Trabalho apresentado no 12º CBCENF

Título: QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: O YOGA COMO ESTRATÉGIA PARA MINIMIZAR O ESTRESSE

Relatoria: Paula Carolina da Silva Soares

Autores:
Carla Aparecida Spagnol
Victor Mourthé Valadares
Carolina Maria de Souza Fontes
Lúcio Paulo Silva Ramos

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Políticas Públicas de Saúde

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

A enfermagem é considerada um trabalho prazeroso, mas também pode ser árduo, favorecendo o aparecimento de fatores nas organizações como: estresse, medo, angústia, raiva, entre outros. Sendo assim, a reestruturação das atividades, a fim de tornar o ambiente laboral mais confortável e prazeroso expressa a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Nesta perspectiva, desenvolvemos o Projeto de Extensão: "Estratégias de sensibilização para promover a qualidade de vida no trabalho" na Clínica Médica do Hospital das Clinicas da Universidade Federal de Minas Gerais, objetivando relatar a prática do yoga como estratégia de QVT para a equipe de enfermagem e avaliar a adesão dos trabalhadores. Inicialmente, registramos em diário de campo aspectos referentes à dinâmica laboral, identificando questões relacionadas à biossegurança, à humanização da assistência, à insatisfação com a escala, ao quadro reduzido de profissionais e à má utilização da mecânica corporal. Posteriormente, realizamos o yoga de outubro a dezembro de 2008, no horário de trabalho, sendo 6 encontros com as equipes matutina e vespertina, com duração de 20 minutos, desenvolvida por um professor da Escola de Arquitetura-UFMG e facilitador de yoga. Obtivemos a presença de cerca de 5 trabalhadores, dentre os 9 que em média estavam presentes na escala. Após o encerramento das atividades, aplicamos um questionário para avaliar a repercussão e a adesão dos trabalhadores à estratégia adotada. Concordaram em responder as perguntas 22 profissionais. O grupo era constituído majoritariamente por mulheres, técnicas de enfermagem, idade média de 35 anos, cinco anos de serviço na instituição. A maioria dos trabalhadores aderiu ao programa QVT, avaliando positivamente a estratégia do yoga. Com a implantação do projeto em outros setores esperamos incentivar os profissionais a desenvolverem o auto cuidado e criarem ambientes de trabalho mais prazerosos, confortáveis e produtivos, como pré-requisito para uma assistência de qualidade.