PROJETO DE EDUCAÇÃO CONTINUADA NO HOSPITAL MUNICIPAL DE IPATINGA: PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA AS COLABORADORAS DO SETOR DE HIGIENIZAÇÃO

Leonardo Carvalho SILVA (Unileste); Karyne Honorato Duarte De LIMA (Unileste); Ruiter de Souza FARIA (Unileste); Thaís Crystina M. V. A. De CARVALHO (Unileste); Monalliza Souza LIMA (Unileste); Thelma Rodrigues OLIVEIRA (Unileste)

Introdução: O trabalho dignifica a vida em seus aspectos pessoais e sociais e media a relação entre homem e sociedade. Logo, é imprescindível que sejam oferecidos aos trabalhadores o acesso à promoção de saúde e à manutenção da qualidade de vida, visando o bem estar e potencialização da sua capacidade laboral. Dores, sejam agudas ou crônicas, geram redução da capacidade funcional, laboral, distúrbios do sono, da sexualidade, alteração do humor e perda da autoestima. É uma das principais causas de absenteísmo no trabalho. Uma das formas de intervenção com intuito de prevenir doenças e promover a saúde é a ginástica laboral. Objetivo: Identificar os principais tipos de dores em colaboradoras de serviços gerais de um hospital público e traçar estratégias para proporcionar melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho. Metodologia: Projeto desenvolvido durante os meses de abril a junho de 2017 no Hospital Municipal Eliane Martins, em Ipatinga. Participaram 24 colaboradoras do setor de higienização, as quais foram avaliadas por meio do Inventário Resumido da Dor (Brief Pain Inventory – BPI). Como intervenção realizou-se exercícios cinesioterapêuticos, consistindo em aquecimento/alongamento global, atividades de coordenação motora e estabilização da coluna, exercícios respiratórios para relaxamento, massagens, estimulação cognitiva e afetiva, bem como orientações a cerca da ergonomia no ambiente de trabalho. Realizou-se 18 encontros com duração média de 20 minutos cada, no período da manhã, na sala de reuniões do hospital. Resultados: Observaram-se dados relevantes quanto à prevalência de dores de origem musculoesquelética e sua a interferência na capacidade de realizar atividades laborais e domiciliares, bem como a utilização de medicamentos para esses sintomas. De 24 participantes, duas classificaram a dor como leve, nove como moderada e 13 como grave, em escala de 0-10. Quanto à localização, 11 delas sentiam dor no ombro/braço, nove na coluna, seis na coxa/perna, seis no pé, quatro no joelho, duas em punho/mão e uma no cotovelo. Quando questionadas sobre a interferência no trabalho, seis responderam que a dor interfere levemente, 11 moderadamente e sete gravemente, em escada de 0-10. Sobre o uso de medicamentos, 17 participantes utilizavam algum medicamento para alívio da dor e sete não utilizavam. Esses fatos geram reflexões sobre as possíveis causas associadas ao absenteísmo no trabalho, altos índices de afastamentos e alto consumo de medicamentos. Todos esses aspectos impactam, de alguma forma, na diminuição da qualidade de vida desses trabalhadores. Conclusão: O projeto contou com boa adesão das colaboradoras, as quais tiveram seus problemas mais simples resolvidos, dúvidas sanadas e os casos mais complexos foram encaminhados para o estágio ambulatorial de Fisioterapia para tratamento individualizado. De modo geral, a experiência foi extremamente positiva, tanto para as colaboradoras quanto para os estagiários.

Palavras-chave: Dor. Qualidade de vida. Ginástica laboral.