Trabalho apresentado no 22º CBCENF

Título: PROMOÇÃO À SAÚDE NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA RESIDÊNCIA

Relatoria: ROBERTA KEILE GOMES DE SOUSA MANSO

Autores: Juliane de Melo Dantas
Jaielison Yandro Pereira da Silva

Modalidade: Pôster

Área: Ética, Legislação e Trabalho

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A Qualidade de Vida do Trabalho pode ser entendida como ações desenvolvidas pela instituição para promover uma melhora no ambiente de trabalho e bem-estar dos profissionais, englobando seus aspectos emocionais, físicos e sociais. Nesse sentido, umas das vertentes trabalhadas nessas ações são as de promoção e de prevenção da saúde, beneficiando uma melhora da saúde laboral dos profissionais. Objetivo: Relatar a experiência do projeto de extensão voltado para a promoção à saúde dos trabalhadores em um hospital universitário. Metodologia: Trata de um estudo descritivo na modalidade relato de experiência de ações de promoção à saúde destinadas aos empregados de um hospital universitário, ocorridas no primeiro semestre de 2019. O projeto foi apresentado aos funcionários do hospital por meio da distribuição de folders e em seguida, realizada a inscrição dos empregados interessados, que preencheram uma ficha com dados sobre hábitos alimentares e estilo de vida. Posteriormente, foi feita avaliação antropométrica dos participantes com nutricionista e enfermeira do trabalho, onde foram realizadas as aferições: peso corporal, altura, circunferências da cintura e quadril, e avaliação por meio da balança de bioimpedância, obtendo as porcentagens de gorduras corporal e visceral, musculatura esquelética, taxa metabólica basal e idade biológica. Resultados: 80 empregados demonstraram interesse em participar do projeto. A partir dos dados coletados, foram realizados os cálculos e classificação do estado nutricional, estimativa do peso teórico, circunferência da cintura, relação cintura-quadril e índice de conicidade. Depois da etapa de medições, os participantes foram divididos em sete grupos, para realização de uma gincana, criando um clima de competição saudável e descontração. As atividades foram realizadas em dois momentos: 1) Atividade de Alongamento/Equilíbrio e Resistência e 2) Aula de Dança – Corpo e Movimento, com educador físico e fisioterapêutico, respectivamente. Tais ações foram bastante significativas, dinâmicas e interativas para promover saúde e qualidade de vida aos empregados, estreitar vínculos e integrar os setores do hospital, além de propor novos hábitos de vida e tomada de consciência. Conclusão: Logo, nota-se a importância da criação de atividades voltadas para a promoção e a prevenção da saúde no ambiente laboral com vista a melhorar as condições e o bem-estar de trabalho, estimulando, assim, o autocuidado.