

Educação Popular em Saúde
GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE PROFISSIONAIS
DA ATENÇÃO PRIMARIA

Lazaro Ranieri de Macedo [1]

Silvânia Miranda da Silva [2]

Talita Leite Beserra [3]

A prática de exercícios físicos regular possibilita uma qualidade de vida melhor, os profissionais de saúde muitas vezes por conta de sua jornada de trabalho intensa não realizam essas atividades, por já se sentirem desgastados pelo trabalho. A Organização Mundial de Saúde recomenda no mínimo 30 minutos diários de práticas exercícios físicos para combater o sedentarismo. A Ginástica Laboral (GL) é composta por uma série de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, a sua prática, possibilita vários benefícios aos trabalhadores, dentre eles: a melhora do funcionamento dos sistemas respiratório e esquelético; o aumento da consciência corporal; a prevenção de doenças ocupacionais; a redução da fadiga e socialização dos profissionais. No cenário atual, vivenciamos a pandemia provocada pela COVID 19, e muitos profissionais tem apresentado tensão, exaustão mental e ansiedade. A prática de exercícios físicos pode colaborar diretamente na prevenção e controle desses problemas de saúde. Desse modo, esse trabalho apresenta a promoção da saúde de profissionais da Atenção Primaria à Saúde do Sistema Único de Saúde (SUS), utilizando a prática de exercícios físicos através da ginástica laboral. Trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvido através de relato de experiência, realizado por uma equipe de Residentes Multiprofissionais em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri (URCA) na UBS Veronica Maria - Belmonte, localizada no Distrito Belmonte, no município de Crato-CE. A prática da GL foi realizada duas vezes por semana, com duração de 20 a 30 minutos com exercícios leves, realizados no início da jornada de trabalho, durante 3 meses. Os materiais utilizados foram: cabos de vassoura, bexigas, bolas, elásticos, garrafas PET, bambolês, cadeiras e mesas. Participam das atividades assiduamente, 12 profissionais de saúde da UBS, possibilitando: apoio na saúde física e mental da equipe de profissionais; combate ao sedentarismo e promoção de um ambiente de trabalho mais leve e saudável. Portanto, esse trabalho apresentou a GL como meio de prática de atividade física e de socialização e fortalecimento interpessoal do grupo. Os profissionais participaram efetivamente das atividades por considerarem muito importante para seu bem estar e interação social e de descontração no ambiente de trabalho. Assim, os exercícios físicos para profissionais da saúde é uma estratégia de prevenção de doenças e melhoria do bem estar dos trabalhadores do SUS.

Descritores: Educação, Educação e saúde, Ginastica, Atividade Física.

1 Profissional de Educação Física. Residente em Saúde Coletiva da Universidade Regional do Cariri – URCA. E-mail: lazaroraniere@gmail.com

2 Enfermeira. Residente em Saúde Coletiva da Universidade regional do Cariri – URCA E-mail: silvaniamiranda9@gmail.com

3 Nutricionista. Profissional do Hospital Pediátrico da Prefeitura Municipal de Juazeiro do Norte. E-mail: talitalbeserra@hotmail.com