

A PRÁTICA DA ERGONOMIA E DA GINÁSTICA LABORAL EM AMBIENTE DO SERVIÇO PÚBLICO DE URUGUAIANA/RS

Najla Salah Saker Makhif, Aluno de graduação

Maria Eduarda Carvalho de Souza, Aluno de graduação

Juliana Marobin, Aluno de graduação

Eduardo Afonso Zechlinski dos Santos, Aluno de graduação

Rovana Kinas Bueno, Docente

Domenika Rubert Rossato, Docente

E-mail: mariaecds.aluno@unipampa.edu.br

A ergonomia (erg.) trata da adaptação do ambiente de trabalho às necessidades físicas dos trabalhadores, sendo essencial para prevenir doenças ocupacionais. A ginástica laboral (gin. laboral) trata-se de um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, que busca minimizar e compensar a sobrecarga gerada na musculatura; contribuir para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos; promover educação em saúde e estilo de vida ativo. Esse tema ganha relevância quando se trata de ambientes de trabalho no serviço público administrativo, no qual os funcionários passam horas em atividades repetitivas e em posições estáticas. Nesse contexto, levar essa questão ao público-alvo que são os servidores vinculados à Secretaria Municipal de Saúde de Uruguai/RS é de suma relevância para tentar minimizar a chance de patologias ocupacionais, bem como auxiliar na melhoria das condições de trabalho e aumentar sua produtividade. A ação de extensão descrita neste trabalho resulta de um componente curricular e teve como objetivo promover a saúde do público-alvo através da implementação da prática da gin. laboral e da disseminação de informações sobre erg. Dessa forma, foram trabalhados temas como: o que é erg, o que é gin. laboral, quais os benefícios da prática da erg. e da gin. laboral, os riscos da não prática dos mesmos, exercícios recomendados, orientações com relação ao ambiente e aos equipamentos de trabalho. A referência para a realização da ação foi a Cartilha de Ergonomia do Ministério da Saúde de 2020 (CEMS, 2020), de modo a auxiliar na compreensão da importância de manter uma prática diária de exercícios durante o expediente laboral e das recomendações de erg. no posto de trabalho para atingir melhor qualidade de vida e saúde. A partir disso, foram designados os setores de Vigilância Sanitária, Ambiental, de Compras e de Autorização de Internação Hospitalar para realização da atividade. No dia da ação, o grupo promoveu um momento de discussão sobre a erg. e a gin. laboral entre os discentes e os servidores, seguido de um momento prático com a realização de exercícios recomendados durante o expediente de trabalho. Além disso, foram disponibilizados dois QR codes, contendo a (CEMS, 2020) e um guia de orientação de gin. laboral para os servidores. Ao final, o grupo dedicou-se a aplicar o instrumento de avaliação

da ação, especificando que seria feito anonimamente para que todos se sentissem à vontade para se expressar. Outros materiais utilizados foram um folder informativo contendo tópicos relevantes sobre a erg. e a gin. laboral e outro folder para ilustrar as diferentes posições recomendadas durante a prática da gin. laboral. A partir da ação realizada, foi possível coletar informações sobre as instalações do local de trabalho e o nível do conhecimento dos colaboradores sobre os benefícios da gin. laboral para a saúde no ambiente de trabalho. Os funcionários apontaram as dificuldades relacionadas às mobílias de escritório, como cadeiras que não possibilitam ajuste da altura, mesas que dificultam manter uma postura correta e monitores fora do padrão de erg. preconizado pelas normas. Durante a interação, foi evidenciado pelos funcionários que apresentavam problemas de coluna, como hérnia de disco, tentativas de mudanças improvisadas, como espumas nos encostos das cadeiras. Porém, é notório que não estavam adequadas o suficiente para proporcionar condições ergonômicas. Além disso, foram obtidos 19 questionários, todos com respostas corretas sobre os principais benefícios da gin. laboral. Na pesquisa de satisfação sobre a ação, todos os participantes assinalaram ☐ muito satisfeito ☐ e, no espaço para críticas e sugestões, 8 participantes escreveram observações, como: "Muito importante e necessária. Ótimo"; "Obrigado por pensarem em nós"; "Deveria ser feito todos os dias". Por fim, foi possível avaliar o impacto da ação na percepção do público-alvo sobre sua saúde e bem-estar no ambiente de trabalho, além de evidenciar a necessidade e desejo dos funcionários de projetos voltados para erg. e gin. laboral para melhorar as suas condições de saúde e sua qualidade de vida. A ação incentivou a disseminação das informações entre colegas e familiares, ampliando o impacto. Conclui-se que o efeito foi positivo para os que receberam a intervenção da ação de extensão e que o tema continua sendo relevante e deve ser considerado em todos os ambientes de trabalho.

Palavras-chave: Saúde, fisiologia, exercício

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio de:
Agradecemos às professoras, à Unipampa e à Secretaria Municipal de Saúde de Uruguiana/RS.