



## AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO E BEM-ESTAR DOS COLABORADORES DE UM HOSPITAL APÓS PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA EQUILIBRE-SE

Carlos Henrique de Lemos Muller, Alexandre Baumgarten, Miriam Beatris Reckziegel,  
Ana Carolina Franceschette

### INTRODUÇÃO

A saúde dos trabalhadores em ambiente hospitalar é fundamental devido às demandas laborais, físicas e emocionais intensas. Programas que auxiliem na melhora do bem-estar dos profissionais de saúde, oferecendo alívio do estresse e relaxamento muscular são de extrema importância. Além disso, programas de saúde ocupacional nos hospitais não apenas beneficiam individualmente os trabalhadores, mas também contribuem para um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente. Objetivo: Avaliar a satisfação e o nível de bem-estar dos colaboradores de um hospital após atendimento no Programa Equilibre-se. Materiais e métodos: Foram avaliados os resultados do formulário sobre bem-estar percebido enviado aos usuários após a realização do atendimento. Foram consideradas as respostas dadas no ano de 2024 até o final do mês de agosto. As perguntas do formulário se referem ao nível de bem-estar antes e depois do atendimento, uma avaliação da atividade e um campo para sugestões/comentários. A referida prática consiste de massagem, aromaterapia, musicoterapia e alongamento passivo com duração entre 15 a 20 minutos. Após o atendimento, é enviado um formulário de avaliação via e-mail, que é respondido pelo trabalhador sobre o relaxamento e/ou bem-estar percebido na sessão. Resultados: Com relação ao perfil dos usuários, a maioria é do sexo feminino, tem entre 36 e 45 anos, atuam na área assistencial, com carga horária de 6 a 8 horas. Dormem menos de 7 horas e apresentam alterações no sono. Cerca de metade não pratica nenhum exercício físico, não possuem tratamento de saúde diagnosticado, entretanto alegam dores osteomusculares de leve a moderada intensidade, em grande maioria nas regiões do ombro, pernas, coluna cervical e lombar. Com relação ao questionário de satisfação, 153 pessoas responderam o questionário até o final de agosto. Entre os que responderam, 69,3 % relataram muita melhora e 30,7 % alguma melhora no bem-estar após a atividade. Ainda, comparando o antes e depois da atividade, houve redução do número de colaboradores que estavam com a percepção do nível de bem-estar baixo (entre 0-3 na escala) de 13 para 0. Por consequência, aumentou o número de colaboradores que estavam se sentindo bem após a atividade (8-10 na escala) de 48 para 141. Por fim, a atividade foi avaliada como muito boa por 87,6% e como boa por 12,4 % pelos usuários. Conclusão: Os resultados apontam que o atendimento realizado no Programa Equilibre-se foi muito bem avaliado pelos colaboradores do hospital. Ademais, melhora o nível de bem-estar, podendo contribuir para a redução do estresse, aliviar tensões musculares e melhorar o estado físico e emocional dos trabalhadores no ambiente hospitalar, proporcionando alternativas às demandas intensas de sua jornada de trabalho.

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador. Saúde Ocupacional. Promoção da Saúde.