

## PARCERIA PÚBLICO PRIVADA EM PROL DA SAÚDE COLETIVA

Bruno Bianchi<sup>1</sup>; Eliane Alexandre de Souza<sup>1</sup>; Fabiana Santos da Silva<sup>1</sup>; Ivo Franzen<sup>1</sup>; Janete da Silva<sup>1</sup>; Marta Souza Honorato<sup>1</sup>; Rosineide Dias de Oliveira<sup>1</sup>

rosineide.oliveira@unioeste.br

### Área e sub-área do conhecimento conforme tabela do CNPQ.

4.00.00.00-1 Ciências da Saúde

4.06.00.00-9 Saúde Coletiva

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral; Saúde Coletiva; Parceria público-privada.

**Resumo:** Esta pesquisa relata a implantação da prática de ginástica laboral na Universidade Estadual do Oeste do Paraná, campus de Foz do Iguaçu e na FPTI – Fundação Parque Tecnológico de Itaipu. Pretendeu-se demonstrar os perigos das doenças ocupacionais, especialmente a LER/DORT, e a relevância de um programa permanente de ginástica laboral para fins de prevenção no ambiente de trabalho. Em relação às referências teóricas, foram de suma importância as colocações dos autores Dechechi/Junior e Maeno. Após exposição teórica, relata-se a experiência bem sucedida das atividades de ginástica laboral implementadas nestas Instituições e o termo de cooperação firmado entre a Unioeste-Campus de Foz do Iguaçu e a Uniamérica, no âmbito do projeto de PDA - Plano de Desenvolvimento do Agente Universitário: “Ginástica Laboral – Viva bem no Ambiente de Trabalho” e do curso de Fisioterapia, respectivamente.

**Introdução:** No atual cenário produtivo, motivado pelas inovações tecnológicas e organizacionais que exigem cada vez mais dos trabalhadores, podem surgir doenças ocupacionais. Inúmeras pesquisas têm sido realizadas com intuito de prevenir e/ou melhorar as condições de trabalho em diversos ambientes de trabalho. Uma das formas mais utilizadas de intervenção no trabalho, com intuito de prevenção de doenças e promoção a saúde, é a ginástica laboral (GL).

Considerando que para Pinheiro (*apud* JUNIOR e DECHECHI, p. 145), a ginástica laboral alcança benefícios como a melhoria da postura, diminuição da tensão muscular desnecessária, aumento da circulação sanguínea, oxigenação dos músculos e tendões, flexibilidade músculo articular, concentração, diminuição de traumas e inflamações, auto-estima, melhoria do relacionamento social, mudança de rotina, melhoria no desempenho profissional, entre outros e com o objetivo de prevenir os trabalhadores da UNIOESTE e do Parque Tecnológico de Itaipu, do acometimento das lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), possibilitando maior bem estar no ambiente de trabalho e a melhora na qualidade de vida; a redução do absenteísmo e a rotatividade; o aumento da produtividade; diminuição dos acidentes de trabalho; a melhora da postura e os movimentos executados durante o trabalho (ergonomia); aumentando a resistência à fadiga central e periférica; combatendo o sedentarismo e diminuindo o estresse ocupacional, fomos motivados a implantar o programa de Ginástica Laboral corroborando com os interesses do Plano de Desenvolvimento do Agente Universitário – PDA.

### Materiais e métodos:

---

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Campus de Foz do Iguaçu

Essa ginástica específica surgiu na Polônia em 1925 com o nome “ginástica de pausa” e logo se tornou conhecida na Holanda e Rússia. Na década de 60, já com o nome “ginástica laboral”, ganhou força na Alemanha, Bulgária, Suécia e Japão. Esse último a tornou obrigatória em alguns ramos industriais. Já no Brasil, a novidade ganhou força na década de 70 com a vinda de um grupo de empresários japoneses, sobretudo nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Mato Grosso do Sul.

Para Pinheiro (*apud* JUNIOR e DECHECHI, p. 145), a ginástica laboral alcança benefícios como a melhoria da postura, diminuição da tensão muscular desnecessária, aumento da circulação sanguínea, oxigenação dos músculos e tendões, flexibilidade músculo articular, concentração, diminuição de traumas e inflamações, auto-estima, melhoria do relacionamento social, mudança de rotina, melhoria no desempenho profissional, entre outros.

A Ginástica Laboral é uma prática necessária, sendo definida como um conjunto de exercícios específicos de alongamento, realizados coletivamente durante o horário de expediente, com vistas a prevenir as lesões por esforços repetitivos.

Apesar dos benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e econômicos, poucas empresas tem um programa consistente de ginástica laboral. Por muitos anos, esse, por exemplo, foi o caso da Universidade Estadual do Oeste do Paraná, campus de Foz do Iguaçu.

MILITÃO (2001) relata que os principais benefícios que a GL traz para as empresas são:

- ✓ Aumento da produtividade;
- ✓ Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
- ✓ Menores gastos com despesas médicas;
- ✓ Marketing social;
- ✓ Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;
- ✓ Redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais experts e motivados.

Segundo Maeno (2001, p. 7), a LER/DORT se refere a distúrbios ou doenças do sistema músculo-esquelético, principalmente de pescoço e membros superiores. Esse grupo de distúrbios é bastante heterogêneo, mas de uma forma geral, apresenta as seguintes características: fadiga neuromuscular (causada por movimentos repetitivos, principalmente de membros superiores); dor, formigamento, dormência, choque, peso e fadiga precoce; entidades ortopédicas (tendinite, síndrome cervical, neurite digital, entre outras); repercussões extensas ou generalizadas (síndrome miofascial, mialgia, síndrome da tensão no pescoço e síndrome complexa de dor regional).

O conhecimento desses distúrbios não é recente. Sabe-se que desde a antiguidade trabalhadores, das mais variadas atividades, eram acometidos depois de anos na mesma ocupação. A partir da Revolução Industrial, os casos de LER/DORT ganharam notoriedade e espaço na ciência médica, não com o interesse pela saúde do trabalhador, mas em identificar todo e qualquer fator que prejudicasse a produtividade.

O reconhecimento por parte de governos e autoridades de que a LER/DORT estava intimamente relacionada às atividades laborais foi resultado de um longo e árduo movimento por parte dos sindicatos e profissionais da saúde. No Brasil, a Previdência Social associou a tenossinovite às atividades desenvolvidas pelo digitador, através da Portaria 4.062 de 06/08/87. A introdução oficial do termo LER ocorreu em 1992 pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e só em 1993 o INSS publicou o documento “Norma Técnica para Avaliação de Incapacidade para LER”. Em 1998, essa norma técnica foi revisada e o termo LER foi substituído por DORT, por reconhecer uma variedade maior de doenças associadas a fatores laborais. Para Simoneau (*apud* MAENO, 2001, p. 22) existem vários fatores no trabalho predisponentes de LER/DORT. Sintetizando-os, apresenta-se a seguinte relação:

Quadro 1 - Síntese dos fatores existentes no trabalho predisponentes de LER/DORT

FATORES DE RISCO	MODULADORES	
Repetitividade	Intensidade	RISCO DE LER/DORT
Esforço e força		
Posturas inadequadas		
Trabalho muscular estático		
Invariabilidade da tarefa	Duração	
Choques e impactos		
Pressão mecânica		
Vibração		
Frio		
Fatores organizacionais	Frequência	

Fonte: Ministério da Saúde.

Ao contribuir com uma parte significativa dos casos de afastamentos, hoje a LER/DORT é considerada como a principal causa de doenças relacionadas ao trabalho no Brasil. Diante dos prejuízos dessas doenças ocupacionais na qualidade de vida, bem-estar e rendimento no trabalho, a Ginástica Laboral (GL) é a principal fonte de prevenção e revitalização do bem-estar físico e social do trabalhador.

Devido à necessidade de implantação da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, na Unioeste – Campus de Foz do Iguaçu, corroborando com os interesses do PLANO DE DESENVOLVIMENTO DO AGENTE UNIVERSITÁRIO – PDA, fomos motivados a implantar o programa de Ginástica Laboral em 2013, e dar continuidade, colaborando para a prevenção de doenças ocupacionais, com o objetivo de prevenir os servidores da UNIOESTE, campus de Foz do Iguaçu e do Parque Tecnológico de Itaipu, do acometimento de LER/DORT, possibilitando maior bem estar no ambiente de trabalho e consequente melhoria na qualidade de vida que ganhou a adesão voluntária de grande parte dos setores.

O projeto “Ginástica Laboral – Viva bem no Ambiente de Trabalho” atende vários pontos do documento “Plano Institucional da Unioeste – PDI”, em especial os concernentes aos programas, ações e objetivos para o desenvolvimento da universidade para o período de 2013-2017<sup>2</sup>. Entre esses, vale citar o desenvolvimento do programa permanente de qualidade de vida; conscientização dos servidores quanto à necessidade de hábitos saudáveis no cotidiano; mudança no estilo de vida como fator de prevenção de doenças; execução permanente de ações e programas, como medida preventiva de acidentes e doenças do trabalho; e, planejamento das ações de prevenção, por meio de implementação dos programas de gestão da segurança e saúde do servidor.

O diagnóstico das condições físicas dos trabalhadores ocorreu em dezembro/2012 através do contato com cerca de 20 funcionários. Ao conversar a respeito do projeto recém-iniciado, muitos colegas de trabalho anteciparam o desejo de participar da ginástica laboral devido às dores decorrentes do esforço diário realizado no ambiente de trabalho. Esse contato permitiu a conclusão da primeira etapa do projeto, o qual consistiu na avaliação diagnóstica, isto é, o levantamento de informações referentes a dores físicas, bem-estar e qualidade de vida dos servidores.

A implementação das sessões de GL tiveram início no dia 26 de fevereiro de 2013 com a palestra de abertura da profissional de Educação Física, Sr.<sup>a</sup> Isabeli Caroline Souza Campos. Ao longo do ano, o projeto recebeu a colaboração da fisioterapeuta Andressa Mayra Fukuda. O grande destaque foi a realização do Dia do Desafio (29/mai.) com o apoio do SESI/PARANÁ. Em 2014, foi ofertada a palestra denominada “**Importância da Ergonomia**

<sup>2</sup> O Plano de Desenvolvimento Institucional é um “documento que norteia, na forma de programas, ações e objetivos, o planejamento de todas as unidades da Unioeste.

nos **Programas de Ginástica Laboral**” ministrada pelo Prof. Dr. Pedro Ferreira Reis no dia 16/05/2014, com carga horária de 2 horas. Participaram funcionários da Unioeste e profissionais da saúde de diversos órgãos do município.

Atualmente, as sessões ocorrem em dias e horários definidos com duração aproximada de 25 minutos. No campus I, o encontro ocorre todas as terças e quintas-feiras, às 16h00. No campus II (Parque Tecnológico Itaipu), os encontros são praticados por colaboradores do SESI em parceria com o Parque. Ocorrem nas segundas, quartas e sextas-feiras, em diversos horários pela manhã. Para as sessões no Campus I, faz-se a variação das atividades com a utilização de música ambiente, bastão, balões, bambolês, exercícios em dupla e dinâmicas de grupo.



Figura 1: Atividades na Unioeste-Campus I



Figura: Ginástica Laboral no PTI.

### **Resultados e Discussão:**

A avaliação dos efeitos da intervenção tem se dado de forma contínua em constantes conversas com os servidores. Há muitos casos de funcionários que relataram mais disposição para as atividades laborais na Instituição. As atividades de GL tem motivado para continuidade também nos finais de semana, com caminhadas e atividades nas chamadas “academia ao ar livre” disponibilizadas em diversos locais da cidade, com relatos de melhoria no sono e amenização de dores, sobretudo ombros e pescoço. Além dos benefícios à saúde do trabalhador, é extremamente gratificante observar convívio harmonioso e a interação entre os colegas em virtude da ginástica laboral.

### **Conclusão:**

O programa de Ginástica Laboral, promovendo palestra sobre ergonomia pôde esclarecer aos trabalhadores administrativos como digitadores, secretários, atendentes, zeladores, entre outros, que estão sujeitos a problemas posturais, musculares ou visuais. Assim, um bom programa de atividades para trabalhadores ajudará a diminuir lesões por tais fatores.

Considerando a necessidade de implantação da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, na Unioeste – Campus de Foz do Iguaçu, o aumento dos participantes nas sessões de GL e da necessidade de continuação dos trabalhos desenvolvidos, devido sua importância, surgiu a necessidade buscar parcerias. Portanto, através da Direção Geral da Unioeste – Campus de Foz do Iguaçu, foi firmado um termo de cooperação entre o curso de Fisioterapia da Uniamérica, para que possam colaborar com seus acadêmicos nas atividades de ginástica laboral e, em contrapartida, ambas poderão contribuir com palestras na área de ginástica laboral e ergonomia, e a Unioeste poderá contribuir com a certificação dos envolvidos.

O projeto “Ginástica Laboral – Viva bem no Ambiente de Trabalho” alcançou grande êxito, de forma que pode contribuir em programas voltados para a saúde do trabalhador na UNIOESTE, campus de Foz do Iguaçu e na FPTI - Fundação Parque Tecnológico de Itaipu.

### **Referências:**

DECHECHI, Clodoaldo José; JUNIOR, Anibal De Moura. **Benefícios da ginástica laboral em empresas:** uma revisão de literatura. Revista Hórus. Volume 4. Número 1. Disponível em: [www.faes0.edu.br/horus/artigos%20anteriores/2010/cs4.pdf](http://www.faes0.edu.br/horus/artigos%20anteriores/2010/cs4.pdf). Acesso em: 18 set. 2013.

**Ginástica Laboral.** Disponível em: <http://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica-laboral/>. Acesso em: 18 set. 2013.

MAENO, Maria. **Lesões por esforços repetitivos (LER) – Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Ministério da Saúde. Brasília – DF. Fevereiro, 2001. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ler\\_dort.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ler_dort.pdf). Acesso em: 18 set. 2013.

MILITÃO, Angeliete Garcez. *A influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

**Regulamento do Plano de Desenvolvimento do Agente Universitário.** Disponível em: [http://www.unioeste.br/servicos/arqvirtual/lista\\_arq.asp?codvalue=105/2012-COU](http://www.unioeste.br/servicos/arqvirtual/lista_arq.asp?codvalue=105/2012-COU). Acesso em: 18 set. 2013.

**Regulamento do Plano de Desenvolvimento Institucional da Unioeste.** Disponível em: [http://cac-php.unioeste.br/proplan/?conteudo=plan\\_desn\\_inst](http://cac-php.unioeste.br/proplan/?conteudo=plan_desn_inst). Acesso em: 18 set. 2013.