



3º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



Instituição: KRS - Ergonomia e Ginástica Preventiva Ltda - Doutores da Postura

Categoria: Prestadores de Serviço

Trabalho – PGC - Programa de Ginástica Laboral

O Programa de Ginástica Laboral (PGL) foi implantado em agosto de 2009 com o objetivo de atender a uma demanda específica relacionada a distúrbios osteomusculares (LER/DORT) nos colaboradores de uma indústria produtora de equipamentos de proteção individual no estado de São Paulo.

Denomina-se LER lesões por esforços repetitivos e DORT distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, os termos de natureza coletiva produzidas pelos determinantes organizacionais do trabalho e da produção, associadas a fatores de riscos biomecânicos (esforço físico, posturas incorretas e estáticas, gestos acelerados e repetitividade de movimentos) e psicossociais (intensidade do trabalho, pressão por metas de produção e fadiga cognitiva).

A regularidade de atividades laborais dessa natureza conduz à fadiga muscular local e aos processos de inflamação, levando ao consumo excessivo de nutrientes nas partes moles (músculos, fáscias, tendões, ligamentos, etc.) e ao esgotamento desta nutrição, provocando desequilíbrio fisiológico que resultará em micro lesões.

A persistência de qualquer processo de uso excessivo neuromuscular, conduz à exaustão que resulta em deterioração temporária ou permanente da força muscular, seja em portadores de doenças neuromusculares prévias, seja em indivíduos sadios e hígidos. A continuidade deste processo leva a cronificação, com fibrose dos tecidos e perda da flexibilidade, perda da capacidade de contratilidade e relaxamento, reduzida perfusão e nutrição tecidual, culminando em perda de função.

O motivo da implantação do PGL implica em reduzir uma demanda elevada de queixas osteomusculares (LER/DORTs) intimamente relacionado ao trabalho, reduzir as faltas ao trabalho associado a idas a consultas médicas, além de um número elevado de colaboradores, principalmente do setor costura que utilizam imobilizadores de punhos durante o trabalho devido ao alto grau de desconforto. KRS Ergonomia e Saúde Preventiva Ltda. www.doutoresdapostura.com.br. Tel.: 55 11 2646 7600 .

O objetivo deste trabalho é comprovar que a ginástica laboral é uma estratégia eficiente na redução dos números e agravos referente ao cuidado a saúde dos trabalhadores e doenças relacionadas ao trabalho, além de promoção da saúde com viabilidade econômica para a empresa. O PGL é um programa que visa prevenir e reabilitar os colaboradores com queixas osteomusculares através de abordagem fisioterapêutica, utilizando principalmente a cinesioterapia laboral ou a ginástica laboral entre outras modalidades de promoção de saúde no ambiente laboral.

O PGL foi implantado para todos os colaboradores da indústria, mas de forma específica vamos atuar no setor que apresenta maior demanda de queixas, o setor de costura e recebe o



3º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



apoio das áreas de departamento pessoal, segurança e equipe de fisioterapia. Metodologia As atividades foram definidas a partir de avaliação da população e das queixas.

Como parte da avaliação foi instituído um questionário específico com a finalidade de aperfeiçoar a abordagem geral nos aspectos referentes ao acometimento do sistema musculoesquelético, mapeamento das áreas de queixas e tipos de desconfortos, aspectos relacionados à qualidade de vida e organização do trabalho. Os questionários foram aplicados para todos os colaboradores da em presa, inclusive para os que não participavam das aulas de ginástica laboral. O setor escolhido para o estudo foi o de costura, composto por uma população de 60 mulheres, com idades que variam entre 22 e 55 anos, com grau de escolaridade predominante sendo o segundo grau incompleto, casadas e com pelo menos dois filhos.

O questionário proposto como modelo de avaliação neste estudo foi elaborado a partir de ficha convencional de avaliação de fisioterapia e foram incluídas questões referentes à qualidade de vida, organização do trabalho e diagrama corporal para evidenciar regiões de desconfortos musculares. Os questionários foram aplicados por uma fisioterapeuta, durante a avaliação não foi autorizada pela empresa a realização de exames físicos do tipo inspeção, palpação e aplicação de testes especiais nos colaboradores.

As aulas foram elaboradas a partir das avaliações citadas anteriormente e juntamente com a liberação das áreas administrativas foram concedidos 15 minutos de ginástica laboral para cada grupo de até 20 colaboradores, sendo realizadas semanalmente todas as terças e quintas feira com participação voluntária. Os exercícios tinham como base trabalhar as estruturas citadas no Diagrama Corporal como sendo as regiões de maior desconforto: pescoço, ombros, punhos, região dorsal, região lombar e pernas. Cada exercício é realizado com movimentos lentos associados à respiração para que os tecidos que sofrem de disfunções possam relaxar e se soltar gradativamente evitando traumas e desconfortos. Os exercícios escolhidos visam promover o relaxamento muscular, fortalecimento, alongamento, concentração e coordenação entre outros resultados esperados.

Impacto na Vida dos Reabilitados Inicialmente, antes da implantação do PGL, foi possível comprovar durante a aplicação dos questionários que a população em estudo, possui nível sócio cultural baixo, baixa escolaridade e tem acesso apenas aos serviços públicos relacionados à saúde, também foi possível perceber uma falta de perspectiva em relação ao futuro e falta de motivação para o trabalho. Após 8 meses de implantação do PGL foi possível evidenciar benefícios claros observados pela equipe de fisioterapia, principalmente relacionados à elevação da autoestima, melhora na interação interpessoal, diminuição dos desconfortos e queixas osteomusculares, conseqüentemente, ao diminuir as queixas relacionadas ao trabalho, houve também uma diminuição em relação a utilização de imobilizadores de punho.

O impacto na vida dos colaboradores conforme relatado pelas mesmas alterou a forma com que muitas se cuidassem melhor no sentido de ter uma vida mais saudável e equilibrada inclusive do ponto de vista emocional. Depoimentos Senhora Vera Lucia, setor costura, 50 anos declarou em uma das reavaliações realizadas: “Antes eu me sentia um objeto aqui que tem que produzi, produzi, produzi e agora depois da ginastica me cinto muito melhor, durmo bem, meu corpo não dói mais me cinto quase uma menininha, estou muito feliz.” Depoimento de Maria das Graças, 36 anos: “Depois da ginástica eu consegui emagrecer por que fiz o que a doutora falou e agora faço caminhada quando saio daqui todo dia, tenho mais coragem pra chegar em casa e cuida das



3º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



crianças.” Indicadores Os indicadores utilizados para medir o impacto na vida dos colaboradores foram evidenciados através de análise dos questionários aplicados inicialmente a cada quatro meses e depois a cada seis meses de atividade concluída. KRS Ergonomia e Saúde Preventiva Ltda. www.doutoresdapostura.com.br Tel.: 55 11 2646 7600.

Outro ponto que serve de referência para avaliação dos resultados são através das observações in loco, durante a participação nas aulas de ginástica laboral, as melhoras evidenciadas na evolução do programa são: melhora da flexibilidade durante o exercício; melhora da coordenação motora; melhora da concentração durante o exercício; melhora do equilíbrio e principalmente melhora da postura durante o exercício e durante o trabalho.

Outro indicador de grande impacto se deu junto aos colaboradores que utilizavam os imobilizadores de punho, inicialmente essa população era de 85% das costureiras, após oito meses de trabalho conseguimos reduzir para 50% e atualmente apenas duas costureiras ainda utilizam os imobilizadores por serem portadoras de disfunções crônicas. Também houve uma redução considerável em relação ao absenteísmo conforme informações do departamento pessoal.

Resultados: Os resultados foram obtidos a partir de reavaliações semestrais, onde foram considerados positivos comparados a demanda inicial, de forma a garantir a continuidade do programa. Benefícios Evidenciados: 15,3% dos colaboradores que participavam frequentemente da ginástica laboral iniciaram programas de atividade física fora da empresa; 60,5% dos colaboradores que se queixavam de dores relatam completa melhora no quadro algíco e recuperação motora; 18,2% são portadores de disfunções crônicas do tipo fibromialgia e doenças de fundo reumático, mas referem melhora parcial do quadro e melhoras da flexibilidade e função motora durante a atividade; 15,2% apresentam melhora expressiva completa da dor e recuperação da função motora; 6% interromperam a participação nas aulas de ginástica laboral alegando não gostarem de praticar exercícios físicos. Atualmente apenas duas colaboradoras ainda utilizam os imobilizadores de punho por serem portadores de disfunções crônicas. Houve uma redução considerável em relação ao absenteísmo segundo informações do departamento pessoal.

As reavaliações vêm demonstrando que há impacto positivo na vida pessoal e profissional em 80% dos participantes. Esses argumentos citados acima foram primordiais para manter a continuidade do programa e podemos projetar novas ações a serem implantadas para contribuir e garantir com a saúde e segurança no trabalho.

Com a continuidade dos trabalhos foi possível evidenciar que somente os programas voltados para a saúde em longo prazo não são suficientes, deve-se também olhar para outras direções e adequar condições que possam gerar um problema de saúde, dentre eles citamos os aspectos ergonômicos (aspectos físicos) que visam evitar as patologias osteomusculares relacionadas ao trabalho real, a organização do trabalho (o que o trabalhador faz e o que é a atividade) e principalmente adequar e melhorar os postos de trabalho.

O próximo projeto é implantar um Sistema de Gestão em Ergonomia a fim de gerenciar os riscos ocupacionais com maior efetividade. Conclusão Este trabalho nos possibilitou uma leitura organizada do trabalho em equipe multidisciplinar onde cada informação serviu para garantir uma conduta adequada tanto a nível coletivo quanto individual.

Os problemas relacionados ao trabalho LER/DORT, dentre outros não podem ser melhorados ou resolvidos apenas com prevenção e tratamento médico, em via de regra esses



3º Prêmio de Reabilitação e Readaptação Profissional



procedimentos fortalecem os indivíduos, mas é necessário realizar mudanças na estrutura patogênica do trabalho garantindo saúde e segurança durante a execução das atividades laborais.

Por fim vale ressaltar que a ginástica laboral é uma alternativa que contribui na ruptura do ciclo vicioso do trabalho e é reconhecida e indicada pelo ministério do trabalho como uma das formas de garantir saúde física nos ambientes laborais.