



## **ABORDAGEM PREVENTIVA E EDUCATIVA NA SAÚDE DO TRABALHADOR NO HOSPITAL VETERINÁRIO DA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA**

COSTA, Max Rogério Lang<sup>1</sup>; STURMER, Giovani<sup>2</sup>

Os acidentes e a aparição de patologias no trabalhador, atualmente tem alcançado um elevado percentual; ocasionado pelo sedentarismo, má postura, respiração inadequada e estress diário; manifestação de dores de cabeça, nas costas e nos membros inferiores e lesões por esforço repetitivo ou acidentes de trabalho. Tudo corrobora para a deterioração da saúde e da qualidade de vida, possibilitando o surgimento de patologias que podem inabilitar o trabalhador, e gerar despesas ao polo patronal. Desta forma, realizou-se uma abordagem preventiva e educativa; entre setembro e novembro (2017), no Hospital Veterinário da Universidade, visando melhorar a qualidade de vida e de trabalho dos funcionários. Inicialmente foi aplicado um questionário rápido sobre hábitos de vida e saúde, determinando-se o tipo de intervenção prática a ser desenvolvida. Participaram da atividade 10 trabalhadores do setor, com idade média de 42 anos, com prevalência do sexo feminino. Verificou-se que somente 1/10 funcionários afirmou não ser sedentário, praticante de exercícios regulares. As maiores queixas foram relacionadas às dores de cabeça, nas costas e membros inferiores. Definiu-se a intervenção prática por meio de uma sessão de alongamentos e exercícios; além da prática de movimentos de Tai Chi Chuan, uma técnica terapêutica alternativa que contempla a parte de exercícios corporais, respiração, (des)concentração e de fácil adesão dos participantes. A sessão teve objetivo enfatizar o senso de posição, equilíbrio, respiração, e tonificação muscular. Durante os encontros aplicou-se o modelo de intervenção sugerido, e conjuntamente, disponibilizaram-se aos participantes, material didático orientando para qualidade de vida, exercícios no ambiente de trabalho, e cuidados de segurança no ambiente laboral, com esclarecimentos para as possíveis dúvidas ao final dos encontros. Posteriormente aos encontros em nova enquete, verificou-se que dos 5 trabalhadores que referiram terem dores de cabeça, 3 melhoraram; dos 7 pacientes que referiram dores nas costas, 5 afirmaram apresentar períodos de ausência de dor mais prolongados. Dos 9 pacientes que referiram dor nos membros inferiores, 8 tiveram uma diminuição significativa das dores e melhora da mobilidade. Verificou-se também, uma nova preocupação dos participantes em cuidados com a saúde, prática de exercícios, atenção maior em relação a possíveis acidentes no meio laboral, alívio no stress e disposição para a realização das tarefas. Referiram também vontade de realizar os exercícios efetuados nos encontros, de forma habitual; haja vista que sentiram que esta prática lhes foi agradável e positiva. Estes resultados reforçam a ideia da inclusão de um programa de atividades orientadas, de forma preventiva e com a finalidade de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, prevenindo acidentes e patologias do ambiente laboral; além de evitarem-se possíveis gastos para o polo patronal com o absenteísmo. Assim sendo, a atividade apresentou resultados positivos para os participantes envolvidos.

**Palavras Chave:** Saúde ocupacional. Ergonomia. Avaliação. Terapias Complementares.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Fisioterapia – UNICRUZ. E-mail: [langchishang@hotmail.com](mailto:langchishang@hotmail.com)

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, professor adjunto da Universidade de Cruz Alta; Doutor em Ciências da Saúde. Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva/UNICRUZ. E-mail: [gstr@outlook.com](mailto:gstr@outlook.com).