

Ginástica Laboral em Centro Pós-Covid: relato de experiência do Pet-Saúde Gestão e Assistência

Labor Gymnastics in a Post-Covid Center: experience report of Pet-Saúde Management and Assistance

Gimnasio Laboral en un Centro Post-Covid: informe de experiencia de Pet-Saúde Gestión y Asistencia

Raphael de Freitas Rocha¹, Ana Beatriz de Amorim Oliveira², Bruna Sousa Cardoso³, Ludimila Araújo Freire⁴, Helen Nara Almeida Costa⁵,
Lydia de Brito Santos⁶, Thais Moreira Peixoto⁷

Como citar: Rocha RF, Oliveira ABA, Cardoso BS, Freire LA, Costa HNL, Santos LB, et al. Ginástica Laboral em Centro Pós-Covid: relato de experiência do Pet- Saúde Gestão e Assistência. REVISA. 2023; 12(Esp1): 681-91. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v12.nEsp1.p681a691>

REVISA

1.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0006-2487-9314>

2.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0008-7629-5251>

3.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0002-7064-1914>

4.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0009-0007-3068-8511>

5.Secretaria Municipal de Saúde de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-2407-0068>

6.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-8302-5729>

7.Universidade Estadual de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-5395-0905>

Recebido: 13/04/2023
Aprovado: 14/06/2023

RESUMO

Objetivo: relatar experiência da ginástica laboral por integrantes do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde Gestão e Assistência em Centro de Tratamento Pós-Covid. **Método:** Relato de experiência sobre a vivência da ginástica laboral por integrantes do programa na implantação do projeto: 'Em Movimento com integrantes do Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde Gestão e Assistência em Centro de Tratamento Pós-Covid: contribuição da ginástica laboral', idealizado durante as atividades no cenário no período de agosto de 2022 a julho de 2023. Foi confeccionado um card informativo para guiar as atividades e conduzido pelo bolsista de educação física, sendo as observações relatadas em um diário de campo para avaliação da prática. **Resultados:** Foram realizados 10 encontros de ginástica laboral com os participantes, sendo aplicada primeiramente a ginástica de aquecimento e nos outros encontros, outras modalidades (relaxamento e compensatória) foram inseridas de acordo com a aceitabilidade dos trabalhadores, que avaliaram como positivo o projeto. **Conclusão:** A realização da vivência mostrou-se exitosa por possibilitar a socialização dos trabalhadores no momento de pausa durante a ginástica laboral, estimular a prevenção de doenças ocupacionais, possível diminuição dos custos com afastamentos por doenças osteoarticulares, aumento da produtividade e melhora do clima organizacional.

Descritores: Qualidade de Vida; Ginástica; Saúde do Trabalhador; COVID-19.

ABSTRACT

Objective: to report the experience of labor gymnastics by members of Program for Learning Trough Work for Health Management and Assistance in a Post-Covid Treatment Center. **Method:** Experience report on the experience of labor gymnastics by members of the program in the implementation of the project: 'In Motion with members of the Program for Learning Trough Work for Health Management and Assistance in a Post-Covid Treatment Center: contribution of labor gymnastics', idealized during activities in the scenario in the period from August 2022 to July 2023. An information card was made to guide the activities and conducted by the physical education fellow, and the observations reported in a field diary to evaluate the practice. **Results:** 10 labor gymnastics meetings were held with the participants, with warm-up gymnastics being applied in the first and during the meetings, other modalities (relaxation and compensatory) were inserted according to the acceptability of the workers, who evaluated the project as positive. **Conclusion:** The realization of the experience proved to be successful for enabling the socialization of workers at the time of break during the GL, stimulating the prevention of occupational diseases, possible reduction of costs with leaves due to osteoarticular diseases and increased productivity and improvement of the organizational climate.

Descriptors: Quality of Life; Fitness; Worker's Health; COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: relatar la experiencia de gimnasia laboral por integrantes del "Programa de Educação pelo Trabalho para Saude" Gestión y Asistencia en un Centro de Tratamiento Post-Covid. **Método:** Informe de experiencia sobre la experiencia de GL por miembros del programa en la implementación del proyecto: 'En movimiento con miembros de Gestión y Asistencia en un Centro de Tratamiento Post-Covid: contribución "Programa de Educação pelo Trabalho para Saude" de la gimnasia laboral', idealizado durante actividades en el escenario en el período de agosto de 2022 a julio de 2023. Se elaboró una ficha informativa para orientar las actividades y conducida por el becario de educación física, y las observaciones reportadas en un diario de campo como forma de evaluación de la práctica. **Resultados:** Se realizaron 10 encuentros gimnasia laboral con los participantes, aplicándose gimnasia de calentamiento en el primer momento y durante los encuentros se insertaron otras modalidades (relajación y compensatoria) según la aceptabilidad de los trabajadores, quienes evaluaron el proyecto como positivo. **Conclusión:** La realización de la experiencia demostró ser exitosa por posibilitar la socialización de los trabajadores en el momento del descanso durante la gimnasia laboral, estimulando la prevención de enfermedades profesionales, posible reducción de costos con bajas por enfermedades osteoarticulares y aumento de la productividad y mejora de la clima organizacional.

Descritores: Calidad de Vida; Aptitud Física; COVID

Introdução

A Ginástica Laboral (GL) ou Ginástica do Trabalho, como é mais comumente chamada entre os profissionais do centro do país, recebe esta denominação por ser uma atividade física voltada para o mundo do trabalho ou laboral.¹ A GL é conhecida como um programa de intervenção, conduzido por Profissionais de Educação Física, composto por três modalidades com objetivos distintos, conforme especificidade de funções exercidas no local de trabalho e peculiaridades da organização a saber: Ginástica Preparatória, Ginástica Compensatória e Ginástica de Relaxamento.² Representa uma ferramenta que proporciona melhores condições de trabalho e qualidade de vida dos trabalhadores, a partir do programa de exercícios físicos que incluem a mobilidade, alongamento e fortalecimento, adaptados às atividades laborais, com objetivo de reduzir e melhorar a fadiga e otimizar a produtividade e a satisfação dos mesmos.³

A importância da atividade no meio laboral vem ganhando destaque pela sua capacidade de afastar o trabalhador ou mesmo ser redirecionado para outro posto de trabalho por motivos de saúde com destaque para as doenças osteoarticulares relacionadas ao trabalho (DORTs), representando um gasto anual de 89 mil reais por cada funcionário doente e com cenário crescente representando cerca de 184% nos últimos 10 anos analisados pelo artigo.⁴ Diante desse aumento progressivo, o Ministério da Saúde (MS) destacou a importância e incentivo ao exercício laboral relatando que aproximadamente 100 mil trabalhadores são afastados por ano devido a manifestações clínicas de DORTs, com redução da sua produtividade, onerando os gastos com tratamentos, reabilitação e indenizações, além de prejuízos ao bem-estar físico e social.⁴⁻³

Por ser uma atividade física planejada e realizada no ambiente de trabalho, em ambientes adaptados para promover experiências exitosas entre os trabalhadores, com vistas a saírem de suas rotinas repetitivas para exercitarem o corpo e mente, além de estimular o autoconhecimento, possibilita um entrosamento com a equipe de trabalho e prevenção de doenças e redução de absenteísmos.³

Com a pandemia da COVID-19 vivenciada pelo mundo, tendo seu primeiro caso registrado na província chinesa de Wuhan em 21 de dezembro de 2019, e declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em março de 2020 como emergência de saúde pública internacional, devido ao aumento exponencial de casos em todo o mundo,⁵ diversos segmentos, com destaque para saúde e educação, tiveram que readaptar as formas de trabalho, com vistas a reduzir o contato entre trabalhadores e população doente, afetando diretamente na produtividade laboral pelo número de afastamentos médicos com intuito de reduzir a cadeia de transmissão da doença. Com o aumento da propagação do vírus, houve a necessidade de implantar hospitais de campanha e centros especializados para tratar e monitorar os casos confirmados da doença. Nesta lógica, surgem os serviços de saúde especializados para o tratamento e reabilitação de pacientes com sequelas pós-COVID com o acompanhamento de equipes multidisciplinares, compostas por fisioterapeutas, psicólogos, enfermeiros e médicos de diversas especialidades.

Durante o período pandêmico e pós-pandêmico, profissionais e trabalhadores da saúde que atuaram na linha de frente dos atendimentos às

pessoas acometidas por Covid-19 e com sequelas pós covid, foram mais suscetíveis a situações de estresse, devido ao aumento do fluxo de atendimentos e pelo medo eminente de contaminação, principalmente aqueles que tiveram contato com o paciente na fase de transmissibilidade. Este estresse, pode ocasionar sintomas físicos e psicológicos a saber: baixa de peso, sobrepeso, sedentarismo, sofrimento psíquico, falta de interação social, dentre outros.⁶ Portanto, a inserção de práticas de GL no Centro de Tratamento Pós Covid pode melhorar a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores, podendo também ser um meio de prevenção de disfunções osteomusculares,² relacionadas ao trabalho, bem como das lesões por esforços repetitivos (LER).

Nesta perspectiva, se insere o Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde), consolidado pela Portaria GM/MS nº 198, de 13 de fevereiro de 2004, com o pressuposto da educação pelo trabalho, por meio de ações que englobam ensino, pesquisa e extensão universitária, com a parceria da comunidade e o protagonismo de tutores da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), preceptores do serviço de saúde municipal e bolsistas dos cursos de graduação da saúde e de ciências biológicas/UEFS, com o intuito de estimular o desenvolvimento e a elucidação das práticas de saúde e de educação na saúde no conjunto do SUS,⁷ a partir do contato com a equipe multiprofissional e a coordenação do serviço. É imprescindível destacar o papel da 10ª Edição do PET-Saúde Gestão e Assistência - 2022/23, a qual contempla as ações de Gestão e Assistência e tem como um dos seus cenários de prática o Centro de Tratamento de Pacientes Pós Covid, possibilitando a aproximação e atuação dos integrantes com as práticas de gestão em saúde de forma articulada entre o Sistema Único de Saúde (SUS) e as Instituições de Ensino Superior (IES).

O objetivo deste artigo é relatar a experiência da prática de ginástica laboral por integrantes do grupo tutorial PET-Saúde Gestão e Assistência em Centro de Tratamento Pós-Covid.

Método

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo, o qual pode ser definido como uma expressão escrita de vivências com capacidade para a produção de conhecimentos em várias temáticas.⁸ Representa o resultado da atuação de integrantes do Grupo Tutorial GT05 do PET- Saúde Gestão e Assistência da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), tendo como cenário de prática, o Centro de Tratamento Pós-COVID do Município de Feira de Santana, Bahia, que atua também como campo de prática para outros cursos como de Medicina, Enfermagem, dentre outros, da mesma universidade.

O Centro de Tratamento Pós-Covid foi inaugurado em 03 de agosto de 2021 com o propósito de prestar atendimento a usuários com sequelas Pós-Covid, sendo realizados por equipe multidisciplinar tais como fisioterapia, cardiologia, psiquiatria, enfermagem, psicologia e hematologia e também são oferecidos exames a exemplo da espirometria, na qual é possível identificar sequelas pulmonares em pacientes que foram hospitalizados durante a evolução da doença.

O grupo tutorial GT05 foi composto por duas tutoras docentes dos cursos de Enfermagem e Odontologia (UEFS); duas preceptoras com formação em psicologia e enfermagem, que atuam na Secretaria Municipal de Saúde de Feira de Santana; e oito discentes de diferentes cursos de graduação - farmácia, ciências biológicas, odontologia, enfermagem e medicina (UEFS). As atividades foram desenvolvidas no período de agosto de 2022 a julho de 2023, estando vinculado à vigência da 10 edição do Programa. Os encontros dos integrantes no cenário de prática aconteciam duas vezes por semana, com duração de quatro horas e carga horária de oito horas semanais em regime de escala e respeitando o cronograma de atividades das aulas da universidade e logística do serviço.

O início das atuação no cenário de prática se deu após a apresentação do GT05 à equipe de gestão e trabalhadores de saúde da unidade, no momento foram esclarecidos os objetivos e metas do grupo, com ênfase para as atividades de gestão. O conhecimento da unidade e logística do serviço foi realizado a partir do levantamento de informações e guiado por roteiro previamente elaborado pelo grupo denominado de diagnóstico situacional. A coleta dos dados foi efetuada no período de agosto e setembro de 2022 e teve como objetivo (re) conhecer a estrutura física, a dinâmica de funcionamento, a equipe de saúde, o perfil dos usuários atendidos, os serviços oferecidos à comunidade, além de outras informações referentes à gestão da unidade que serviram como base para a priorização de ações que foram desenvolvidas ao longo da atuação dos integrantes no serviço.

Considerando a participação de um estudante bolsista do curso de Educação Física no GT05, foi apresentada a proposta de implantação da Ginástica Laboral para os colaboradores do Centro Pós-Covid. A ideia foi sugerida e discutida em reunião com os integrantes e equipe de saúde, sendo aprovada também pela gestão. Os exercícios propostos de GL foram realizados com o protagonismo deste estudante de educação física e sendo apresentado em três modalidades: aquecimento, compensatório e relaxamento² durante o período de atuação do mesmo no cenário.

Resultados

A implantação da ginástica laboral no Centro Pós-Covid foi idealizada a partir da vivência do bolsista de educação física e demais integrantes, a partir da observação inicial e durante a fase de coleta de dados do diagnóstico situacional no cenário de prática, apontando a importância da realização de exercícios pelos profissionais de saúde durante a atividade laboral, como forma de melhorar a produtividade e qualidade de vida dos mesmos. Além do mais, foi verificado que durante e após o período de pandemia, muitos trabalhadores foram expostos a situações de medo, estresse, fadiga e condições de trabalho exaustivas, carência de condições ergonômicas ideais, podendo ocasionar ou agravar as lesões por esforço repetitivo (LERs) e DORTs já existentes.³

As atividades de GL no Centro foram compostas por oito exercícios planejados e executados, em horários pactuados previamente entre o bolsista e os colaboradores e sendo registrados no diário de campo em cada encontro, que serviu como instrumento de coleta das informações referente aos participantes, data e tempo de realização dos exercícios, bem como as modalidades aplicadas e as respostas à cada atividade pelos mesmos. Além disso, o diário teve como

objetivo também documentar as informações dos colaboradores sobre a existência pregressa de LERs e/ou DORTs para que os exercícios fossem ajustados.

As atividades tiveram início em 18 de novembro de 2022, de acordo com a linha do tempo (Figura 1), totalizando 10 encontros na vigência do projeto e sendo aplicada, no primeiro momento, apenas a ginástica de aquecimento (GLA) a um grupo de 4 colaboradores e no decorrer dos encontros, outras modalidades foram inseridas de acordo com a aceitabilidade e participação dos trabalhadores. Os profissionais aprovaram a experiência da implantação, não apresentando resistência para realizar os exercícios propostos.



Figura 1- Linha do tempo da Ginástica Laboral no Centro Pós-Covid. Feira de Santana, 2023)

Após as primeiras atividades realizadas, foi idealizado e construído pelo GT05 um card GL com os exercícios trabalhados (Figura 2) em 16 de dezembro de 2022 e fixado ao mural de informações da unidade, com o intuito de proporcionar aos colaboradores uma pausa ativa antes, durante e/ou após a atividade laboral, além de assegurar momentos de socialização e rompimento da rotina.³

As imagens fotográficas utilizadas para a confecção do card foram produzidas pelo bolsista de educação física, integrante do GT05, que autorizou o uso da sua imagem de forma expressa e irrevogável, gratuitamente, podendo ser utilizada, desde que seja citada a fonte autoral e representam a simulação dos exercícios das modalidades trabalhadas durante a vigência de atuação no cenário. Após a criação do card, a GLA foi aplicada novamente aos colaboradores nos turnos em que o bolsista estava presente. Esta modalidade pode ser executada no fim da jornada de trabalho, devendo ser realizada de 10 a 15 minutos antes do término do expediente, sendo indicada para trabalhadores que realizam atendimento ao público, por necessitar de relaxamento devido à exposição de situações como estresse acumulado ao longo do dia,³ por isso foi iniciada implementada aos profissionais de saúde do Centro de Tratamento Pós-Covid que estão em constante contato com usuários.

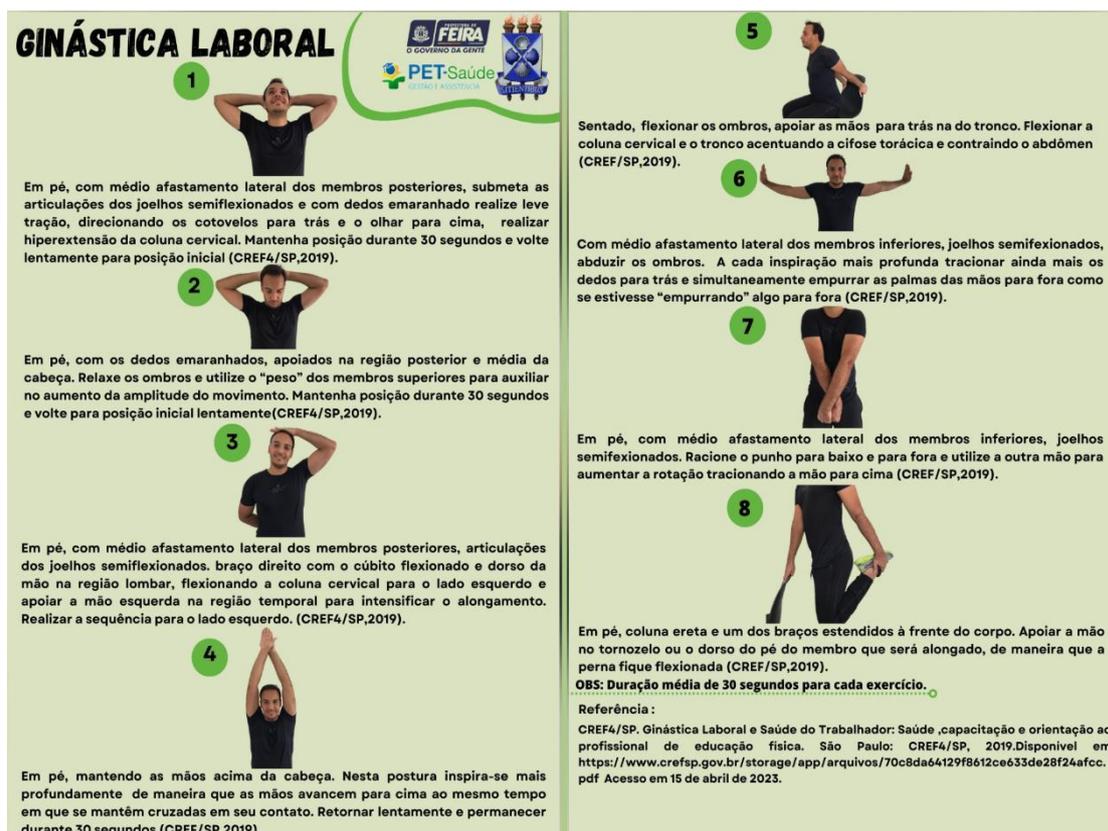


Figura 2- Card GL idealizado para os colaboradores do Centro de Tratamento Pós-Covid. Feira de Santana, 2023. *Modelo: Raphael de Freitas Rocha (autor).*

As demais modalidades de ginástica de relaxamento (GLR) e ginástica compensatória (GLC) foram implementadas em 16 de fevereiro de 2023, sendo acrescida à GLA já praticada pelos trabalhadores desde 16 de dezembro de 2022 com o auxílio do card. A combinação das modalidades de GL foi aplicada com intervalo de 5 minutos entre cada etapa de exercícios (GLA + GLC + GLR). Nesta etapa, novos colaboradores participaram desse momento pela primeira vez, pois estavam de recesso do trabalho e relataram gostar da novidade e ser um momento de descontração e socialização.

Os exercícios propostos selecionados foram extraídos e adaptados do Manual Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador da CREF4/SP,² dos quais, oito foram escolhidos e aplicados aos colaboradores. Esses oito exercícios (Figura 3) foram aplicados três vezes em série seguindo o intervalo mínimo de 5 minutos em cada etapa para alcançar os objetivos de aquecimento, compensação e relaxamento.



Figura 3- Exercícios selecionados para a Ginástica Laboral. Feira de Santana, 2023.

Modelo: Raphael de Freitas Rocha (autor).

Legenda: A- Alongamento dos flexores da coluna cervical; B- Alongamento dos flexores da coluna cervical; C- Alongamento dos flexores da coluna cervical; D- Alongamento dos flexores da coluna torácica e ombros; E- Alongamento dos flexores da coluna cervical e ombro; F- Flexores e extensores do cotovelo e punho; G- Flexores e extensores do cotovelo e punho; H- Alongamento da coluna lombar e membros inferiores.

A sequência da rotina de combinação dos exercícios (GLA + GLC + GLR) foi aplicada pelo bolsista de educação física nos dias 23 e 27 de março de 2023, 24 e 28 de abril, 06, 11 e 18 de maio de 2023, respeitando sempre a disponibilidade dos colaboradores e o intervalo mínimo de cinco minutos entre cada etapa de exercícios. Durante a realização dos exercícios, o bolsista registrou diversas percepções comportamentais nos participantes. Alguns enfrentaram dificuldades iniciais, como cansaço, falta de fôlego, desânimo e dores frequentes na medida em que os exercícios foram aumentando, enquanto outros demonstraram facilidade e outros resistência desde o início. Uma das dificuldades frequente foi a resistência psicológica de alguns em participar. Nesses casos, o papel do bolsista foi incentivar e motivar os trabalhadores, explicando os benefícios da GL e encorajando a continuarem suas práticas. De modo geral, a prática de GL junto ao estudante de educação física proporcionou a capacidade de adaptar-se às diferentes situações, oferecendo apoio e/ou estímulos aos participantes para criar uma experiência positiva e gratificante tanto para o estudante quanto para os envolvidos.

Por fim, no dia 15 de junho de 2023 foi realizada uma roda de conversa com os trabalhadores de saúde que participaram das GL e o bolsista responsável pelas atividades, para que pudessem fazer uma avaliação dos momentos de aplicação dos exercícios. Os depoimentos dos participantes revelaram a satisfação geral, sendo referida a melhora da flexibilidade e diminuição das dores osteomusculares após a realização dos exercícios. Além disso, foi pontuado como positivo a presença do card informativo no mural, auxiliando e guiando as atividades, mesmo na ausência do bolsista. Destarte, foi relatado também, em algumas falas, um “maior desempenho e mobilidade durante a rotina de trabalho”, “maior energia” e “maior disposição” para realização das atividades laborais. Destaca-se que o card informativo foi disponibilizado durante toda a vigência do projeto GL e permanecendo na unidade, mesmo após a finalização das atividades do GT05 no Centro, com intuito de continuar incentivando a rotina dos exercícios durante o expediente de trabalho.

Discussão

A GL por ser considerada como uma prática de realização de exercícios no ambiente de trabalho, tendo sido discutida amplamente como uma necessidade também em serviços de saúde e principalmente para trabalhadores que exercem a sua atividade laboral em contato direto com o público e podendo ser benéfico em centros especializados de assistência a pacientes pós-Covid, à medida que possibilita uma pausa nas atividades laborais, socialização dos participantes, correção de posturas ergonômicas, além de prevenir e/ou diminuir a incidência de lesões por esforços repetitivos ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT).³

A partir da observação do bolsista acerca das práticas diárias dos colaboradores, sobretudo das particularidades do serviço, e a análise do contexto de trabalho estressante de um centro de tratamento pós-COVID, percebeu-se a necessidade de uma intervenção focada na saúde do trabalhador. A ergonomia e, em especial, a GL buscam o favorecimento do desempenho produtivo e prevenção de agravos de saúde², que comumente estão associados a locais de trabalho como o serviço de saúde referido e fatores como as altas cargas de trabalho são diretamente ligados à maior prevalência de lesões por esforço repetitivo em profissionais de saúde que atuam nestas unidades.⁹

Nesta lógica e na tentativa de contribuir com a prevenção de doenças associadas ao trabalho, foi pensado pelo grupo que a realização das atividades seria baseada nos critérios de divisão adotados pelo CREF4/SP², que é considerado uma referência na prática de GL e que divide a mesma em três tempos distintos, de acordo com o momento em que a atividade é realizada durante o expediente de trabalho: a GL preparatória (realizada antes da jornada de trabalho), a GL de compensação (realizada durante o expediente, como "pausa ativa") e a GL de relaxamento (executada após o horário de trabalho ou nos minutos finais do expediente)². Entretanto, é importante destacar que outras literaturas trazem divergências quanto a essas classificações, algumas dividem a GL em 5 tipos, adicionando a GL corretiva e a GL de manutenção, que teriam objetivos diferentes das outras e poderiam ser realizadas de forma intercalada.³ Dessa forma, percebe-se uma grande variedade de vertentes para prática da GL, porém, sempre mantendo o mesmo objetivo: a melhora da saúde e qualidade de vida do trabalhador.

A partir dos resultados da vivência dos integrantes do PET-Saúde em um centro especializado de tratamento para pacientes com sequelas pós-Covid, pode-se perceber como desafio a dificuldade de conciliação entre os horários do bolsista e o expediente dos funcionários para a realização dos exercícios, indo de encontro quando estudo¹⁰ traz que a alta demanda dos serviços de saúde, concomitante à sobrecarga dos profissionais dessa área representa um fator dificultador da atividade de ginástica laboral. A criação do card informativo, contendo os exercícios previamente discutidos e realizados com os profissionais, foi uma estratégia encontrada pelo bolsista e integrantes do grupo de superar essa dificuldade de alguns trabalhadores não que não puderam participar das ações e também de continuar estimulando e incentivando a realização da GL pelos colaboradores, que avaliaram positivamente a construção do card para guiar as atividades, mesmo quando o bolsista não estivesse presente.

Analisando os depoimentos dos participantes durante a roda de conversa, foi possível perceber o grau de satisfação dos funcionários durante a vigência do projeto GL. A literatura traz dados que corroboram com esse fato, quando afirma a satisfação dos participantes de um programa de ginástica laboral em um ambiente hospitalar e relatos de melhora de sintomas físicos e psíquicos.¹¹ Outro estudo de revisão de literatura⁹ relatou que a prática de GL contribui para diminuição de dores gerais, Dor Osteoarticular Relacionada ao Trabalho (DORT) e doenças ocupacionais, além de melhorarem os índices de relaxamento e concentração nas atividades diárias, o que explica os altos índices de satisfação encontrados entre funcionários participantes dessas práticas.

Ademais é importante pontuar o impacto da GL na qualidade de vida do indivíduo, mostrado no estudo¹² quando encontrou como resultados da aplicação de dezoito sessões de GL em funcionários administrativos de um hospital, a redução de sintomas musculoesqueléticos e de sintomas relacionados à Síndrome de Burnout, considerada como um tipo de stress duradouro e possivelmente debilitante e destacado pela OMS como um risco à saúde do trabalhador, com incidências no bem estar mental, social e físico, a redução desses sintomas através de práticas como as do presente estudo demonstram que a GL não contribui apenas para a prevenção de lesões e melhoria de sintomas físicos mas também para uma melhoria no estado de saúde geral do indivíduo e sua qualidade de vida.¹²

Neste sentido, é importante destacar o impacto que a realização da vivência da atividade teve sob a formação dos bolsistas do PET-Saúde Gestão e Assistência no cenário de prática, no que tange ao fortalecimento das ações de integração ensino-serviço-comunidade, por meio de atividades que envolvem o ensino, a pesquisa, a extensão universitária e a participação social⁷. Conduzir uma ação educativa, a partir da implementação de exercícios planejados e assistidos, possibilitou aos integrantes a experiência de planejar, organizar e executar a atividade, bem como avaliar os benefícios da ação, a partir da roda de conversa, que se mostrou uma ferramenta eficiente para conhecer a opinião dos integrantes sobre o projeto GL.

Para o bolsista de Educação Física, que idealizou e protagonizou o projeto GL, houve a oportunidade de realizar uma prática que é de competência do profissional da área,² fortalecendo assim o conhecimento adquirido de forma teórica com auxílio da prática profissional. Esta ação proposta vai de encontro aos objetivos do PET-Saúde que é inserir os estudantes bolsistas no ambiente de trabalho, para que possam aplicar nos cenários de prática os conhecimentos teóricos adquiridos durante a graduação, com vistas a contribuir com a melhora das condições dos trabalhadores e usuários que frequentam o serviço de saúde, a partir de ações educativas sobre questões relacionadas à promoção e prevenção de doenças, principalmente, relacionadas à atividade laboral e que minimizem os riscos relacionados à postura inadequada ou associadas ao esforço repetitivo, situações de estresse como o que se propõe a GL.

Para os bolsistas de Medicina e Odontologia, que acompanharam o projeto e as atividades de GL, fica o aprendizado sobre a importância da interprofissionalidade e da atuação de educadores físicos com ações educativas sobre os tipos de GL, como uma das formas de prevenção de doenças osteoarticulares e a certeza que enquanto futuros profissionais, existirá o olhar cuidadoso sobre a ergonomia de trabalho, postura adotada, e buscando

atividades que tendem a minimizar o desgaste físico causados pelas jornadas exaustivas de trabalho que possam surgir durante a prática laboral.

Tal experiência também foi vivenciado por grupos tutoriais do PET-Saúde Redes de Atenção quando relata que a interdisciplinaridade entre os cursos é importante, sendo observada no decorrer da atuação dos integrantes nas ações desenvolvidas no cenário de prática, possibilitando aos estudantes, preceptores e tutores, a troca de experiências, a partir da socialização de atividades específicas de cada área, possibilitando a oportunidade de conhecer e adquirir conhecimentos e habilidades de cada profissão.¹³

Conclusão

A GL desempenha um papel fundamental no Centro Pós-Covid na promoção da saúde do trabalhador e da saúde mental dos mesmos, assim como na prevenção de doenças ocupacionais, frente às novas demandas em serviços de saúde que realizam atendimento à usuários com sequelas pós-pandemia e sobretudo na integração entre colegas de trabalho, fortalecendo a colaboração, melhorando a produtividade e disposição e no clima organizacional.

Assim, conclui-se que a experiência realizada pelo GT05 do PET-Saúde Gestão e Assistência - 2022/23 foi exitosa e de grande contribuição para os trabalhadores do Cenário de prática do Centro de Tratamento Pós-Covid que poderão continuar realizando as práticas de Ginástica Laboral mesmo após a finalização do Programa.

Agradecimentos

Ao Ministério da Saúde/Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde (Edital nº1/2022 PET-Saúde- 2022/2023); PROGRAD/Universidade Estadual de Feira de Santana e Secretaria Municipal de Saúde de Feira de Santana e ao Centro de Tratamento Pós-Covid.

Referências

1. Cañete I. Humanização: desafio da empresa moderna - a ginástica laboral como um caminho. São Paulo: Foco, 2001.
2. Lima V. Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador: Saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física. CREF4/SP. São Paulo: CREF4/SP, 2019. 144p.
3. Martinez VML. A importância da ginástica laboral. Rev Bras Med Trab. 2021;19(4):523-528. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2021-666>
4. Maciel V. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo. Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>
5. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of

72,314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA 2020; 323 (13): 1239-1242. Doi: <https://doi.org/10.1007/10.1001/jama.2020.2648>.

6. Horta RL. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da covid-19 em hospital geral. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 70, n. 1, p. 30-38, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000316>

7. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 198, de 13 de fevereiro de 2004. Diário Oficial da União, Brasília, DF, seção 1, p. 10, 15 fev. 2004.

8. Mussi, Ricardo Franklin de Freitas, Flores, Fábio Fernandes, Almeida, Claudio Bispo de. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Revista Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. Epub 25 de novembro de 2021. DOI: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>

9. Sousa BVN. Lesões por esforço repetitivo em profissionais de Enfermagem: Revisão Sistemática. Salvador: Revista Brasileira de Saúde Funcional v.1 n.3 Dezembro 2016.

10. Nunes SC, Holanda MLO, Bruce YA, Oliveira KPO. A eficácia da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais no âmbito hospitalar: revisão de literatura. 2021;(3):1-12.

11. Melo, FES. Programa de ginástica laboral em um ambiente hospitalar: relato de experiência. 2022. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Bacharelado), Departamento de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022.

12. Santos GJA. Implementação e avaliação de um Programa de Ginástica Laboral: efeitos nos níveis de burnout e nos sintomas musculoesqueléticos. Coimbra: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra-ESTeSC, 2017.

13. Araújo, et al. Ginástica Laboral em ambiente de emergência: relato de experiência no PET-Saúde "REDES DE ATENÇÃO". 2015. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/614/331> . Acesso em: 15 jul.2023.

Autor de Correspondência

Lydia de Brito Santos
Campus Universitário. Av. Transnordestina, S/N.
CEP: 44036-900 - Novo Horizonte. Feira de Santana,
Bahia, Brasil.
lydia@uefs.br