

19

Saúde em Movimento

Luciana Piratello

Fisioterapeuta
Especialista em Gestão de Qualidade de Vida
na Empresa - UNICAMP

INTRODUÇÃO

O dia-a-dia de cada trabalhador tem se mostrado cada vez mais tenso, robótico e mecânico, e isso vem afetando a parte psicológica e física de cada um de nós. A administração desse stress tem-se mostrado uma ferramenta vital nas provas técnicas de administração empresarial, pois, comprovadamente, a melhoria dos níveis de qualidade de vida, baseados nas situações críticas acima mencionadas, é hoje fator diferencial entre as empresas na competição por produtividade, qualidade e desempenho.

Entre as ferramentas utilizadas na procura dessa melhoria de qualidade de vida, a Ginástica Laboral tem tomado lugar de destaque em vários segmentos industriais e não mais somente entre as empresas de origem oriental, como era comum até duas décadas atrás.

Dentro desse enfoque, a Ginástica Laboral tem ganhado destaque no Brasil nos últimos 2 anos, sendo utilizada como uma importante ferramenta dentro do conjunto de medidas

que visam a prevenir o surgimento de lesões músculo-ligamentares ligadas às atividades dentro do ambiente de trabalho (L.E.R ou D.O.R.T).

Baseando-se na premissa de que o homem passa parte de sua vida ativa envolvido com o trabalho, é necessário que sejam desenvolvidas ações que diminuam os efeitos causados pelo desempenho inadequado das atividades laborais.

A Ginástica Laboral fundamenta-se na valorização da prática de atividades físicas como instrumento de promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador, ou seja, maior disposição para realizar seu trabalho, maior motivação, melhoria na qualidade de vida dentro da empresa, maior produtividade e conseqüente diminuição de acidentes e afastamentos.

APRESENTAÇÃO DA EMPRESA

A empresa na qual será aplicado o projeto é uma metalurgia, que conta com um quadro de setecentos funcionários, 95% deles homens e 5% mulheres, que trabalham em três turnos. Entre esses funcionários, 90% atuam na área produtiva e 10% na área administrativa. Este projeto pretende atingir o público total da empresa.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA - GINÁSTICA LABORAL

Tendo em vista o considerável número de disfunções posturais, dores nas costas, lesões por esforços repetitivos que acometem os trabalhadores em seu período ativo e o alto índice de doenças psíquicas, como as dores de cabeça, mal-estar e problemas gástricos, entre outros, este programa vem para orientar, prevenir e amenizar esses males, contribuindo para uma melhor qualidade de vida com relação a cada um deles. Consiste, basicamente, em aulas/exercícios de aquecimento músculo-esquelético, alongamento, resistência muscular localizada, fortalecimento e relaxamento.

GINÁSTICA LABORAL: FERRAMENTA PARA A QUALIDADE DE VIDA

A ginástica laboral, cuja origem é japonesa, foi introduzida no Brasil por executivos nipônicos em 1969, nos estaleiros Ishikavajima, nos quais ainda hoje diretores e operários dedicam-se aos exercícios, visando primordialmente a prevenção de acidentes de trabalho.

Na década de 1990 até os dias atuais, a Ginástica Laboral tem sido aprimorada como importante instrumento para promover a Qualidade de Vida do trabalhador, reduzindo e promovendo problemas ocupacionais e alterando alguns paradigmas.

A Ginástica Laboral não sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço porque é leve e de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir a dor e o índice de acidentes de trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e nas pausas do trabalho e transformar-se em um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção à saúde e do desempenho profissional.

A Ginástica Laboral hoje no Brasil é uma realidade, e a sua especificidade tem sido abordada e aprimorada pelos pesquisadores, que convergem seus esforços para protocolar cientificamente seu benefício para a Qualidade de Vida do trabalhador.

CARACTERIZAÇÃO E ADEQUAÇÃO DAS AÇÕES E OBJETIVO DO PROJETO

O projeto “Saúde em Movimento” tem como principais objetivos a prevenção da saúde músculo esquelética, e a reabilitação de afecções pré-instaladas.

As ações abrangerão componentes da saúde física, trabalhando para:

- sensibilizar o trabalhador da importância da atividade física;
- incentivar à prática da Ginástica Laboral;
- identificar, através de avaliação, as disfunções posturais;

- orientação para levantamento e deslocamento de cargas;
- orientação básica de ergonomia para a organização biomecânica do trabalho;
- tratar as afecções músculo esqueléticas através da utilização de técnicas fisioterápicas.

APRESENTAÇÃO DAS AÇÕES PROPOSTAS

GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral é definida como sendo a prática de exercícios físicos, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

AMBULATÓRIO DE FISIOTERAPIA NA EMPRESA

A estruturação e administração da clínica de Fisioterapia é uma forma da Empresa manter sob controle o desenvolvimento do DORT e a evolução dessa patologia para estágios mais críticos, pois os funcionários podem ser tratados no momento em que os primeiros sinais aparecem. Permite também o tratamento de lesões que não estão relacionadas ao trabalho, mas quando instaladas, afetam a produtividade do colaborador.

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO DE LEVANTAMENTO E DESLOCAMENTO DE CARGAS

Este programa consiste em um conjunto de ações preventivas, que tem como principal objetivo a prevenção de lesões na coluna vertebral, ocasionadas por levantamento ou deslocamento inadequado de cargas. Essas ações serão palestras breves, realizadas no próprio local de trabalho, interagindo com os colaboradores.

ORIENTAÇÃO ERGONÔMICA E POSTURAL

O programa de orientação ergonômica é absolutamente necessário, pois sem ele, as sessões de Ginástica Laboral seriam apenas um paliativo momentâneo, já que alguns minutos de alongamento e relaxamento não seriam capazes de atuar com eficácia sobre a má postura ocasionada por um mobiliário anti-ergonômico ou tarefas deficientemente prescritas, realizadas durante todo o turno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que a busca por meios de melhora na Qualidade de Vida deva ser constante e primordial à promoção da saúde do trabalhador, visando à redução dos sintomas desencadeados por fatores estressantes crescentes e descontrolados que levam ao adoecimento físico e mental, que em muitos casos são detectados tardiamente, afetando o indivíduo, sua família e o trabalho.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JR., A. *FLEXIBILIDADE, TEORIA E PRÁTICA*. LONDRINA, ED. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 1ª ED., 1998.

GONÇALVES, A; VILARTA, R. *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA*. BARUERI: ED. MANOLE, 2004.

VILARTA, R. *QUALIDADE DE VIDA E POLÍTICAS PÚBLICAS: SAÚDE, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA*. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2004.

VILARTA, R.; CARVALHO, T. H. P. F. DE ; GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L. (ORGS.). *QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL*. 1. ED. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2006.

GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R. (ORGS.). *GESTÃO DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2005.