COORDENAÇÃO **LUIS COSTA** | EMAIL **sracores@ordemenfermeiros.pt**
MANUELA DIAS | EMAIL **mdias@ordemenfermeiros.pt**

ordem dos enfermeiros AÇORES

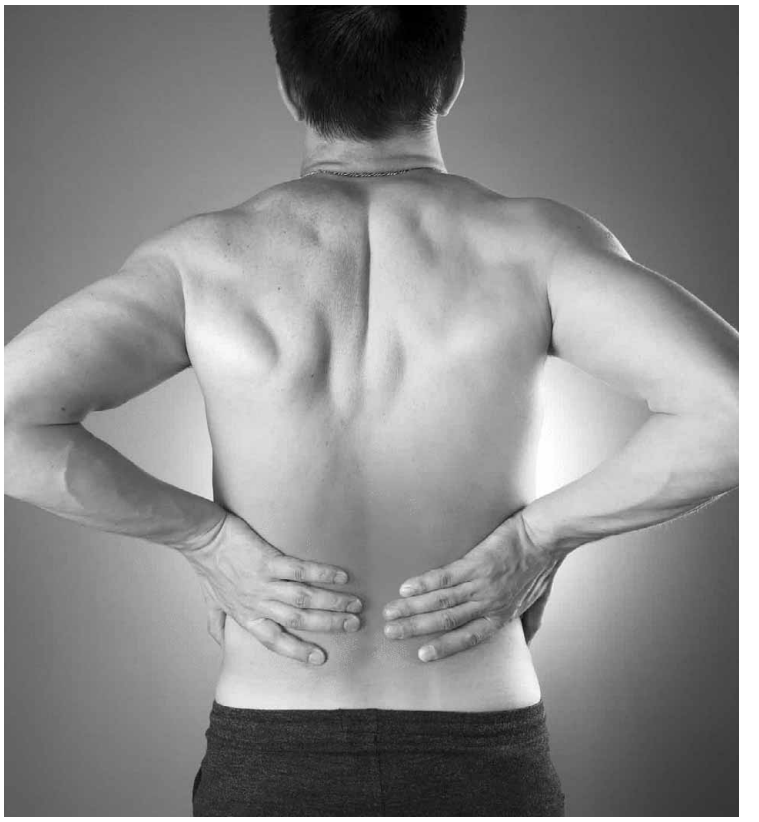
A promoção da saúde no ambiente laboral

"Os benefícios da atividade física no local de trabalho"

O Plano Nacional de Saúde Ocupacional (PNSOC) tem como objetivo dinamizar a promoção da saúde em ambiente laboral e, simultaneamente, fomentar práticas de trabalho e estilos de vida saudáveis

ENF.ª ELIZABETH DINIZ,
ENF.ª BERTA MELO E ENF.ª ROSA SILVA
(ESPECIALISTAS EM ENFERMAGEM COMUNITÁRIA)







O Plano Nacional de Saúde Ocupacional (PNSOC) tem como objetivo dinamizar a promoção da saúde em ambiente laboral e, simultaneamente, fomentar práticas de trabalho e estilos de vida saudáveis, determinando a existência de um enfermeiro especialista em Enfermagem de Saúde Pública e Saúde Comunitária nas equipas de Saúde Ocupacional, focando a prevenção, a capacitação e a manutenção da saúde, bem como o controlo e a eliminação dos riscos para a saúde no local de trabalho.

Neste sentido, enfermeiras a desenvolver competências em Saúde Comunitária realizaram o Diagnóstico de Saúde (DSC) de um grupo de colaboradores de uma IPSS, cuja atividade laboral requer o uso continuado do computador e a manutenção de uma posição sentada, durante longos períodos de tempo, o que pode desencadear problemas de saúde.

Deste DSC, foram identificadas como prioritárias as seguintes necessidade de saúde: elevada prevalência (91,67%) da não prática de atividade física, na frequência e tempo considerados necessários, para obter ganhos efetivos em saúde e alta prevalência (51,47%) de problemas músculo-esqueléticos (PME) reportados.

Em resposta a estas necessidades, foi concebido e implementado um Projeto de Intervenção comunitária, que incidiu na capacitação da população alvo e na estimulação da prática de ginástica laboral (GL), tendo-se revelado fundamental o estabelecimento de parcerias e mobilização de recursos da comunidade.

A GL é uma modalidade de atividade física praticada no local de trabalho, também denominada ginástica compensatória ou ginástica do trabalho e tem como principal objetivo a prevenção de doenças profissionais e a melhoria do condicionamento físico dos trabalhadores, quebrando o ritmo das tarefas repetitivas.

Estas atividades consistem em sessões (alongamentos e relaxamento muscular) que normalmente duram entre 10 a 15 minutos, podendo ocorrer antes, durante ou após o horário laboral.

Durante 3 meses os trabalhadores participaram, em atividades de Ginástica Laboral (GL) 2 vezes por semana (15 minutos/cada sessão), ministradas por um Técnico Superior de Desporto e uma Fisioterapeuta, e em sessões de Educação para a Saúde cujos conteúdos abordaram a importância da atividade física e os PME.

Enfermeiras a desenvolver competências em Saúde Comunitária realizaram o Diagnóstico de Saúde (DSC) de um grupo de colaboradores de uma IPSS

Verificou-se uma elevada adesão dos trabalhadores às atividades, os quais reconheceram os benefícios da informação transmitida e das atividades de GL, na adoção de comportamentos saudáveis e na melhoria da sua condição física e sintomatologia associada aos PME, sendo possível identificar e evidenciar efetivos ganhos em saúde para esta população. ◆