

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**AÇÃO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR COM ENFOQUE
EM ERGONOMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Julia Caldas Sales (juliacsales@gmail.com)

Érika Torres Pontes (erika.pontes@afya.com.br)

Introdução: A saúde ocupacional é fundamental para o bem-estar e a produtividade no

ambiente de trabalho, especialmente em instituições de ensino. Este relato descreve uma

ação interdisciplinar voltada aos trabalhadores de uma faculdade, com destaque para a

abordagem de riscos ergonômicos enfrentados por profissionais que atuam tanto na

posição sentada quanto em pé. Objetivos: Promover a saúde do trabalhador por meio de

orientações sobre ergonomia e postura adequada; sensibilizar a comunidade acadêmica e

funcional sobre a prevenção de queixas musculoesqueléticas; e oferecer um espaço de

escuta e cuidado integrado, envolvendo diferentes áreas da saúde. Métodos: Trata-se de

um relato de experiência baseado em uma ação do projeto PIEPE, realizada na UniRedentor. Foram feitas visitas diagnósticas aos setores, aplicação de questionários e

uma atividade prática aberta a todos os trabalhadores da instituição. A ação contou com

estações temáticas: check-up rápido (aferição de pressão arterial), saúde mental,

alimentação saudável e ergonomia. Houve ainda participação de outros cursos, como

Fisioterapia, oferecendo massagem e orientações complementares. Resultados: Foram

atendidos trabalhadores com idade média de 39 anos (23 a 61 anos), sendo 62,5% do sexo

feminino. As principais queixas identificadas foram: problemas ergonômicos (48%),

estresse/ansiedade (42%) e interesse em orientação nutricional (35%). Observou-se

grande receptividade dos participantes, fortalecimento da cultura de prevenção e

aprendizado significativo para os discentes envolvidos. Conclusão: A ação demonstrou

a importância de abordagens práticas e participativas para a promoção da saúde do

trabalhador, especialmente no que tange à ergonomia. A experiência proporcionou aos

acadêmicos, em especial à aluna Júlia, a oportunidade de atuar diretamente com o público,

articulando teoria e prática. Recomenda-se a continuidade de tais iniciativas com apoio

institucional e maior divulgação.

Palavras-chave: saúde do trabalhador; ergonomia; promoção da saúde;; ensino e extensão.