

# SAÚDE DO TRABALHADOR EM ÁREA DESCENTRALIZADA DE SAÚDE DO CEARÁ

*WORKERS HEALTH IN A DECENTRALIZED HEALTH AREA OF CEARÁ*

*SALUD DEL TRABAJADOR EN UN ÁREA DESCENTRALIZADA DE SALUD DE  
CEARÁ*

✉ Karolina Rodrigues Araújo<sup>1</sup> ✉ Patrícia Moreira Costa Collares<sup>2</sup> ✉ José Edmilson Silva Gomes<sup>3</sup>

✉ Cidianna Emanuely Melo do Nascimento<sup>4</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** relatar a experiência do projeto de Saúde do Trabalhador realizado com os colaboradores da Área Descentralizada de Saúde do Ceará de Crateús. **Metodologia:** relato de experiência de um projeto de Saúde do Trabalhador por profissionais da residência multiprofissional. Foram realizados encontros semanais no auditório da Instituição, com exercícios físicos e educação em saúde, durando de 15 a 20 minutos. **Resultados:** os 24 encontros mostraram a necessidade de cuidado em saúde mental, física e social. Voltando o olhar sanitário dos residentes em Saúde Coletiva para as Políticas Públicas de Saúde do Trabalhador no território de atuação do programa de residência. **Conclusão:** a continuidade do projeto pelas próximas turmas é fundamental para manter esse espaço de promoção da saúde e aprendizagem.

**Descritores:** *Saúde do Trabalhador; Exercício Físico; Educação em Saúde.*

## ABSTRACT

**Objective:** to report the experience of a Worker's Health project carried out with the staff of the Decentralized Health Area (ADS) of Crateús, Ceará, Brazil. **Methods:** experience report of a Worker's Health project implemented by professionals from a multidisciplinary residency program. Weekly meetings were held in the institution's auditorium, including physical exercises and health education, lasting 15 to 20 minutes. **Results:** the 24 meetings revealed the need for attention to workers' mental, physical, and social health. The project strengthened the public health perspective of collective health residents toward local Public Policies for Workers' Health. **Conclusion:** continuity of the project by future residency cohorts is essential to sustain this space for health promotion and professional learning.

**Keywords:** *Occupational Health; Physical Exercises; Health Education.*


## RESUMEN


**Objetivo:** Relatar la experiencia de un proyecto de Salud del Trabajador realizado con el personal del Área Descentralizada de Salud (ADS) de Crateús, Ceará, Brasil. **Métodos:** Relato de experiencia de un proyecto de Salud del Trabajador implementado por profesionales de un programa de residencia multiprofesional. Se realizaron encuentros semanales en el auditorio de la institución, con ejercicios físicos y educación en salud, con una duración de 15 a 20 minutos. **Resultados:** Los 24 encuentros evidenciaron la necesidad de atención a la salud mental, física y social de los trabajadores. El proyecto fortaleció la perspectiva de salud pública de los residentes en salud colectiva hacia las políticas públicas locales de salud del trabajador. **Conclusión:** La continuidad del proyecto por futuras cohortes de residentes es fundamental para mantener este espacio de promoción de la salud y aprendizaje profesional.

**Descriptores:** *Salud Laboral; Ejercicios físicos; Educación en Salud.*

## INTRODUÇÃO

O trabalho é um dos determinantes e condicionantes de saúde e a Saúde do Trabalhador (ST) se torna importante pois, tenta torná-lo em sua maior parte um promotor de saúde e não de adoecimento ou até mesmo morte<sup>1</sup>. Uma forma de

1 Centro Universitário Leonardo da Vinci. Fortaleza/CE - Brasil. 

2 Universidade Federal do Ceará- UFC. Fortaleza/CE - Brasil. 

3 Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil. 

4 Universidade Estadual do Ceará. Fortaleza/CE - Brasil. 

promoção da vida saudável é a prática de exercícios físicos, importante em todas as idades, que pode ser integrada em diversos cenários cotidianos, inclusive no trabalho<sup>2</sup>.

O ambiente de trabalho pode estimular o sujeito em termos de adotar posturas e atividades com movimentos repetitivos, esforços físicos excessivos diários, posturas incorretas estáticas, além de potencializar fatores psicossociais e organizacionais que podem levar ao adoecimento. Por isso, ressalta-se a importância da promoção de saúde nos ambientes laborais<sup>3</sup>.

O projeto surgiu através da demanda dos próprios trabalhadores da Área Descentralizada de Saúde do Ceará (ADS) de Crateús, os quais veem a necessidade de realização de exercícios no ambiente de trabalho, pela longa jornada de trabalho e pelo fato de que muitos já se encontram acima de 60 anos, com riscos à saúde física e mental.

A Residência Multiprofissional em Saúde tem potencial interdisciplinar com a união de diversos saberes. Os residentes inseridos na ADS atuam na ênfase de Saúde Coletiva, que se propõe a formar os sanitaristas comprometidos com os princípios da reforma sanitária brasileira<sup>4</sup>.

Existem 22 ADS, localizadas em diferentes Regiões de Saúde do Ceará, responsáveis por coordenar, articular e organizar o sistema de saúde em suas respectivas áreas, promovendo a colaboração entre instituições. Além disso, ajudam no gerenciamento do sistema de regulação regional, avaliação e monitoramento das ações municipais, entre outros<sup>5</sup>.

Dessa forma, este estudo busca relatar a experiência do Projeto de Saúde do Trabalhador realizado com os colaboradores de uma ADS do Ceará, para a promoção de saúde por meio de um programa de exercícios semanal.

## MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência acerca de um Projeto de Saúde do Trabalhador idealizado por um profissional fisioterapeuta residente e aplicado em colaboração entre os demais residentes em Saúde Coletiva e Saúde da Família e Comunidade da Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP-CE). Realizado entre abril e dezembro de 2023 com os colaboradores da ADS de Crateús.

O município de Crateús está localizado no estado do Ceará, Brasil, a 354 km via BR-020 da capital Fortaleza, com porte populacional de 76.390 habitantes, conforme o último censo levantado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contém 34 estabelecimentos de saúde, entre eles encontra-se a Área Descentralizada de Saúde de Crateús<sup>6</sup>.

A ADS de Crateús está vinculada à superintendência de Sobral e é composta por 36 trabalhadores, sendo 21 homens e 15 mulheres com faixa etária entre 26 e 74 anos, em sua maioria, idosos ainda não aposentados. Grande parte desse pessoal é concursada e trabalha há cerca de 30 anos no local.

Os encontros foram realizados semanalmente, no auditório da ADS, com os colaboradores que desejavam e estavam livres para participar. Inicialmente, 30 deles aderiram ao projeto. O momento iniciava às 8h da manhã, com duração de 15 a 20 minutos. Foram aplicados exercícios terapêuticos voltados para alongamento de grupos

musculares, mobilidade articular, correções posturais, respiração, relaxamento, momentos de descontração e integração da equipe com a realização de dinâmicas, e educação em saúde com temas relevantes ao público-alvo.

Além disso, ao final, acontecia um café da manhã coletivo, com a proposta de serem servidos apenas alimentos saudáveis. Os participantes foram divididos em cinco grupos com seis pessoas, sendo que, a cada semana, um grupo se responsabilizava por trazer um lanche.

No dia anterior à ocorrência dos encontros, um convite virtual era produzido por meio do aplicativo *Canva* e enviado em um grupo de *Whatsapp* com os colaboradores da ADS para lembrá-los dos encontros.

Os dados foram registrados através de frequência assinada, registro semanal em diário de campo, fotos, vídeos e postagem nas redes sociais. A análise desses dados ocorreu por meio desse material.

A respeito dos aspectos éticos do trabalho, entendeu-se que não haveria a necessidade da submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Ressalta-se que foram adotados os aspectos ético-legais durante todo o processo de vivência e confecção do manuscrito descritivo. A instituição envolvida permitiu a realização das atividades desenvolvidas.

A pesquisa segue os princípios éticos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo aos participantes o direito à autonomia da participação voluntária, à privacidade e ao sigilo de dados pessoais.

## RESULTADOS

O projeto foi escrito e levado à coordenadora do estabelecimento. Após autorização, a proposta foi apresentada aos trabalhadores e houve a definição de horário e local; porém, o dia não pôde ser fixo por causa da dinâmica do serviço.

Ao todo, foram realizados 24 encontros, com número de participantes variando no decorrer do projeto e com duração de 15 a 20 minutos. O primeiro momento contou com 30 pessoas e serviu para a introdução do projeto. A partir do segundo, existiu a iniciativa dos próprios profissionais em organizar lanches saudáveis ao final dos encontros, fortalecendo a integração e habilidades como gestão e liderança.

A fim de tornar os momentos mais dinâmicos, os exercícios físicos eram ministrados pela fisioterapeuta da saúde coletiva ou pelos profissionais de Educação Física da Saúde da Família e feitos alongamentos com balões, ritmos, tabuleiro humano com exercícios físicos, exercícios de força e mobilidade com o próprio corpo e, inclusive, a celebração do “Dia do Trabalhador” e “Dia do Desafio”.

Nos momentos de Educação em Saúde foram abordados os temas “Importância da luta dos trabalhadores pelos seus direitos”, “Bingo do autocuidado”, “Alimentação Saudável e as Emoções”, “Conscientização do Alzheimer”, “Saúde Mental no trabalho” e “Outubro Rosa”. Apresentados em parceria com enfermeira, assistente social e fisioterapeuta da Saúde Coletiva, e nutricionista, psicólogo e profissionais de Educação Física da Saúde da Família.

Dois momentos se sobressaíram ao representar a valorização da cultura e o fortalecimento de vínculos, ambos foram demandas dos participantes. Primeiramente, o

Arraiá da ADS, que contou com casamento matuto, decoração e comidas típicas com participação ativa dos trabalhadores e muita descontração. Em segundo lugar, o Dia dos Pais, onde houve homenagens através de vídeos, poemas, músicas e, por fim, uma sala de massagem relaxante para benefício dos trabalhadores.

Outro destaque foi o encontro em que a assistente social residente organizou o “Outubro Rosa” e convidou as mulheres da Associação das Mulheres Amadas Mulheres Assistidas (MAMA) de Crateús, que falaram sobre a associação e deram depoimentos sobre suas vivências com câncer de mama, trazendo o público feminino do grupo para essa realidade. O momento foi valorizado pelas mulheres do grupo que relataram o diferencial da abordagem do tema.

Mesmo com a adesão inicial, observou-se diminuição na participação no decorrer do projeto, principalmente dos homens. Barreiras como escadas para o auditório, vestimentas inadequadas e falta de disponibilidade influenciaram na adesão. Mesmo assim, os participantes ativos demonstraram entusiasmo e relataram melhora das dores e motivação para praticar atividades fora do ambiente de trabalho.

As ações voltadas à saúde mental permitiram observações relevantes, como relatos de exaustão, ansiedade e a dificuldade de autocuidado mesmo por parte dos trabalhadores. No encontro alusivo ao Dia da Conscientização do Alzheimer, por exemplo, notaram-se dificuldades cognitivas em algumas participantes, evidenciando a importância de ações educativas e preventivas.

O projeto mostrou-se ferramenta importante na promoção da Saúde do Trabalhador, contribuindo para o bem-estar físico, mental e social dos participantes. Para os residentes, proporcionou o desenvolvimento de competências como organização de projetos, liderança, criatividade e gestão de pessoas.

Após a conclusão do relato, o grupo seguiu ativo e o intuito é que haja continuação com a próxima turma de residência do local. Assim, esse espaço de Promoção de Saúde e aprendizado não será descontinuado.

## DISCUSSÃO

O projeto de Saúde do Trabalhador, desenvolvido através de exercícios terapêuticos e Educação em Saúde, mostrou-se desafiador pela necessidade de adaptação devido à indisponibilidade do espaço ou dos trabalhadores. A literatura corrobora ao mostrar um estudo em que há dificuldades em conciliar as atividades laborais com um programa de Ginástica Laboral, embora aponte melhora das dores lombares nos participantes<sup>7</sup>.

Mesmo com uma frequência inferior ao recomendado na literatura, apenas um encontro semanal, os participantes assíduos relataram melhora física, mental e na qualidade de vida. Assim como a literatura aponta, a adesão feminina é maior e a evasão masculina é comum, fator que necessita de maiores investigações<sup>7,8</sup>.

Hábitos alimentares constituem outra variável nas mudanças de vida que tornam o trabalhador mais saudável, mostrando assim a importância da inserção do café da manhã saudável nos encontros semanais. Uma alimentação balanceada evita a falta de determinados nutrientes que mantêm o equilíbrio da saúde mental, contribuindo para evitar doenças como ansiedade e depressão<sup>9</sup>.

Quanto à saúde mental, programas de exercícios ajudam a reduzir o estresse, fadiga, transtornos de humor, ansiedade, síndrome de *Burnout*, favorecem a mudança de rotina e reforçam a autoestima e melhoram a qualidade de vida. Esses momentos de convivência coletiva e de lanche também despertam o surgimento de novas lideranças, o fortalecimento do vínculo da equipe e o sentimento de pertencimento<sup>10</sup>.

Entre os desafios encontrados no projeto, estavam: manter o interesse dos participantes, o espaço geográfico restrito e, por vezes, indisponível, e a falta de material complementar para as atividades, necessitando de improviso.

Apesar disso, foi um grande espaço de aprendizagem e enriqueceu habilidades como capacidade de gestão organizativa, criatividade, manejo de pessoas, habilidades digitais, promoção de saúde para profissionais da saúde, trabalhar com poucos recursos, entre outros. Proporcionou um espaço potente de aprendizagem interprofissional e permitiu vivenciar, na prática, a promoção da saúde voltada aos próprios profissionais do SUS, reconhecidos como pilares do sistema.

A falta de articulação entre o Ministério da Saúde, a Previdência Social e o Sistema Único de Saúde compromete a continuidade e a efetividade de ações na Saúde do Trabalhador. A fragmentação da assistência, a ausência de uma organização institucional sólida e o distanciamento entre vigilância e cuidado direto à saúde agravam esses desafios e enfraquecem as políticas trabalhistas<sup>9,10</sup>.

Diante disso, faz-se necessário dar continuidade ao projeto com a próxima turma de residentes, garantindo o fortalecimento da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora por meio de ações simples, porém eficazes.

## CONCLUSÃO

Assim, o presente estudo mostrou potencialidades e desafios da implementação de um Projeto de Saúde do Trabalhador por residentes de uma equipe multiprofissional em uma ADS do Ceará, trazendo destaque para os impactos positivos em aspectos físicos, mentais e sociais dos trabalhadores, bem como para os dos residentes.

Apesar dos benefícios, é preciso investigar a causa da baixa adesão, principalmente do público masculino, e buscar estratégias de engajamento. A continuidade do projeto pelas próximas turmas de residência é fundamental para manter esse espaço de promoção da saúde e aprendizagem.

Além disso, tornam-se urgentes o alinhamento e fortalecimento das políticas públicas e a articulação entre os órgãos responsáveis, a fim de garantir a integralidade do cuidado à Saúde do Trabalhador.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Cadernos de Atenção Básica, n. 41. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. 136p.
2. Lima V. Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador: saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física. São Paulo: CREF4/SP; 2019. 144 p.
3. Rocha MVQ. LER e DORT: o trabalho não pode causar dor. CASS-IFES 2021. Disponível em: <https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/ler-dort-marco2021>. Acesso: 30 ago 2023.

4. Rebouças ERN, Costa AMT, Maia JKO, Araújo Júnior AJL, Araújo TL. Residência multiprofissional: contribuições durante a pandemia. *Cadernos ESP*. 2020 jan-jun;14(1):128–32.
5. Ceará. Secretaria de Saúde do Estado do Ceará. Área Descentralizada de Saúde. Ceará: SESA; 2023. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/institucional/regionalizacao/> Acesso: 30 ago 2023.
6. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ceará: Crateús. 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ce/crateus/panorama> Acesso: 16 nov 2023.
7. Guijarro MC, Silva NG. Efeito de um programa de ginástica laboral construtivista em profissionais de uma instituição pública na área de saúde. Bauru 2023; s.n;34p.
8. Santos CM, Ulguim FO, Pohl HH, Reckziegel MB. Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral. *Rev Bras Med Trab* 2020;18(1):66-73. DOI: 10.5327/Z1679443520200498.
9. Rebouças FC, Barbosa LL, Nascimento LF, Ferreira JCS, Freitas FMNO. A influência da nutrição no tratamento e prevenção dos transtornos mentais: ansiedade e depressão. *Research, Society and Development* 2022;11(15): <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37078>.
10. Santos GB, Melo FX. A Importância da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho. *Revista Diálogos Interdisciplinares* 2019;8(4): <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.8-417>.