENTATIVO PARA COLABORADORES DA CONFEITARIA NEISA

Matheus Monteiro De Souza¹ e Eduarda Madeira Pacheco²

¹- Discente do curso de Fisioterapia, URCAMP - Campus Bagé

²- Discente do curso de Fisioterapia, URCAMP - Campus Bagé

matheussouza190102@sou.urcamp.edu.br

O profissional fisioterapeuta tem o desafio de compreender a abrangência das suas habilidades, conhecer o perfil epidemiológico de adoecimento dos trabalhadores e, como ação, agregar em sua atuação novos elementos para análise de DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho), já que é participante ativo do processo de consolidação de ações de vigilância em saúde e capaz de possibilitar melhores condições para o desenvolvimento dessas ações e de seus respectivos tratamentos. Atualmente, os DORT's, caracterizados pelo grande número de condições decorrentes de inflamação e/ou degeneração dos nervos, tendões, músculos e ligamentos, em função do uso repetitivo, excessivo e sem as micro pausas necessárias para a recuperação e descanso dessas estruturas, representam a segunda maior causa de concessão de auxílios de benefícios do tipo auxílio-doença no nosso país. Como alguns exemplos desses distúrbios, podemos mencionar a síndrome do túnel do carpo, a síndrome do desfiladeiro torácico, a epicondilite, as bursites, miosites e as conhecidas tendinites/tenossinovites.

Com o objetivo disponibilizar material informativo sobre alongamentos, técnicas de relaxamento e exercícios ativos e ativo-resistidos para combater possíveis disfunções ocasionadas por movimentos repetitivos, bem como gerar uma reflexão sobre a importância da prevenção de doenças no ambiente de trabalho, elaborou-se este projeto com o intuito de desenvolver e fornecer ao local o material orientativo necessário para que os próprios colaboradores possam implementar pequenas rotinas de exercícios e alongamentos em seu tempo de intervalo, em suas próprias casas ou até mesmo no decorrer das suas jornadas de trabalho, a fim de amenizar as possíveis dores ocasionadas pelas funções que exercem diariamente em suas atividades laborais. Com a colaboração da proprietária do local, foram propostas algumas pequenas alterações ambientais e a compra de alguns equipamentos de baixo custo que ajudarão nos exercícios que serão indicados aos colaboradores, a fim de alcançarmos um resultado mais excelente ao final deste projeto.

A pesquisa realizada na confeitaria Neisa, localizada na cidade de Bagé, caracteriza-se como qualitativa e de cunho descritivo. Inicialmente, foram realizadas pesquisas nas bases de dados como *Scielo*, *MedLine* e também em sites como *Google Acadêmico*, sobre artigos que auxiliassem na construção e elaboração da base teórica. Também foi produzido um questionário no Google Forms para levantamento de dados e investigação das principais queixas e dos locais que mais afetam os colaboradores da confeitaria, para, desta forma, conseguir direcionar o produto da melhor maneira

possível. A fundamentação teórica e o questionário, que orientaram a investigação, resultaram em dois cartazes produzidos na plataforma de design gráfico Canva com ícones desta mesma plataforma.

Inicialmente, fizemos um cartaz com exercícios que podem ser realizados sem nenhum tipo de material, onde escolhemos os alongamentos de forma que melhor abrangesse as necessidades e queixas mais recorrentes dos colaboradores. Neste cartaz, além de imagens ilustrativas dos exercícios, também há um texto explicativo sobre cada um deles, assim como orientações de tempo mínimo para realização e posições. Após pesquisas e conversas com a orientadora deste projeto, resolveu-se propor à gerente do local a compra de duas bolas suíças com o intuito de levar mais opções de exercícios, mais dinâmica e também tornar a execução destes mais prazerosa e agradável para os colaboradores, além de todos os benefícios que trariam para quem utilizar este material. Para que conseguíssemos expor as informações de forma clara e ordenada, foi criado um segundo cartaz, com o mesmo modelo do primeiro, onde mudamos as cores, as figuras e as explicações e colocamos os exercícios utilizando a bola suíça. Logo após a produção e finalização dos cartazes mencionados acima, foi realizada uma prática diretamente na empresa, na qual contamos com a presença de 14 colaboradoras e a gerente do local.

Por fim, percebeu-se a relevância da orientação oferecida aos funcionários através dos cartazes produzidos e disponibilizados de forma física e digital (PDF), dado o impacto positivo na qualidade de vida destes indivíduos, que poderão ter acesso a estes materiais tanto nos seus postos de trabalho quanto em suas próprias casas, com alongamentos e exercícios direcionados para as suas necessidades, visando, acima de tudo, a prevenção de possíveis disfunções e lesões.

Palavras-chave: Ergonomia; Ginástica laboral; Saúde do trabalhador; Fisioterapia.