



EQUILÍBRIO & SAÚDE: PROGRAMA DE PROMOÇÃO AO TRABALHADOR

Luciana Paula de Salles Pereira¹, Nayara Moraes da Silva Martins², Roberta Mendes von Randow³, Soraia Ferreira Caetano de Carvalho⁴.

¹ Acadêmica de Odontologia, UNIFACIG, 2320033@sempre.unifacig.edu.br.

² Acadêmica de Odontologia, UNIFACIG, Nm380598@gmail.com.

³ Mestre em Enfermagem, UFMG, Professora da UNIFACIG, robertamendes@sempre.unifacig.edu.br.

⁴ Mestre em Saúde Coletiva, Cirurgiã-Dentista da UNIFACIG, odontologia@unifacig.edu.br.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador; Odontologia; Promoção da Saúde; Biossegurança; Ergonomia.

INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho em clínicas odontológicas apresenta diversos riscos ocupacionais, incluindo riscos biológicos, ergonômicos e psicossociais, que impactam diretamente a saúde e o desempenho dos profissionais. Estudos indicam que os cirurgiões-dentistas e suas equipes estão entre os mais expostos a riscos biológicos, devido ao contato contínuo com sangue, saliva e aerossóis (Garbin et al., 2019). Além disso, fatores ergonômicos como postura inadequada e repetitividade das atividades contribuem para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Silva et al., 2021).

No âmbito psicossocial, pesquisas apontam elevados níveis de estresse e burnout na Odontologia, afetando a qualidade de vida e o desempenho profissional (Guimarães et al., 2020). Nesse contexto, ações educativas e preventivas tornam-se fundamentais para promover ambientes laborais mais seguros e saudáveis, reforçando a importância de intervenções sistematizadas.

Considerando esse cenário, o projeto de extensão “Equilíbrio & Saúde: Programa de Promoção ao Trabalhador” foi desenvolvido com o propósito de integrar estudantes ao cotidiano da clínica odontológica, incentivando a prática de atividades que promovam saúde, segurança e qualidade de vida. A proposta dialoga diretamente com a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, que preconiza a educação permanente e a implementação de medidas de prevenção nos ambientes laborais (Brasil, 2012). Assim, o projeto se articula com as diretrizes nacionais ao



promover ações educativas que fortalecem a cultura de vigilância, cuidado e prevenção entre os trabalhadores.

A relevância da temática também se apoia em recomendações internacionais. A Organização Mundial da Saúde destaca que programas estruturados de promoção da saúde ocupacional contribuem para a redução de agravos e para a melhoria da satisfação e do desempenho dos trabalhadores (WHO, 2020). Nessa perspectiva, o projeto buscou proporcionar aos acadêmicos uma vivência prática de ações extensionistas voltadas à saúde ocupacional, ao mesmo tempo em que contribuiu para o bem-estar dos profissionais da clínica.

Assim, o objetivo principal deste trabalho foi promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores da clínica odontológica, por meio de atividades educativas realizadas pelos acadêmicos do 5º período de Odontologia.

REFERENCIAL TEÓRICO

A literatura científica destaca que profissionais da Odontologia estão expostos a múltiplos riscos ocupacionais, especialmente biológicos, devido ao contato constante com sangue, saliva e aerossóis (Garbin et al., 2019). Além disso, as condições ergonômicas inadequadas e a repetitividade das atividades clínicas são apontadas como fatores determinantes para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Silva et al., 2021). No campo psicossocial, estudos evidenciam elevados índices de estresse e burnout entre cirurgiões-dentistas e suas equipes, influenciando diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional (Guimarães et al., 2020).

A Organização Mundial da Saúde destaca que programas estruturados de promoção da saúde ocupacional resultam em maior satisfação dos trabalhadores, melhoria das condições de trabalho e redução do absenteísmo (WHO, 2020). Esses referenciais reforçam a necessidade de estratégias educativas e ações de prevenção contínuas como mecanismos eficazes para mitigar riscos e fortalecer comportamentos seguros no ambiente clínico.

Além dos riscos evidenciados pela literatura, observa-se que muitos desses agravos são potencializados pela ausência de capacitação permanente e pela adoção de rotinas clínicas pouco padronizadas. Ambientes que não possuem protocolos claros de biossegurança ou que não fortalecem a cultura de prevenção tendem a apresentar maior incidência de acidentes ocupacionais e adoecimentos relacionados



ao trabalho (Garbin et al., 2019; Brasil, 2012). Nesse sentido, intervenções educativas desempenham papel central na reorganização de práticas e na consolidação de hábitos seguros que protegem tanto o trabalhador quanto o paciente.

Outro ponto relevante refere-se à necessidade de incorporar a dimensão da saúde mental como componente essencial da saúde ocupacional. A Odontologia é reconhecida como uma profissão de alta demanda emocional, marcada por pressão assistencial, complexidade técnica e forte exigência por precisão. Tais fatores contribuem para o desgaste emocional, o estresse laboral e quadros de burnout, já amplamente discutidos em pesquisas recentes (Guimarães et al., 2020). A inclusão de conteúdos relacionados ao manejo do estresse, autocuidado e desenvolvimento pessoal em programas extensionistas amplia a compreensão do trabalho como um espaço que requer atenção integral à saúde.

Por fim, destaca-se que a integração entre ensino e serviço favorece tanto a qualificação do cuidado quanto a formação de profissionais socialmente responsáveis. Ao participarem ativamente de diagnósticos situacionais, planejamento e execução de ações em cenários reais, os estudantes desenvolvem competências clínicas, comunicacionais e éticas, reforçando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Essa aproximação também fortalece o protagonismo da comunidade trabalhadora, que passa a atuar como corresponsável pela construção de soluções contextualizadas e sustentáveis, alinhadas às diretrizes da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (Brasil, 2012).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

A atividade extensionista foi estruturada em quatro etapas: diagnóstico, planejamento, execução e avaliação. Inicialmente, foram aplicados questionários e realizadas entrevistas com os profissionais da clínica odontológica da UNIFACIG, a fim de identificar riscos ocupacionais, dificuldades percebidas e demandas de saúde.

Com base nos resultados preliminares, foram planejadas duas frentes principais de intervenção: a realização de uma reunião com o gestor da clínica e a elaboração de atividades educativas individuais com os profissionais. Na etapa de diagnóstico, os acadêmicos realizaram estudo aprofundado sobre os temas abordados e elaboraram



um questionário para aplicação individual com profissionais de todas as áreas atuantes na clínica. Após a elaboração do instrumento, foi conduzido um teste piloto, no qual alguns profissionais responderam ao questionário para verificar clareza, consistência e adequação das perguntas. Com base nessa testagem, ajustes foram realizados e, em seguida, o questionário final foi aplicado individualmente a 20 profissionais que atuam na equipe da clínica.

Antes da fase de execução, os acadêmicos realizaram uma reunião estratégica com o gestor da clínica, etapa essencial para alinhar expectativas, validar os achados do diagnóstico e assegurar o apoio institucional às ações planejadas. Durante o encontro, foram apresentados os principais riscos ocupacionais identificados, bem como as necessidades relatadas pelos profissionais. O gestor contribuiu com informações sobre a rotina assistencial, estrutura organizacional e fluxos internos, permitindo uma compreensão mais precisa das demandas e garantindo que as intervenções fossem viáveis e adequadas à realidade do serviço.

A partir desse alinhamento, os estudantes refinaram o planejamento das ações educativas, definindo conteúdos prioritários, metodologias e estratégias de comunicação a serem utilizadas nas orientações individuais. Esse planejamento detalhado assegurou que as atividades fossem direcionadas às necessidades reais apontadas pelos profissionais, favorecendo adesão e engajamento durante as etapas seguintes.

As atividades envolveram os profissionais da clínica odontológica, incluindo cirurgiões-dentistas, auxiliares e equipe administrativa. Após as etapas de diagnóstico e organização, os participantes responderam aos questionários avaliativos, e os estudantes compilaram todas as informações obtidas. Com esses dados sistematizados, foi elaborada uma pauta para a reunião com o gestor, na qual os acadêmicos apresentaram os resultados consolidados e discutiram propostas de melhoria direcionadas à saúde do trabalhador.

Em continuidade ao planejamento, iniciou-se a fase de orientação individual, etapa essencial para direcionar intervenções específicas às necessidades identificadas. Foram realizadas orientações a 12 trabalhadores da clínica. Cada profissional foi atendido separadamente pelos acadêmicos, que realizaram escuta ativa, esclareceram dúvidas levantadas durante o diagnóstico e reforçaram recomendações prioritárias para prevenção dos riscos ocupacionais. Essa abordagem



personalizada possibilitou maior proximidade com as rotinas de trabalho de cada colaborador, garantindo orientações mais contextualizadas e efetivas.

Durante essas orientações individuais, foram discutidos temas como posturas adequadas no atendimento, pausas ergonômicas, uso correto de equipamentos de proteção individual, organização do ambiente clínico e estratégias de autocuidado. Os acadêmicos reforçaram também a importância da comunicação e colaboração entre equipes como elemento fundamental para construção de ambientes de trabalho mais seguros. Essa etapa permitiu aos profissionais refletirem sobre práticas cotidianas que contribuem para o adoecimento ocupacional e sobre a necessidade de incorporar mudanças graduais, porém impactantes, à rotina assistencial.

Um dos eixos centrais da fase final foi a orientação direcionada à saúde bucal dos próprios profissionais, considerando que trabalhadores da área da saúde frequentemente negligenciam cuidados pessoais devido à elevada demanda de trabalho. Nesse momento, foram abordadas técnicas corretas de higiene oral, prevenção de doenças periodontais, uso adequado do fio dental, importância das consultas periódicas e identificação precoce de alterações na cavidade oral. Os acadêmicos também discutiram a relação entre estresse, hábitos alimentares, ergonomia e saúde bucal, destacando como esses fatores podem influenciar direta ou indiretamente o desenvolvimento de patologias. Essa intervenção foi bem recebida pelos profissionais, que relataram a relevância da inclusão desse tema no programa.

Por fim, a etapa de orientação individual consolidou o ciclo do projeto, permitindo uma devolutiva clara e estruturada para cada profissional. Os trabalhadores demonstraram alto nível de engajamento, solicitaram esclarecimentos adicionais e manifestaram interesse na continuidade de ações similares. O encerramento das atividades reforçou o caráter formativo da extensão universitária, ampliou o vínculo entre estudantes e comunidade interna e promoveu impacto direto nas práticas diárias e na saúde dos trabalhadores.

DISCUSSÃO

A execução das atividades extensionistas permitiu observar de forma concreta a complexidade do ambiente de trabalho em uma clínica odontológica, bem como a multiplicidade de fatores que influenciam a saúde ocupacional dos profissionais.



Estudos apontam que o trabalho odontológico envolve exposição contínua a riscos biológicos, ergonômicos e psicossociais, devido à natureza das atividades clínicas e ao contato com sangue, saliva e aerossóis (Garbin et al., 2019). Esses achados corroboram o diagnóstico inicial realizado pelos acadêmicos, que identificou lacunas relacionadas à ergonomia, organização do processo de trabalho e práticas de autocuidado, fatores amplamente relacionados ao adoecimento ocupacional na literatura (Silva et al., 2021).

A reunião com o gestor da clínica representou um ponto crítico do processo, pois possibilitou o alinhamento entre a percepção dos profissionais e a visão gerencial. A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora destaca que a participação da gestão é fundamental para a implementação de ações preventivas e corretivas que garantam ambientes mais saudáveis (Brasil, 2012). Nesse sentido, a interlocução entre estudantes e gestor contribuiu para o planejamento de estratégias viáveis e coerentes com a realidade institucional, ampliando a legitimidade e o impacto das ações educativas propostas.

O conjunto das atividades educativas demonstrou contribuição relevante tanto para a formação dos acadêmicos quanto para a sensibilização dos trabalhadores. Intervenções que adotam uma abordagem individualizada mostram maior efetividade na mudança de comportamento, especialmente quando associadas ao diálogo e à escuta qualificada, elementos reconhecidos como essenciais para o enfrentamento do estresse ocupacional e do burnout entre trabalhadores da Odontologia (Guimarães et al., 2020). As orientações oferecidas aos profissionais permitiram contextualizar recomendações de biossegurança, ergonomia e saúde mental às suas rotinas de trabalho, ampliando a compreensão sobre fatores subjetivos que influenciam o adoecimento ocupacional.

A orientação direcionada à saúde bucal dos próprios profissionais configurou um diferencial do projeto, uma vez que trabalhadores da saúde frequentemente negligenciam seu autocuidado devido à elevada demanda laboral. A Organização Mundial da Saúde reforça que programas de promoção da saúde ocupacional, quando incluem ações educativas voltadas ao autocuidado, tendem a aumentar a satisfação, reduzir absenteísmo e melhorar indicadores de bem-estar (WHO, 2020). Ao abordar hábitos de higiene oral, prevenção de doenças periodontais, impacto do estresse e ergonomia, o projeto ampliou o escopo da promoção em saúde, favorecendo a reflexão sobre práticas pessoais e profissionais.



Por fim, a avaliação geral das atividades evidenciou resultados positivos tanto para os profissionais quanto para os acadêmicos envolvidos. Os trabalhadores demonstraram interesse na continuidade das ações e relataram impacto positivo na rotina laboral. Já os estudantes puderam integrar teoria e prática, fortalecendo competências relacionadas à educação em saúde, análise de riscos e intervenção no ambiente de trabalho. Assim, o projeto cumpriu sua finalidade extensionista ao promover integração entre ensino e serviço, fortalecendo a cultura de promoção da saúde na clínica e contribuindo para um ambiente ocupacional mais seguro e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Equilíbrio & Saúde: Programa de Promoção ao Trabalhador” proporcionou contribuições significativas para os trabalhadores da clínica odontológica e para a formação dos acadêmicos envolvidos. As ações desenvolvidas ampliaram a percepção dos profissionais sobre riscos ocupacionais, promoveram melhorias na postura e nas práticas de biossegurança e incentivaram reflexões sobre saúde mental e autocuidado.

Para os estudantes, o projeto representou uma oportunidade valiosa de integrar conhecimentos teóricos a vivências práticas, fortalecendo seu compromisso ético, social e profissional. A extensão universitária reafirma-se, assim, como instrumento essencial para transformação social, desenvolvimento humano e fortalecimento de vínculos entre ensino, serviço e comunidade.

Recomenda-se a continuidade do programa, com possível ampliação de temáticas e periodicidade, visando consolidar uma cultura institucional de promoção da saúde do trabalhador.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da saúde. **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. Brasília: ministério da saúde, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/saude-do-trabalhador/pnstt>.



GARBIN, A. J. I. et al. Riscos ocupacionais na prática odontológica: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 76, n. 1, p. 1-8, 2019. Disponível em: <https://revista.aborj.org.br/index.php/rbo>.

GUIMARÃES, T. A. et al. Estresse ocupacional em cirurgiões-dentistas: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3561-3572, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/>.

SILVA, D. R. et al. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em odontologia: prevalência e fatores associados. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 50, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://revodontolunesp.com.br>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Occupational Health: a manual for primary health care workers**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications>.