Projeto de Extensão - Ginástica Laboral como mecanismo de prevenção de doenças ocupacionais e melhoria da Qualidade de vida de profissionais de Enfermagem

AUTORES: Mariana Duarte (Autor), Natália Roberta (Autor), Rodrigo Gontijo Cunha (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Descritores: Ginástica Laboral; Equipe de Enfermagem; Qualidade de Vida no Trabalho.

RESUMO:
A equipe de enfermagem - enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, são imersos por desgastes físicos e emocionais, sendo assim, torna-se necessário estabelecer momentos durante a jornada de trabalho, que direcionem esses profissionais para o alívio das tensões, bem como para uma melhor qualidade de vida no trabalho. Programas denominados Ginástica Laboral (GL) são implantados como forma de preparar o trabalhador para o início da jornada de trabalho, compensar e promover relaxamento e redução do desgaste físico e psicológico objetivando restabelecer suas energias produtivas e estabelecendo promoção da qualidade de vida no trabalho. Objetivo: Verificar os alcances e limitações do projeto de Extensão com a incorporação da GL como mecanismo de melhora da qualidade de vida do trabalhador. Justificativa: A partir da demanda da administração de um hospital em Belo Horizonte foi incorporado um projeto de extensão em GL à equipe de enfermagem, nos setores Centro de Terapia Intensiva, Unidade de Internação e Pronto Atendimento. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo aprovado pelo CEP do Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, parecer 1.369.531, com 260 profissionais da enfermagem. Utiliza-se a aplicação de questionários pré e pós-execução do programa de GL. Resultados (parciais): Através do projeto de extensão foi possível verificar como limitação a adequação de locais para acesso da realização da GL. Corroborando com a literatura a prática de GL promove alivio de dores e permite resultados positivos e benéficos nos três aspectos do homem (físico, psicológico e social), contribuindo para melhora da qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho. Conclusão: Através dos dados descritivos neste estudo foi possível concluir que a GL torna-se uma ferramenta capaz de melhorar a qualidade de vida dos profissionais. Os dados estatísticos serão posteriormente avaliados buscando uma contextualização com dos dados descritivos.

Instituição de Ensino: Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix

ISBN: 978-85-93416-00-2