



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Gestão de Pessoas, do Trabalho e Educação em Saúde

CUIDANDO DE QUEM CUIDA! UMA PROPOSTA AOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS DA SECRETARIA DE SAÚDE DE MOGI GUAÇU/SP - PROJETO PILOTO

Eliana Angélica Moutinho

1 Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu - Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu
Mogi-Guaçu

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Saúde e doença estão condicionados e determinados pelas condições de vida das pessoas e são expressos entre os trabalhadores também pelo modo como vivenciam as condições, os processos e os ambientes laborais. Considerando a relevância de uma estratégia para a saúde do trabalhador, a secretaria municipal de saúde de Mogi Guaçu lançou mão de um projeto laboral buscando oferecer possibilidades para a conquista de uma melhor qualidade de vida aos seus profissionais, dentro e fora do ambiente de trabalho. Em vigor desde 2004, a Política Nacional de Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde visa à redução dos acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, mediante a execução de ações de promoção, reabilitação e vigilância na área de saúde. O exercício físico é reconhecido como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares.

OBJETIVOS

- Estabelecer intervenções inovadoras nos espaços laborais que promovam a saúde dos trabalhadores e a humanização das relações profissionais; - Promover a Saúde dos servidores públicos da Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu, no trabalho e fora dele; - Favorecer e incentivar, mudança de comportamento dos servidores da Secretaria Municipal de Saúde em relação à atividade física; - Estimular o compromisso da Gestão com a Promoção da Saúde dos servidores públicos da Secretaria Municipal de Saúde de Mogi Guaçu através da acessibilidade à prática de exercícios físicos; - Aumentar a satisfação, motivação e bem estar dos servidores.

METODOLOGIA

O projeto teve como público-alvo, servidores da Secretaria Municipal de Saúde da prefeitura municipal de Mogi Guaçu. Foram ofertadas aulas de hidroginástica, duas vezes por semana em piscina pública, em horário após o expediente com duração de 50 minutos cada aula. Para a realização do projeto, foram disponibilizados os seguintes recursos: - 01 piscina, localizada em área central do município e de fácil acesso; - halteres, bolas e hidro tubos para auxiliar nos exercícios resistidos; - 01 caixa de som multiuso 200w portátil com alças; - Pen drive com músicas; - 01 fita métrica; - 01 balança digital com analisador corporal; - Foi aplicada questão sobre percepção de DOR, que consiste em imagem autoexplicativa onde o participante informava em quais áreas do corpo existia a presença de desconforto por conta de dor; - Foi aplicado o Pentáculo do Bem Estar (PBE), que consiste em uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através de questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados (NAHAS, 2003); - Os participantes tiveram uma ficha de acompanhamento onde eram registrados seus dados antropométricos (peso, altura, IMC e RCQ) para compararmos com os do final do projeto; - Todos os interessados receberam uma carta com as informações sobre a aplicação dos questionários.

RESULTADOS

O projeto iniciou com 53 pessoas da secretaria municipal de saúde. Destas, 22 chegaram ao final do projeto. As informações recolhidas através da aplicação dos questionários nos indicou que a maioria dos profissionais apresentavam idade acima dos quarenta anos e abaixo dos sessenta. Ainda, houve predominância de mulheres no início do projeto e apenas profissionais do sexo feminino frequentaram o projeto até o seu final. As áreas mais apontadas por estes profissionais com relação à dor foram costas e lombares, ombros, seguidos de coxa e joelhos. Mãos, pernas, pés e tornozelos foram as estruturas com menos apontamentos de sensação de dor. As aferições de peso, bem como as avaliações para risco de doenças cardíacas (RCQ) e classificação por IMC indicaram que a maioria do grupo encontra-se acima do peso considerado desejável pela Organização Mundial da Saúde e ainda, a mesma maioria apresenta risco de doenças extremamente alto e alto. A perda de peso foi de aproximadamente de dois a três quilos em média, com exceção de uma funcionária que eliminou 15 quilos com mudança de comportamentos a partir da oferta das atividades. Outros ganhos foram relatados como o aumento da autoestima, da disposição e da conscientização sobre os benefícios da prática de exercícios físicos. Com relação às informações sobre o estilo de vida destes funcionários, notou-se que existe um cuidado maior (maioria das respostas "sempre") em relação ao comportamento preventivo, seguido do nível de atividade física, relacionamentos, controle do estresse e por último, a alimentação. Porém, o número de "nunca" para as respostas sobre atividade física e relacionamentos, além da alimentação já mencionada, nos faz observar que ações que contemplem estes comportamentos são necessárias para a melhora da qualidade de vida destes funcionários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A promoção da saúde e a prevenção da doença ocupacional são aspectos fundamentais na manutenção da capacidade para o trabalho e sabemos que a existência de alguns impactos negativos pela falta de qualidade de vida dos profissionais da saúde podem levá-los a um desgaste psicoemocional nas tarefas realizadas no posto de trabalho. A experiência deste projeto nos mostrou que para a prefeitura, a elaboração de ações laborais é bastante possível se aproveitarmos os espaços públicos disponíveis e profissionais de Educação Física já existentes no quadro de funcionários. A intenção da gestão é dar continuidade às ações que incentivem a melhora na qualidade de vida dos profissionais da saúde, pois os resultados obtidos nos evidenciam ganhos satisfatórios que contribuirão para que haja o estabelecimento de intervenções inovadoras capazes de promover melhora na saúde dos trabalhadores e a humanização das relações profissionais.