

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

175

Matheus Monteiro De Souza<sup>1\*</sup>; Eduarda Madeira Pacheco<sup>2</sup>

1\*, 2 - Acadêmicos(a) do curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Região da Campanha – URCAMP, duisouza07@gmail.com

**Resumo:** 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. A pesquisa realizada caracteriza-se como qualitativa e de cunho descritivo. A confeitaria Neisa é o local da demanda e destino deste projeto. Foi produzido um questionário no Google Forms para levantamento de dados e investigação das principais queixas dos colaboradores, gerando como resultado a elaboração de dois cartazes com informações a respeito de alongamentos e exercícios que eles podem realizar no seu trabalho. 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 e também com a finalidade de manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamento por problemas de saúde.

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

### INTRODUÇÃO

O modelo biomecânico da coluna humana, segundo Bracciali e Villarta (2010), não foi construído para que permaneçamos por longos períodos na posição sentada, mantendo posturas estáticas ou realizando movimentos repetitivos.

Atualmente, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), caracterizados como um 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, segundo Melo et al (2017). Como alguns exemplos desses distúrbios, Martins (2017) menciona a síndrome do túnel do carpo, a síndrome do desfiladeiro

torácico, a epicondilite, as bursites, miosites e as conhecidas tendinites/tenossinovites. Ao princípio da manifestação de qualquer uma dessas patologias, Zavarizzi e Alencar (2018) mencionam que as queixas mais frequentes são dores osteomusculares leves e que ocorrem geralmente durante a realização das tarefas de trabalho ou no final da jornada de trabalho, mas não impondo nenhum tipo de limitação ao colaborador, o que gera certa naturalização destas dores. As autoras citam que a tendência é que nestes casos iniciais da manifestação de DORT, a primeira opção de tratamento costuma ser a automedicação (medicações analgésicas e/ou anti-inflamatórias) a fim de “calar” a dor, até que as medicações deixam de fazer efeito em função do agravamento dos casos, por não receber nenhum tipo de assistência médica ou tratamento adequado.

Melo et al (2017) menciona que diante deste contexto, 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, já que é participante ativo do processo de consolidação de ações de vigilância em saúde, e também alguém que pode possibilitar melhores condições para o desenvolvimento dessas ações e de seus respectivos tratamentos.

## METODOLOGIA

A pesquisa realizada na confeitaria Neisa, localizada na cidade de Bagé, caracteriza-se como qualitativa e de cunho descritivo. A pesquisa qualitativa, busca se aprofundar em um tema para obter informações e compreender o assunto. Já a pesquisa descritiva caracteriza-se como um processo em que o objetivo a identificação, registro e análise dos fatores ou variáveis que se relacionam com o fenômeno, proporcionando novas visões sobre uma realidade já conhecida.

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, de forma a associar e beneficiar os funcionários da confeitaria Neisa. 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 no programa Canva (uma plataforma de design gráfico que permite aos usuários criar gráficos de mídia social, ilustrações e conteúdo visual) com ícones da mesma plataforma, colorido com orientações para os colaboradores da confeitaria, a respeito dos alongamentos que eles podem realizar no seu trabalho, para assim, auxiliar na melhora da qualidade de vida e na produtividade das funções realizadas na empresa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através das respostas ao questionário elaborado, podemos perceber a grande incidência de dores na região do trapézio e do ombro direito, onde podemos associar e recordar a respeito do fato de que a grande maioria dos colaboradores são destros, evidenciando essa tendência a dores e desconfortos no membro dominante. Além disso, outras regiões que demonstraram ter maior incidência de dores foram as colunas cervical e lombar, os punhos e os cotovelos dos colaboradores. Referente a isso, Furlan (2014) menciona que quando o tempo de manutenção da postura, por mais adequada que seja, excede a quatro horas, isso implica em riscos para o sistema musculoesquelético.

Para o desenvolvimento dos produtos de forma personalizada para a empresa e de acordo com as principais queixas dos funcionários, realizamos uma visita ao local de demanda do projeto, onde visitamos os postos de trabalho de cada um e conseguimos observar como era o trabalho deles, em quais condições executavam suas funções, quais materiais utilizavam e como

realizavam estas atividades. Logo após, planejamos o questionário mencionado anteriormente, aplicamos e, embasados nas suas respostas e também nas pesquisas em diferentes bases de dados, houve a criação de dois cartazes para auxiliar e orientar os funcionários da confeitaria Neisa. Inicialmente, fizemos o Cartaz 1, 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 deixar a execução destes exercícios e alongamentos 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 (Cartaz 2), com o mesmo modelo do primeiro, onde mudamos as cores, as figuras e as explicações e colocamos os exercícios utilizando a bola suíça. Ao escolher os alongamentos, focamos em exercícios de baixa complexidade e de fácil compreensão, para não causar nenhum tipo de confusão ou até mesmo algum problema devido à execução incorreta e sem supervisão.



Cartaz 1 - Sem utilizar materiais



Cartaz 2 - Utilizando 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. Nesta prática, primeiramente, explicamos qual o intuito do nosso projeto e também como ele poderia ajudá-los na execução de seus labores e no seu dia a dia dentro da empresa, mas também fora, em seus respectivos lares.

179

## CONCLUSÃO

O trabalho ininterrupto gera diversas consequências físicas ao empregado. Desta forma, para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamento por problemas de saúde, faz-se necessário estimular o interesse e a conscientização das empresas em relação à importância de proporcionar momentos de relaxamento e atividade física aos funcionários, através da ginástica laboral.

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.

Além disso, também é de extrema importância um trabalho de incentivo e conscientização para as empresas, a fim de que possam investir na prática da ginástica laboral para os seus colaboradores, pois não beneficia somente o próprio funcionário, mas também a empresa, que contará com colaboradores mais saudáveis, produtivos e realizados em suas respectivas atividades.

## REFERÊNCIAS

BRACCIALLI, Lígia Maria Presumido; VILARTA, Roberto. Aspectos a serem considerados na elaboração de programas de prevenção e orientação de problemas posturais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 14, n. 2, p.159-171, jul./dez. 2000.

FURLAN M.I.F., Projeto de extensão universitária “Menino reto”: relato de experiência. **Revista Extendere**. Universidade do estado do Rio Grande do Norte, vol. 2, 2014.

MARTINS, Leticia B. J.; **Impacto de um programa de ginástica laboral em funcionários de um setor administrativo**. Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário da região da campanha, 2017.

MELO, Bruna Ferreira et al. Atuação do fisioterapeuta nos Centros de Referência em Saúde do Trabalhador: indicadores das notificações dos Dort. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 136-142, June 2017.

ZAVARIZZI, Camilla de Paula e ALENCAR, Maria do Carmo Baracho de - Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort. **Saúde em Debate [online]**. 2018, v. 42, n. 116, pp. 113-124.