

CUIDANDO DO CUIDADOR

CARING FOR THE CAREGIVER

Maria Iza Demes Gonçalves¹

Janayna Araújo Viana²

Fabianna Gomes de Sousa³

Resumo: A intensificação laboral tem levado um contexto de adoecimento dos trabalhadores e as instituições a buscar estratégias de apoio e cuidado aos profissionais. Este relato de experiência foi realizado com base no projeto de extensão “Cuidando do Cuidador”, vinculado ao curso de enfermagem da Unitins e contando com a parceria de um profissional de educação física da comunidade externa. As atividades ocorreram três vezes na semana nos períodos matutino e vespertino. Foram desenvolvidas atividades de Ginásticas laboral e outras Ações em Saúde temáticas: Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul; Dezembro Vermelho e Rodas de Conversa. A introdução da ginástica laboral passou a ser comum nos ambientes de trabalho como iniciativa de prevenção proposta pelos profissionais da saúde. Observou-se uma melhora na flexibilidade dos participantes na hora dos exercícios, maior disposição para o trabalho ao longo do dia e semana, melhoras no humor e nos relacionamentos dentro do ambiente de trabalho, diminuição do sedentarismo e melhora na qualidade de vida em geral. A adoção de hábitos saudáveis por meio da ginástica laboral contribuiu positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consistiu na realização de atividades físicas, orientação em e praticadas laborais direcionadas no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Atividade Física. Educação em Saúde.

Abstract: The intensification of work has led a context of illness among workers and institutions to seek support and care strategies for professionals. This experience report was made based on the extension project “Caring for the Caregiver”, linked to the Unitins nursing course and with the partnership of a physical education professional from the external community. The activities took place three times a week in the morning and afternoon. Work gymnastics activities and other thematic Health actions were developed: September Yellow, October Pink, November Blue; December Red and Conversation Wheels. The introduction of occupational gymnastics has become common in the workplace, as a prevention initiative proposed by health professionals. There was an improvement in the flexibility of the participants at the time of exercise, greater willingness to work throughout the day and week, improvements in mood and relationships within the work environment, decreased sedentary lifestyle and improved quality of life in general. The adoption of healthy habits through workplace gymnastics contributed positively to the quality of life of the worker, since it consisted of physical activities, guidance in and practiced work directed at the work environment.

Keywords: Occupational Health. Physical activity. Health education.

1 Acadêmica do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins – Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5357599930808850>. E-mail: izademes2016@gmail.com

2 Mestre. Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins – Unitins. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9361458411518811>. E-mail: janyana.av@unitins.br

3 Especialista. Profissional de educação física do município de Augustinópolis – TO. E-mail: fabiana.edufisica@gmail.com

Introdução

As transformações ocorridas nas últimas décadas no mundo do trabalho – microeletrônica, informática, telemática e robótica –, somadas a um novo e complexo conjunto de inovações organizacionais, têm repercutido na saúde dos sujeitos e do coletivo de trabalhadores de forma significativa (ANDRADE; VEIGA, 2012).

A intensificação laboral tem levado ao consumo desmedido das energias físicas e psíquicas dos trabalhadores ocasionadas pelas novas formas de organização, condição e relações de trabalho. A insegurança gerada pelo medo do desemprego também contribui para que as pessoas se submetam aos mais variados regimes e contratos de trabalho.

O conhecimento acerca da saúde do trabalhador surgiu das relações de saúde, doença e trabalho observadas dentro do processo histórico e cultural. A qualidade devida no trabalho é uma preocupação crescente e fundamentada da indústria que busca uma alta competitividade em mercados cada vez mais globalizados (ANDRADE; VEIGA, 2012).

As necessidades de saúde da população, caracterizadas por altas demandas e níveis de complexidade, aliadas ao trabalho permeado pelo sofrimento e à organização do processo de trabalho, têm gerado um contexto de adoecimento dos trabalhadores, levando as instituições a buscar estratégias de apoio e cuidado aos cuidadores.

A intervenção é concebida como processo para efetivação de mudanças nas situações de trabalho a fim de eliminar ou reduzir os agravos a elas relacionados e, ao mesmo tempo, aumentar o poder de agir individual e coletivo dos trabalhadores (produtividade). A ginástica laboral surge como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes da atividade laboral, da redução de atestados médicos e acidentes de trabalho e do aumento da produtividade, além de uma ferramenta eficiente na promoção de bem-estar, estilo de vida e conhecimento sobre a saúde dos trabalhadores.

Com o desenvolvimento do trabalho, intensificaram-se também as doenças ocupacionais. A Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT), na atualidade, é uma das principais doenças do trabalho, nos vários ramos produtivos incluindo os profissionais da educação infantil como os de escolinhas e creches.

Assim, contruiu-se um projeto de extensão chamado “Cuidando do Cuidador”, com orientação e supervisão de uma professora e enfermeira do curso de enfermagem da UNITINS e uma profissional de educação física do Município de Augustinópolis. O projeto foi submetido no edital de iniciação científica PIBIX (Programa Institucional de Bolsas de Extensão Universitária) da UNITINS obtendo parecer aprovativo. Logo, partiu-se para a atuação no campo, o qual ocorreu na creche Permina Ferreira de Almeida.

A creche Permina Ferreira de Almeida, localizada no Município de Augustinópolis – TO, funciona como um sistema organizacional de extrema rigidez de horário, atenção e cuidados por parte dos educadores. Nesse ambiente, os educadores são divididos entre professores, cuidadores e monitores. Este último grupo, em específico, lida diretamente com o cuidado de crianças na faixa etária de zero a três anos e onze meses. Os educadores encontram-se na condição de cuidadores, pois lidam atenciosamente com a assistência das crianças em um período integral, o que conseqüentemente exige esforço físico e psicológico, podendo acarretar problemas ergonômicos. Os monitores são responsáveis pelo cuidado das crianças, devendo pensar, refletir e planejar suas atividades pedagógicas levando em consideração a singularidade de cada criança, já que se trata de um ambiente de cuidado e ensino.

Neste sentido, o relato que se apresenta tem como objetivo apresentar as experiências vivenciadas com exercícios laborais e orientações em saúde na prevenção de riscos ergonômicos de trabalhadores atuantes na creche Permina Ferreira de Almeida no Município de Augustinópolis – TO. Além de descrever como foram desenvolvidas as orientações de saúde com esses profissionais, a realização das ginásticas

laborais de relaxamento, de modo a contemplar os objetivos do projeto relativos a diminuição do nível de estresse no ambiente de trabalho e a avaliação do papel da Ginástica Laboral como promotora de qualidade de vida no trabalho.

Metodologia

As atividades foram desenvolvidas semanalmente três vezes na semana as (terças, quintas e sexta feiras) nos períodos matutino e vespertino no período de seis meses. Com aulas extremamente descontraídas, onde o método de ensino utilizado foi um aprendizado lúdico com conscientização visual, sensorial e por repetição. Nas danças, os ritmos foram de acordo com a preferência do público-alvo.

As aulas de ginástica laboral deram-se com duração de 15 a 20 minutos por aula somando ao quantitativo de três aulas semanas (uma hora de aula semanal), supervisionada e acompanhada pelo profissional de educação física e professora orientadora. No decorrer do projeto ocorreram atividades de orientação acerca da saúde do trabalhador como palestras observando os possíveis riscos ergonômicos de acordo com as atividades desenvolvidas na creche e desenvolvimento de atividades de educação em saúde como ações de Setembro Amarelo; Outubro Rosa, Novembro Azul e Dezembro Vermelho (IST's).

O projeto “Cuidando do Cuidador” foi desenvolvido junto aos colaboradores da Creche Municipal Permina Ferreira de Almeida, onde foram inscritos todos os funcionários da instituição e os organizadores do projeto. Deste quantitativo, 31 (trinta e um) funcionários da Creche Permina, 1 (uma) orientadora, 1 (uma) discente e 1 (uma) palestrante da comunidade externa, compareceram para realização das atividades, uns com mais assiduidade e outros mais ausentes. O projeto foi desenvolvido no período de agosto de 2019 a fevereiro de 2020.

Discussão

A preocupação com o ser humano no seu ambiente de trabalho tem sido abordada com maior frequência em várias pesquisas e se feito presente nas discussões de gestores de organizações mais atualizadas, por meio de ações que privilegiam a saúde do trabalhador (ANDRADE; VEIGA, 2012).

O foco da abordagem preventiva compreende a remoção de problemas geradores de mal-estar nas organizações. A qualidade de vida no trabalho seria, portanto, concebida como uma tarefa de todos na organização, devendo haver uma busca permanente pela harmonia entre o bem-estar, a eficiência e a eficácia nos ambientes organizacionais (FEREIRA et al., 2009).

Contudo, a qualidade de vida no trabalho vai além de práticas específicas deliberadas apenas pelas pessoas com cargo gerencial. Pode-se afirmar que qualidade de vida no trabalho é tarefa de todos, além de uma responsabilidade organizacional (ANDRADE; VEIGA, 2012).

Dentre as medidas promotoras da melhoria da qualidade de vida do trabalhador, a introdução da ginástica laboral passou a ser comum nos ambientes de trabalho, ocupando um grande espaço dentro das iniciativas de prevenção propostas pelos diferentes profissionais que atuam na saúde do trabalho (SANTOS, 2008).

No intuito de otimizar a saúde do trabalhador, a realização do projeto deu-se pela importância de estimular a adoção de hábitos saudáveis por meio da Ginástica Laboral e atuar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho. Seus objetivos principais são a prevenção das doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (D.O.R.T.) e a redução do estresse psicológico.

Figura 1 – Apresentação do projeto Cuidando do Cuidador na Creche.



Fonte: Acervo do projeto Cuidando do Cuidador, 2019.

A apresentação do projeto aos colaboradores ocorreu através de uma reunião após o expediente, onde foi apresentado a comunidade o projeto “Cuidando do Cuidador” e a metodologia a ser desenvolvida no decorrer daqueles meses, também foi apresentado a equipe que seria responsável pelas atividades, houve também um momento para esclarecimentos, em seguida uma dinâmica pra engajar todos os participantes.

Figura 2 – Momento das atividades de ginástica laboral e alongamentos.



Fonte: Acervo do projeto Cuidando do Cuidador, 2019.

É importante frisar que zelar pela saúde do trabalhador junto com a comunidade pode gerar alguns

desafios como nas relações sociais e de saúde do público-alvo. Algumas das intercorrências surgidas no decorrer desse projeto foram: i) participantes portadores de doenças osteomusculares, como por exemplo hérnia de disco, público que desenvolveu apenas as atividades teóricas do projeto; ii) atraso por parte de alguns trabalhadores da creche para as atividades laborais do projeto, em que a coordenação da creche junto com a equipe do projeto buscou maior compromisso dos participantes; iii) sobrecarga e condições, gerando cansaço e indisposição por parte de alguns trabalhadores da creche; iv) sedentarismo por parte de alguns trabalhadores da creche, caso em que as atividades de ginástica laboral foi desenvolvida de forma a atender as dificuldades do público, levando em consideração o sedentarismo e a carga horária de trabalho dos colaboradores.

Com isso, obteve-se uma melhora na flexibilidade dos participantes na hora dos exercícios de ginástica laboral, uma maior disposição para o trabalho ao longo do dia e semana, uma melhora notável no humor dos participantes, nos relacionamentos dentro do ambiente de trabalhos e uma diminuição do sedentarismo. Ainda, os participantes buscaram realizar atividades físicas incentivadas pelo projeto, o que levou a uma melhora na qualidade de vida e maior incentivo para o trabalho.

A educação em saúde ampliou o conhecimento referente a saúde do trabalhador e as campanhas nacionais de saúde como: Combate ao Suicídio (Setembro Amarelo), Câncer de Mama (outubro Rosa), Infecção Sexualmente Transmissível (IST'S) e dos cuidados de saúde no cotidiano. Além das discussões, rodas de conversa e troca de experiências também foram vivenciadas ao longo do projeto.

Figura 3 – Palestra de IST's momento educação em saúde.



Fonte: Acervo do projeto Cuidando do Cuidador, 2019.

É importante ressaltar que a experiência proporcionada pelo projeto de extensão despertou um olhar diferenciado sobre a importância de se trabalhar a saúde do trabalhador tanto na extensão junto à comunidade, quanto na iniciação científica, de modo que as informações obtidas com o projeto subsidiem a produção de relatórios e artigos científicos. A relação teoria e prática desenvolvidas apresentadas ocorreram de forma simultânea durante a semana nos dias e horários estipulados ocorreram as atividades de ginástica laboral e uma vez por mês a equipe se reunia pra trabalhar uma das campanhas através de rodas de conversa ou palestras com o temática escolhida.

Figura 04 – Encerramento, momento de oração, agradecimentos e entrega de certificados



Fonte: Acervo do projeto Cuidando do Cuidador, 2019.

Diante do exposto, as atividades desenvolvidas o projeto de extensão “Cuidando do Cuidador” possibilitou um melhor aprendizado acerca da saúde do trabalhador, da efetividade das ginásticas laborais e da educação em saúde. Além disso, foram geradas reflexões e dados que podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores da Creche Municipal Permina Ferreira de Almeida.

Conclusão

A ginástica laboral é uma das grandes aliadas no combate à má postura corporal e a fadiga originada por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho, sobretudo para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamento por problemas de saúde. Com a intuito de melhorar a qualidade de vida do trabalhador, projeto “Cuidando do Cuidador” objetiva estimular a adoção de hábitos saudáveis por meio da Ginástica Laboral atuando positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consistiu na realização de atividades físicas (ginástica laborais) e orientação em saúde praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas de acordo com a especificidade do público alvo.

Os exercícios de ginástica laboral possibilitaram uma melhora na flexibilidade dos participantes bem como uma maior disposição para o trabalho ao longo do dia e semana. Foi observado a melhora no bom humor dos participantes, os relacionamentos dentro do ambiente de trabalhos, assim como, maiores proximidades entre os participantes, melhora na qualidade de vida, e incentivo maior pra ir para trabalho, diminuição do sedentarismo os participantes buscaram realizar atividades físicas incentivadas pelo projeto. A educação em saúde ampliou o conhecimento referente a importância da saúde do trabalhador e das campanhas nacionais de saúde que foram trabalhadas, o qual também foi possível graças às discussões, rodas de conversa e trocas de experiências vivenciadas no decorrer das atividades desenvolvidas.

Referências

ANDRADE, Polyanna Peres; VEIGA, Heila Magali da Silva. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. **Psicologia: Ciência e**

profissão, v. 32, n. 2, p. 304-319, 2012.

FERREIRA, Rodrigo R. *et al.* Concepção e implantação de um programa de qualidade de vida no trabalho no setor público: O papel estratégico dos gestores. **Rev. de Adm**, v.44 n.2, 147- 157, 2009.

SANTOS, Roger Carlos Ferreira Alves *et al.* **Reflexões sobre a educação do corpo no e pelo trabalho: a ginástica laboral em questão.** Universidade Federal de Sergipe, 2008.

Recebido em: 15 de janeiro de 2021

Aceito em: 19 de abril de 2021