

## EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: AÇÕES DO PROJETO “AT WORK - CUIDANDO DA SAÚDE DO TRABALHADOR” NAS COMUNIDADES DA UFCSPA E DA SANTA CASA DE PORTO ALEGRE

Saúde

Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

PRIMAZ, G.<sup>[1]</sup>; KUMMER, A.C.<sup>[2]</sup>; PINHEIRO, A.L.<sup>[3]</sup>; LOEBLEIN, B.<sup>[4]</sup>;

FAGUNDES, L.<sup>[5]</sup>; LEMOS, A.T.<sup>[6]</sup>

### RESUMO

A saúde do trabalhador é uma área fundamental às instituições, visto que as atividades desempenhadas podem gerar demandas (físicas, psíquicas e/ou sociais) que afetam a saúde dos colaboradores. O projeto de extensão “At Work: Cuidando da Saúde do Trabalhador” tem como objetivo desenvolver ações de atenção à saúde para servidores da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre e para os colaboradores do Complexo Hospitalar Santa Casa da Misericórdia de Porto Alegre, auxiliando, assim, na melhora da qualidade de vida e, por outro lado, inserindo os discentes, desde a graduação, na atenção à saúde do trabalhador. As ações do projeto para os servidores da universidade consistem em exercício físico remoto assíncrono, elaborado e gravado pela equipe semanalmente, bem como no envio de desafios cognitivos e mensagens motivacionais, com objetivo de incentivar a integração dos participantes no projeto. Já as ações direcionadas aos colaboradores da Santa Casa, acontecem in loco e contemplam avaliações e intervenções ergonômicas dos setores, além de treinamentos elaborados conforme as demandas de cada setor. Como resultados parciais, em 2022, participam do projeto 17 servidores da UFCSPA e já foram realizadas 18 intervenções em 12 diferentes setores na Santa Casa. As avaliações de satisfação e efetividade do projeto serão coletadas no final do ano. Pretende-se ampliar a abrangência das ações desenvolvidas, bem como o número de participantes.

**Palavra-chave:** ergonomia; ginástica funcional; fisioterapia do trabalho; educação em saúde.

### 1 INTRODUÇÃO

Os primeiros registros da extensão dentro de universidades são datados em meados do século XIX e mantêm-se até hoje como parte importante da trajetória

<sup>[1]</sup> Gabriella Bagatini Primaz, aluna do Curso de Fisioterapia.

<sup>[2]</sup> Ana Carolina de Souza Kummer, aluna do Curso de Fisioterapia.

<sup>[3]</sup> Ana Luisa Pinheiro, aluna do Curso de Fisioterapia.

<sup>[4]</sup> Brenda Loeblein, aluna do Curso de Fisioterapia.

<sup>[5]</sup> Luisa Fagundes, aluna do Curso de Fisioterapia.

<sup>[6]</sup> Adriana Lemos, servidora docente (Coordenadora).

acadêmica. No Brasil, a extensão universitária é presente desde 1931, aperfeiçoando a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos no curso de graduação e fortalecendo atividades com a comunidade (PAULA, 2013).

A fisioterapia do trabalho é uma área muito pertinente no ambiente laboral. Observa-se, cada vez mais, uma necessidade de promover saúde a partir do exercício para os trabalhadores, visto que Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam trabalhadores brasileiros atualmente (PINTO, 2022), gerando altos índices de absenteísmo e de rotatividade de cargos. Nesse contexto, o projeto de extensão “At Work - Cuidando da Saúde do Trabalhador” tem por objetivo oferecer um programa continuado de atenção à saúde do trabalhador, através de intervenções no ambiente de trabalho. Tendo em vista as disciplinas oferecidas durante a graduação, os acadêmicos aprimoram seus conhecimentos na área de fisioterapia na saúde do trabalhador, enfatizando o entendimento da ergonomia, que busca adaptar o trabalho ao ser humano (FERREIRA, 2015) e analisando os aspectos físicos, cognitivos e organizacionais do trabalho (IIDA, 2016). O público-alvo do projeto são os servidores da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto e os colaboradores do Complexo Hospitalar da Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre, além dos acadêmicos dos cursos da área da saúde da UFCSPA.

Essas ações são de grande relevância tanto para os colaboradores quanto para as extensionistas envolvidas, visto que as últimas põem em prática seus conhecimentos, obtêm mais experiência e desenvolvem um olhar crítico em relação ao cuidado dos colaboradores. Além disso, a extensão permite vivenciar diferentes realidades, demonstrando a importância de trabalhadores muitas vezes invisíveis nas empresas e organizações.

## **2 METODOLOGIA**

O projeto At Work atua em duas frentes de promoção de saúde e bem-estar no trabalho, sendo elas a ginástica funcional remota assíncrona para a comunidade interna institucional; e a avaliação e a intervenção ergonômicas presenciais no complexo hospitalar Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre, em parceria com o setor de medicina do trabalho. Ambas as frentes tinham como objetivo o modelo

presencial, porém com a necessidade de distanciamento imposta pela pandemia de Covid-19 a ginástica funcional para a UFCSPA, que já estava em vigor, foi transformada em remota, modalidade que se faz presente até então e que funciona muito bem.

Primeiramente, destaca-se a ginástica funcional on-line como objeto de discussão. Os servidores institucionais participantes atuam em postos que determinam uma postura estática em frente a computadores por muito tempo. A ginástica laboral desenvolve-se por meio de treinos, elaborados e gravados pelas extensionistas, disponibilizados no aplicativo “Whatsapp” semanalmente para que os participantes o executem no melhor lugar e horário individual. Os treinos são para o corpo todo e são divididos em aquecimento, mobilidades, dois circuitos de exercícios e alongamentos, com possibilidade de serem realizados sem nenhum peso adicional ou com equipamentos domésticos improvisados. Além disso, também são lançados desafios cognitivos e mensagens motivacionais semanais aos colaboradores, a fim de que continuem engajados e motivados para treinar.

A segunda atuação refere-se às atividades desenvolvidas na Irmandade Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre, com frequência semanal de uma vez, por quatro horas. Nesse período, participam trabalhadores de diversos setores, com demandas físicas, cognitivas e organizacionais bastante distintas. Assim, o projeto At Work atua junto à fisioterapia do trabalho da instituição analisando os postos de trabalho, aplicando testes funcionais, propondo ginástica funcional, orientações biomecânicas e treinamentos e atendendo as demandas gerais das comunidades.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As ações do projeto At Work são relevantes tanto para a equipe executora, quanto para os colaboradores, sendo de grande valia acadêmica e social. Corroborando com as evidências que destacam os benefícios dos exercícios físicos para diversos fatores que envolvem a saúde como o metabolismo, a postura, a pressão arterial, a autoestima, o estresse e a disposição física e mental (EUDISON, 2014), o projeto atua promovendo saúde e minimizando riscos através do exercício.

Em relação aos servidores atendidos, notou-se melhora geral de sua saúde, uma vez que os treinos semanais promovem espaços de autocuidado e integração consigo mesmo e com os demais colegas. Na UFCSPA, um total de 17 servidores

participam das atividades, sendo que se mantêm engajados, divertem-se e relatam alegria com esses momentos de descontração e movimento. Na Santa Casa, percebe-se que simples momentos de atenção e amor a essas populações já tornam seus dias muito mais leves. Os alongamentos geram conforto e alívio de tensões, sendo essencial esse cuidado semanal. Até o momento, já foram realizadas 18 intervenções em 12 diferentes setores. As pesquisas de satisfação e efetividade do projeto serão aplicadas no final do ano.

Na esfera que engloba o valor do projeto às extensionistas, pode-se dizer que é uma das grandes oportunidades que se têm durante a formação. A elaboração dos treinos exercita o raciocínio fisioterapêutico, fisiológico e anatômico, pois para montá-lo é necessário entender profundamente as ações musculares específicas. Ademais, o contato direto nos setores hospitalares amplia a visão sobre a fisioterapia do trabalho e a ergonomia, mostrando sua importância e inserção nas mais diversas áreas. Exercita-se a empatia, a escuta ativa e o raciocínio clínico em relação aos trabalhadores, gerando profissionais mais humanos e atentos à comunidade.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível perceber a importância da extensão universitária para a sociedade e para os extensionistas envolvidos. Enquanto os colaboradores têm a possibilidade de um maior cuidado, que reflete em sua qualidade de vida, a equipe extensionista se desafia a compreender os diferentes diagnósticos situacionais e a elaborar intervenções adequadas a esses, com a escuta ativa e participação da comunidade atendida. Além disso, também tem se mostrado enriquecedor aos extensionistas, que além de aplicarem os conhecimentos adquiridos durante a graduação, obtêm uma experiência complementar e essencial à sua formação. Assim, desenvolve-se um olhar e um cuidado mais empáticos àquele trabalhador, deixando de lado o atendimento impessoal e distante, que, infelizmente, ainda está presente na área da saúde.

#### **REFERÊNCIAS**

EUDISON, Francisco. Fisioterapia do trabalho, uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Urutagua**, n. 30, p.

124–132, 2014. Disponível em:

<<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/Urutagua/article/view/23318>>. Acesso em: 25 jul. 2022.

FERREIRA, Mário César. Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: lugar, importância e contribuição da Análise Ergonômica do Trabalho (AET). **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional** [online]. 2015, v. 40, n. 131 [Acessado 26 Julho 2022] , pp. 18-29. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/0303-7657000074413>>. ISSN 0303-7657.

<https://doi.org/10.1590/0303-7657000074413>.

IIDA, BUARQUE, Itiro, Lia. Ergonomia: projeto e produção. 3. ed. São Paulo:

Blucher, 2016. 833 p. Disponível em:

[https://books.google.com.br/books/about/Ergonomia\\_projeto\\_e\\_produ%C3%A7%C3%A3o.html?id=LcGPDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books/about/Ergonomia_projeto_e_produ%C3%A7%C3%A3o.html?id=LcGPDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 25 jul. 2022.

PINTO, Fernando P. Notificações de LER/DORT no Brasil entre 2007b e 2021: um estudo descritivo. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) - Universidade Federal de Santa Catarina, [S. l.], 2022. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236134/TCC.pdf?sequence=1>. Acesso em: 25 jul. 2022

PAULA, João Antônio. A extensão universitária: história, conceito e propostas.

**Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 5–23, 2013.

Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/18930>. Acesso em: 23 jul. 2022.