

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA TRABALHADORES DE UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PROMOTION AND HEALTH EDUCATION FOR HEALTH BASIC UNITS WORKERS: EXPERIENCE REPORT

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN EN SALUD PARA LOS TRABAJADORES DE LAS UNIDADES BÁSICAS DE SALUD: RELATO DE EXPERIENCIA

Débora Alves da Silva¹, Izabella Mendes de Souza Rocha², Rozana Souza e Silva³, Cláudia Maria de Mattos Penna⁴

RESUMO

O trabalhador da saúde está exposto a diversos estressores ocupacionais: jornadas exaustivas, sobrecarga de tarefas e recursos precários para desenvolvimento de ações cotidianas. Torna-se necessário realizar atividades direcionadas ao cuidado dos mesmos, a fim de melhorar a qualidade de vida destes trabalhadores e o serviço prestado por eles. **Objetivo:** desenvolver ações de promoção e prevenção à saúde para profissionais de Unidades Básicas de Saúde. **Método:** relato de experiência de natureza descritiva, realizado durante estágio curricular do curso de Enfermagem, em um município de Minas Gerais, no período de agosto a dezembro de 2015. Utilizou-se questionário semi-estruturado para levantamento das demandas dos trabalhadores e elaboração das atividades de educação e promoção à saúde, atingindo 39 profissionais. **Resultados:** as ações proporcionaram bem-estar, valorização da vida e saúde do trabalhador, satisfação e relaxamento. **Conclusão:** É importante realizar ações promotoras de saúde para esses profissionais que, muitas vezes, tem sua saúde negligenciada. **Descritores:** Saúde do Trabalhador. Promoção em Saúde. Engenharia Humana. Atenção Primária à Saúde.

ABSTRACT

The health worker is exposed to several occupational stressors: exhaustive journeys, task overload and precarious resources for the development of daily actions. It is necessary to carry out activities directed to the care of them, in order to improve the quality of life of these workers and the service provided by them. **Objective:** to develop health promotion and prevention actions for professionals from Basic Health Units. **Method:** experience report of a descriptive nature, carried out during the traineeship of the nursing course, in a city of Minas Gerais, in the period from August to December of 2015. It was used a semi-structured questionnaire to survey workers' demands and Education activities and health promotion, reaching 39 professionals. **Results:** the actions provided well-being, valorization of life and health of the worker, satisfaction and relaxation. **Conclusion:** it is important to carry out health promotion actions for these professionals, who often have their health neglected. **Keywords:** Occupational health. Health promotion. Human Engineering. Primary Health Care.

¹ Enfermeira da Estratégia de Saúde da Família, Prefeitura Municipal de Uberaba/MG.

² Enfermeira residente em Urgência e Trauma no Hospital Municipal Odilon Behrens, Belo Horizonte/MG.

³ Enfermeira no Hospital Vila da Serra, Belo Horizonte/MG.

⁴ Doutora em Enfermagem. Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem, Departamento de Enfermagem Materno Infantil e Saúde Pública.

RESUMEN

El trabajador de la salud está expuesto a diversos estresores ocupacionales: jornadas exhaustivas, la sobrecarga de trabajo y la escasez de recursos para el desarrollo de las acciones cotidianas. Es necesario realizar actividades dirigidas al cuidado de los mismos, a fin de mejorar la calidad de vida de estos trabajadores y el servicio prestado por ellos. **Objetivo:** desarrollar acciones de promoción y prevención a la salud para profesionales de las Unidades Básicas de Salud. **Método:** relato de una experiencia de la naturaleza descriptiva. Realizado durante el estagio curricular del curso de enfermería, en una ciudad en Minas Gerais, en el período de agosto a diciembre de 2015. Se utilizó cuestionario semiestructurado para el levantamiento de las demandas de los trabajadores y de las actividades de educación y promoción de la salud, participando 39 trabajadores. **Resultados:** las acciones proporcionaron bienestar, valoración de la vida y salud del trabajador, satisfacción y relajación. **Conclusión:** es importante realizar acciones promotoras de salud para estos profesionales que, muchas veces, tienen su salud descuidada.

Palabras claves: Salud del trabajador. Promoción en salud. Ingeniería humana. Atención primaria a la salud.

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador busca o desenvolvimento das ações de atenção integral à saúde dessa população, com ênfase na vigilância, visando à promoção, à proteção da saúde e à redução da morbi-mortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos.¹

O trabalhador da saúde está exposto a diversos estressores ocupacionais como jornadas exaustivas, “sobrecarga de tarefas e condições precárias, seja de recursos humanos ou materiais, além da convivência com a dor e o sofrimento alheio, carregados de significados próprios”, portanto, necessitam também de cuidado.² Os excessivos e contínuos níveis de estresse no trabalho ao longo do tempo podem acarretar

em sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia, sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação, dores de cabeça, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical e distúrbios do sono, fatores que aumentam a susceptibilidade a doenças para o trabalhador.³

Todo ser humano tem necessidades básicas que precisam ser atendidas para o seu completo bem-estar, refletindo em sua qualidade de saúde.⁴ Um trabalhador saudável e satisfeito gera maior produtividade para o setor, sendo assim, cuidar dos trabalhadores é essencial para manter a continuidade e a qualidade do serviço prestado.

Partindo deste pressuposto, torna-se

necessário realizar atividades direcionadas ao cuidado com os trabalhadores, a fim de melhorar sua qualidade de vida. Com essa finalidade, estabeleceu-se um projeto de intervenção com o intuito de desenvolver ações voltadas para a promoção e educação em saúde para os profissionais das Equipes Saúde da Família (ESF).

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, realizado em três Unidades Básicas de Saúde (UBSs) de um município de Minas Gerais, durante o estágio curricular do 9º semestre do curso de Enfermagem de uma Universidade Federal do Estado de Minas Gerais.

Em um primeiro momento, fez-se um levantamento das demandas dos trabalhadores, por meio de um questionário desenvolvido para esse fim, com um total de 35 respondentes. As questões estabeleciam as principais queixas ocupacionais, se os trabalhadores praticavam atividade física, os problemas de saúde e sugestões de atividades para serem abordadas/oferecidas no dia da ação. Nos questionários foram informados um tempo médio de trabalho de 6 anos – mínimo 2 meses e máximo 18 anos; as principais queixas ocupacionais foram: dor muscular, em membros inferiores e

região lombar, cansaço e estresse; e as principais sugestões de atividades para serem abordadas foram alongamento, dança, massagem, dicas posturais e atividades de relaxamento.

Após análise desses dados, organizou-se um plano de ações e atividades de cuidado para os trabalhadores que foram desenvolvidos durante dois dias nas três UBSs. As escalas dos grupos foram pensadas de modo a não interferir no andamento do serviço.

As atividades propostas foram divididas em dois momentos: Educação em Saúde, com apresentação e discussão de temas como ginástica laboral, ergonomia, e cuidados com a pele; e Promoção à Saúde, com a realização de cuidados com os trabalhadores como escalda-pés, massagem, alongamento corporal, terapia auricular, acupuntura e zumba®. As atividades contaram com a colaboração de uma enfermeira, uma educadora física, dois fisioterapeutas, uma consultora de beleza, uma docente, e as acadêmicas.

Além das atividades desenvolvidas nos dias de intervenção, ressaltamos aos profissionais a importância da ginástica laboral e os estimulamos a realizá-la pelo menos três vezes por semana. Para ajudá-los na realização da mesma, disponibilizamos

um quadro com imagens das posições e instruções a serem seguidas diariamente pelos profissionais. Cada quadro foi colado na sala dos agentes comunitários de saúde, no consultório de enfermagem, consultórios médicos e consultório odontológico.

Para avaliar a satisfação do público em relação à ação de promoção da saúde, foi criado um instrumento avaliativo, que deveria ser preenchido após participação na atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Houve um total de 39 participantes nas três UBSs, dos quais 66,7% classificaram a intervenção como excelente, 30,8% como ótima e 2,5% como boa.

Quanto à diferença percebida no dia de trabalho, 41% assinalaram que a ação tornou seu dia melhor, 43,6% sentiram-se mais dispostos, 25,6% mais valorizados e 5,1% não sentiram alterações no dia de trabalho, sendo permitida a escolha de mais de uma resposta.

A prática de atividades como ginástica laboral e de educação em saúde sobre ergonomia proporcionam essa melhora na qualidade de vida dos trabalhadores e reduz acidentes e lesões no trabalho.⁵

Todos relataram desejo de participar das atividades com mais frequência, pois se

sentiram incentivados e valorizados, saíram da rotina, perceberam melhora no desempenho, na qualidade do trabalho e diminuição da tensão do dia-a-dia. Além disso, todos os participantes consideraram a atividade como voltada para a promoção à saúde e entre as atividades ofertadas, a massagem, o escalda pés, os cuidados com a pele e a zumba® foram as mais elogiadas.

A massagem tem sido reconhecida como uma das terapias mais eficazes para alívio de dores e prevenção de doenças, onde propõe que aquele que recebe a massagem, conheça seu corpo e suas tensões, além de melhorar a circulação sanguínea e linfática na região, com benefícios físicos e emocionais.⁶

A realização de massagem e alongamento corporal proporciona momentos de relaxamento, bem-estar e contribui para a disposição, valorização e percepção do cuidado.

A prática do escalda-pés consiste em repousar os pés em uma bacia de água morna com ervas, tendo por finalidade relaxar e diminuir o ritmo agitado da rotina diária, já que é capaz de combater a sensação de pés cansados e sofridos. A técnica ocorre ao mergulhar os pés em uma bacia com água quente por um período de 15 minutos, seguidos de 5 minutos de

massagem com creme hidratante. Acrescentam-se na água algumas ervas, sais de banhos ou essências para auxiliar na redução do estresse.⁷

O fato dos funcionários do CS ficarem por muitas horas em pé, ou trabalhando sentados, sem movimentar as pernas, direcionou nossa opção por oferecer o escalda-pés como uma das ações de promoção de saúde aos cuidadores. Assim, procuramos proporcionar um momento de relaxamento e evitar com que sentissem, ao final do dia, o tão comum cansaço nas pernas e nos pés.

Ao pensarmos na promoção à saúde do trabalhador, consideramos algumas questões pertinentes ao serviço e percebemos que os cuidados relacionados à proteção da pele são importantes para os profissionais da atenção básica, principalmente quando se tratam de trabalhadores que realizam visitas domiciliares, como os agentes comunitários de saúde, os enfermeiros e os médicos.

Constantemente, há discussões sobre o perigo que os raios solares representam para a saúde da pele. “A exposição à radiação ultravioleta (UV) tem efeito cumulativo e penetra profundamente na pele, sendo capaz de provocar diversas alterações”. Indispensável para a formação e

absorção de vitamina D, a exposição ao sol, quando em excesso, pode ser nociva e causar vermelhidão, queimaduras, envelhecimento precoce e até o câncer de pele.⁸

Os profissionais foram orientados quanto aos hábitos de vida saudáveis, que tanto indicam aos usuários do sistema e nem sempre realizam. Dormir bem, comer bem e se hidratar são atitudes necessárias para o bem estar físico e psicológico.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia discorre sobre esses cuidados diários e orienta a realização da limpeza de pele, para “evitar o acúmulo de oleosidade e resíduos de maquiagem, poluentes, poeira”, sujeira que favorece o aparecimento de cravos e contribui para o envelhecimento precoce; a esfoliação da pele, duas vezes por semana, para retirar células mortas e estimular a renovação celular; a ingestão diária de, no mínimo, dois litros de água; o uso de chapéus, camisetas e protetores solares, como barreiras de proteção; a observação regular da própria pele e à procura de pintas ou manchas suspeitas. Além disso, poluição, tabaco e estresse também são nocivos à pele e devem ser evitados.⁸

O avanço da tecnologia, o cotidiano estressante do mundo capitalista e os hábitos

alimentares atuais tem contribuído para o crescimento do sedentarismo e da obesidade, o que acarreta no aumento de doenças crônicas. Diante dessa realidade, a mudança de estilo de vida se torna necessária, com a adoção de uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas.⁹

A Zumba® é uma ginástica que utiliza ritmos latinos, misturados à movimentos aeróbicos para produzir um trabalho muscular localizado e aumentar a frequência cardíaca, propiciando um trabalho cardiovascular. Os movimentos e coreografias são simples e fáceis de acompanhar, motivando os alunos, que seguem o ritmo da música e se divertem, além de assegurar uma sensação de bem estar pós-aula, o que influencia na aderência à prática do exercício.⁹

Realizar atividade física por meio da dança proporciona um momento de interação social entre as pessoas e bem-estar físico, tendo resultados satisfatórios para a saúde e qualidade de vida de quem a pratica.¹⁰

É importante ressaltar que 97,4% das avaliações expressaram o desejo de que a ação virasse rotina no serviço e consideraram a ação de grande importância para a promoção da saúde do trabalhador,

sendo apenas uma avaliação contrária a essa ideia.

A gestão hospitalar tem se preocupado cada vez mais com a qualidade da assistência em saúde e instituído formas de acreditação para avaliar o processo de trabalho e aperfeiçoá-lo. O presente estudo traz contribuições significativas para a saúde, considerando que as atividades de promoção à saúde do trabalhador influenciam diretamente na satisfação e produtividade do mesmo. O impacto positivo no desenvolvimento das atividades cotidianas melhora os indicadores da assistência e, conseqüentemente, de satisfação do cliente.

Este estudo apresenta um modelo de ação de fácil acesso e realização que mostrou resultados satisfatórios com a equipe de saúde, sendo relevante para ampliação dessa rotina em outros serviços.

CONCLUSÃO

As ações proporcionadas culminaram na promoção do bem-estar e educação em saúde, uma vez que recebemos, a todo o momento, avaliações positivas e agradecimentos por parte da equipe. Procurou-se conscientizar os trabalhadores sobre a importância do autocuidado para que possam cuidar do

próximo. Ressalta-se, ainda, que são necessárias ações contínuas de promoção e educação em saúde para esses profissionais que muitas vezes têm sua saúde negligenciada pelo serviço no qual estão inseridos. Ao receberem estes cuidados, os profissionais sentem-se percebidos e valorizados, e assim, trabalham de forma mais satisfatória, o que gera melhoria em sua qualidade de vida. Portanto, torna-se de extrema relevância tomar esta intervenção como modelo positivo para futuras intervenções, mostrando a importância da valorização do profissional que temos, a partir do nosso olhar e do nosso cuidado e que não são necessárias ações gigantescas, mas sim gestos simples e concretos.

Este estudo apresentou algumas limitações, dentre elas o curto período de tempo para realização da ação, devido à alta demanda nos setores e a impossibilidade de interrupção das atividades pelos trabalhadores. Apesar disso, conseguimos sensibilizar a equipe quanto a importância das atividades realizadas.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. 2012.
2. Duarte Vieira AB, Dornelles Alves E, Kamada I. Cuidando do cuidador: percepções e concepções de auxiliares de enfermagem acerca do cuidado de si. *Texto Contexto Enferm.* 2007; 16(1):15-25.
3. Ramos Trigo T, Tung Teng C, Eduardo Cecílio Hallak J. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Rev. Psiquiatria Clínica.* 2007; 34(5):223-33.
4. Horta VA. *Processo de enfermagem.* 1 ed. São Paulo: EPU; 1979. 97p.
5. Oliveira JV de. *Ginástica laboral nas empresas e a qualidade de vida do trabalhador: revisão de literatura [Monografia] Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG; 2013.*
6. Seubert F, Veronese L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: *ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais.* Curitiba: Centro Reichiano. 2008.
7. Spagnol C, et al. Escalda-pés: cuidando da enfermagem no Centro de Material e Esterilização. *Rev SOBECC.* 2015;20(1):45-52.
8. Sociedade Brasileira de Dermatologia. *Cuidados diários com a pele.* [Acesso em 14 out 2015]. Disponível em <http://www.sbd.org.br/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele>.
9. Ferreira J. *Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba®Fitness.* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; 2014 [Acesso em 12 ago 2016]. Disponível em <http://repositorio->

aberto.up.pt/bitstream/10216/77272/
2/105005.pdf.

10. do Nascimento Alves J, do
Nascimento DC. Dança de Zumba
como instrumento em prol da saúde e
do bem estar para comunidades
periféricas do Município. Id on Line
Rev. Psic. 2016; 10(30)Supl 3: 07-
15. [Acesso em 04 set 2016].
Disponível em
[https://idonline.emnuvens.com.br/id/
article/view/449/622](https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/449/622).

RECEBIDO: 24/10/2016
APROVADO: 23/10/2017
PUBLICADO: 12/2017