



XIX ENDTO 06 A 08 DE NOVEMBRO SANTA MARIA - RS

ENCONTRO NACIONAL DE DOCENTES DE TERAPIA OCUPACIONAL

LAQUAVI: LABOR E QUALIDADE DE VIDA PARA SERVIDORES PÚBLICOS DA CIDADE DE SANTA MARIA RS

Lucielem Chequim da Silva e Luciane Sanchotene Etchepare

Universidade Federal de Santa Maria - UFSM
lchequim@gmail.com

INTRODUÇÃO

O programa se dispõe a proporcionar atividades de Ginástica Laboral (GL) aos servidores públicos da cidade de Santa Maria, RS. Estudando a repercussão da Ginástica Laboral na saúde do trabalhador, percebe-se a demanda de benefícios que esta proporciona. Neste sentido, o programa prevê a realização destas atividades, em diversos espaços de trabalho, na busca de proporcionar uma melhor qualidade de vida no trabalho o que reflete no dia a dia dos adeptos ao programa.

OBJETIVOS

Promover modificações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios físicos dirigidos, executados no ambiente de trabalho, aos servidores públicos da cidade de Santa Maria. Da mesma forma objetiva-se trabalhar a reeducação postural; aliviar o estresse; diminuir o sedentarismo; aumentar o ânimo para o trabalho; promover a saúde e uma maior consciência corporal; aumentar a integração no ambiente de trabalho; melhorar o desempenho profissional; diminuir as tensões acumuladas no trabalho, prevenindo lesões e doenças por traumas cumulativos, como as L.E.R. (Lesões por Esforços Repetitivos) e os D.O.R.T. (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho); diminuir a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

METODOLOGIA

As sessões de GL ocorreram, e continuam a ocorrer, no ambiente de trabalho dos servidores públicos ligados a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), a Prefeitura Municipal de Santa Maria, a 8ª Coordenadoria Regional de Educação e ao Batalhão de Operações Espaciais. As atividades são realizadas por acadêmicos bolsistas e/ou voluntários dos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFSM, sendo que cada encontro possui a duração de no mínimo 10 e no máximo 20 minutos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da aplicação contínua da GL é possível observar uma mudança de hábitos dos servidores quanto à prevenção das doenças osteomusculares, com relatos de diminuição da fadiga. Observa-se também que através da prevenção das enfermidades profissionais crônicas, há a redução de faltas/ausências ao trabalho. Outro fator a ser pontuado, envolve o relato dos participantes em relação a redução de quedas e a maior adesão a rotinas que envolvam exercícios físicos, além de equipes mais entrosadas e integradas. A Portaria Normativa N. 3, de 25 de março 2013, institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal. A concepção que fundamenta esta normativa prioriza ações voltadas à educação em saúde, à prevenção dos riscos, agravos e danos à saúde do servidor, ao estímulo dos fatores de proteção da saúde e ao controle de doenças. As ações de promoção da saúde têm como finalidade a melhoria dos diferentes processos de trabalho, ampliando a conscientização, a responsabilidade e a autonomia dos servidores, em consonância com os esforços governamentais de construção de uma cultura de valorização da saúde para redução da morbimortalidade, por meio de hábitos saudáveis de vida e de trabalho.

CONCLUSÕES

Neste sentido, as ações desenvolvidas vêm ao encontro da referida legislação, remetendo a temas a serem priorizados, no que diz respeito à “prática corporal e atividade física”, proporcionada no próprio local e durante a jornada de trabalho.

REFERÊNCIAS

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. (2013). *Portaria Normativa nº 3, de 25 de março de 2013*. Secretaria de Gestão Pública. Brasília, DF: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.

EX

REALIZAÇÃO



APOIO

