



2018

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM DEBATE:

VIII FORUM DE DISCUSSÃO SOBRE DROGAS: Dialogando com adolescentes
V Seminário Científico do Programa de Pós Graduação em Promoção da Saúde da UNISC
I mostra regional das Práticas Integrativas e Complementares

ISSN 2447-8075



69880 - Inserção de residentes de Educação Física em um programa de qualidade de vida no trabalho

Área de Conhecimento: Área da Saúde

Introdução: A saúde do trabalhador é um tema debatido há vários anos e alvo de pesquisas em decorrência da existência de agravos à saúde relacionados ao trabalho. Um ambiente de trabalho saudável que oportunize ações a favor da saúde do trabalhador é importante para a diminuição das doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, contribuindo para a qualidade de vida do trabalhador.

Objetivo: Relatar as atividades desenvolvidas por um programa de qualidade de vida no trabalho, nas quais residentes de Educação Física estão inseridas junto a uma equipe multiprofissional.

Método: Com o intuito de promover um ambiente de promoção da saúde, visando a prevenção de fatores estressores presentes no espaço hospitalar, foi criado em 2014 o Programa de Qualidade de Vida Equilibre-se no Hospital Santa Cruz (HSC), hospital este de ensino e referência na região de Santa Cruz do Sul/RS. Entre as gestoras do programa estão uma profissional de Educação Física, duas psicólogas e uma enfermeira do trabalho. Também há participação de profissionais voluntários, graduandos e Profissionais de Educação Física do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do HSC. **Resultados:** As atividades ocorrem junto à jornada de trabalho e são organizadas de forma que atenda funcionários de todos os turnos. Assim, fazem parte das atividades ofertadas: Ginástica laboral - exercícios físicos realizados nos postos de trabalho que objetivam relaxar os grupos musculares mais solicitados durante o período laboral e ativar a musculatura menos utilizada. Com duração de 15 a 20 minutos, as sessões ocorrem semanalmente; Massagem relaxante - realizada individualmente na cadeira de *Quick massage*, as sessões semanais possuem duração de 15 a 20 minutos; Reiki - sessões individuais de 30 minutos que ocorrem uma vez por semana, sendo realizadas por uma profissional voluntária; *Lian Gong* - sessões de alongamento, fortalecimento muscular e mobilidade articular, que buscam o reequilíbrio energético corporal a partir da técnica de exercícios terapêuticos chineses; Rodas de conversa - visam o autoconhecimento e desenvolvimento individual, sendo organizadas bimestral ou trimestralmente. Os temas são relacionados à idealização de vida e organização do tempo, gestão das emoções, relacionamentos, entre outros; Oficinas - espaço para troca de experiências e integração entre os trabalhadores. São propostas oficinas de meditação, relaxamento e de trabalhos manuais. **Considerações Finais:** A partir das atividades desenvolvidas junto ao programa Equilibre-se se observa um maior envolvimento dos trabalhadores com a instituição, melhoria da qualidade de vida e bem-estar, bem como mudanças nos comportamentos preventivos em saúde. Ressalta-se também a importância da participação das residentes junto ao programa, o qual proporcionou novas vivências enquanto profissionais.

Palavras-Chave: Educação Física; qualidade de vida; promoção da saúde; saúde do trabalhador.

Autor - Cláudia Daniela Barbian

Coautor - Caroline Lúcia Stülp

Coautor - Ana Carolina Franceschette