



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**LUCAS ANTÔNIO SILVA PEREIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE PAUSA PARA O SERVIDOR:  
ATENÇÃO DA FISIOTERAPIA DO TRABALHO PARA OS TÉCNICOS  
ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**JUNHO – 2019**

**LUCAS ANTÔNIO SILVA PEREIRA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE PAUSA PARA O SERVIDOR:  
ATENÇÃO DA FISIOTERAPIA DO TRABALHO PARA OS TÉCNICOS  
ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

**Área de concentração:** Saúde

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Ms. Cláudia Holanda Moreira

**CAMPINA GRANDE – PB**

**JUNHO – 2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

P436r Pereira, Lucas Antônio Silva.  
Relato de experiência no Projeto de pausa para o servidor [manuscrito] : atenção da fisioterapia do trabalho para os Técnicos Administrativos de uma Instituição Pública de Ensino Superior / Lucas Antonio Silva Pereira. - 2019.  
27 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.  
"Orientação : Profa. Ma. Cláudia Holanda Moreira , Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."  
1. Fisioterapia do trabalho. 2. Ergonomia. 3. Promoção à saúde. I. Título  
21. ed. CDD 615.82

LUCAS ANTÔNIO SILVA PEREIRA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE PAUSA PARA O SERVIDOR:  
ATENÇÃO DA FISIOTERAPIA DO TRABALHO PARA OS TÉCNICOS  
ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: 17/06/2019

**BANCA EXAMINADORA**



**Prof. Ms. Cláudia Holanda Moreira (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**



**Prof. Dr. Risomar Vieira da Silva (1º Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**



**Prof. Ms. Windsor Ramos Silva Júnior (2º Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)**

## DEDICATÓRIA

A Deus, por ser essencial em minha vida, detentor de quem eu sou, meu caminho, ofertando saúde, paz e paciência principalmente nos momentos de mais necessidade, angústia e desespero, mesmo que por algumas vezes eu querer uma solução rápida sem ser o momento certo, mas sabia que Ele estava ali presente sem me abandonar.

Aos meus pais, Edilma Maria Silva e José de Assis Pereira, que estiveram sempre me apoiando, torcendo por mim e me ofertando todas as possibilidades sem deixar faltar nada para que eu pudesse ter o melhor. Além de dar duro fazendo tudo pela minha saúde, sempre tomando conta de mim, principalmente minha mãe.

A minha irmã, Bárbara, por estar sempre me protegendo do céu como meu anjo da guarda e luz que é. Que apesar de não estar mais presente, sinto como se ainda estivesse aqui e pudesse conversar com ela.

A todo o resto da minha família por sempre estar ao meu lado, me aconselhando e ajudando seja no melhor ou no pior.

A minha namorada, Karoline Estevam de Lima, por estar presente em minha vida, nos bons e maus momentos, mas que principalmente aguentou meus desesperos, sofrimentos e desabafos, ainda mais nessa última etapa e cuidou e me deu forças a continuar em frente. Que nosso amor cresça cada vez mais e possamos ter um grande futuro juntos.

Aos meus amigos, que formei ao longo desses anos e também sempre me apoiaram, deram forças a não desistir e cuidaram de mim por mais que as vezes eu nem quisesse, além de me proporcionar grandes momentos de diversão e alegria juntos, são eles: Dimas, Vanessa, Cássia, Iana, Rodolfo, Natana, Alexa, Flávio, Robson, Weyson, Daniele, Patrícia, Barbara, Leidyane, Maria Luísa, Lydaiana e Isabella. Queria poder detalhar os momentos com cada um, mas iria ficar muito

longo, porém todos esses momentos estão guardados na memória e essas pessoas no coração.

A minha psicóloga, que me ajudou a manter a calma nos últimos meses e traçar meu caminho pra que eu conseguisse chegar até aqui sem ficar perdido e entrar em pânico.

E ao Curso de Fisioterapia e a UEPB em si, a todas as pessoas com quem convivi e conheci nesse espaço ao longo de todos esses anos, desde os funcionários de limpeza, como os técnicos, as pessoas da xerox e lanchonete e dentre todos, principalmente a todos os professores e mestres não só de aula, mas como também da vida.

## **AGRADECIMENTOS**

A professora Cláudia Holanda Moreira, pela orientação e ensinamentos, além da oportunidade de participar do projeto de extensão que acabou se tornando meu TCC. Por toda a paciência que teve comigo, troca de informações e conhecimentos, além de sempre estar disponível para me ajudar e ser compreensiva em relação a minha saúde e também pelo apoio constante e me puxando a fazer sempre mais.

As pessoas companheiras do projeto, que dividiram essa experiência gratificante comigo na época e me ajudaram bastante nas condutas do projeto, não me deixando sozinho e não deixando eu me desanimar no decorrer do caminho.

A banca, Windsor Ramos e Risomar Vieira, que aceitaram o convite e desafio de me avaliar e ajudar, também se preocupando e primordialmente pela paciência que também tiveram comigo.

Mais uma vez a namorada, que me ajudou a escrever o trabalho, sempre atentando as correções ortográficas e concordância durante o corpo do texto.

“Não há nada nobre em ser superior ao seu semelhante. A verdadeira nobreza é ser superior ao seu antigo eu.”

- Ernest Hemingway -

**RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE PAUSA PARA O SERVIDOR:  
ATENÇÃO DA FISIOTERAPIA DO TRABALHO PARA OS TÉCNICOS  
ADMINISTRATIVOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR**

PEREIRA, Lucas Antônio Silva<sup>1</sup>; MOREIRA, Cláudia Holanda<sup>2</sup>

**RESUMO**

O trabalho é uma atividade fundamental e de grande destaque na vida do ser humano, a qual pode proporcionar agrado e trazer benefícios, mas também pode acarretar prejuízo seja na saúde física ou mental do trabalhador, dependendo da situação em que ocorre. Em qualquer atividade humana há riscos que podem comprometer a saúde, a segurança, o bem-estar das pessoas e a produtividade da empresa, a depender da sua intensidade e do tempo de exposição. É com isso em mente que a Fisioterapia do Trabalho e o estudo na ergonomia atuam, agindo na atenção e promoção à saúde, seja de forma a atuar na prevenção quanto no cuidado pós-acometimento de uma Lesão por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT). O objetivo deste trabalho é apresentar através do relato de experiência no projeto de extensão: “Pausa para o servidor: Atenção da fisioterapia do trabalho para os técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino superior” os resultados obtidos nas ações de promoção de saúde implementadas para os servidores técnicos administrativos da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Este projeto contempla etapas de diagnóstico e intervenção individual e coletiva com os técnicos administrativos. O projeto foi realizado inicialmente com sete técnicos administrativos da PROGEP (Pró-reitoria de Gestão de Pessoas) da UEPB e após um determinado tempo foi dada continuidade com apenas quatro técnicos. Teve duração de um ano, iniciado em março de 2017 e finalizado em fevereiro de 2018, sendo assim dividido em dois períodos letivos, o que totalizou em 20 semanas de intervenção com 2 atendimentos por semana e com duração de 1 hora. A implantação deste projeto foi relevante para o processo de aprendizagem mútua através da interação dos acadêmicos de fisioterapia com os servidores técnicos administrativos, apontando para a dimensão e o alcance social dos resultados obtidos, garantindo efetiva discussão e participação nos processos de trabalho.

**Palavras-chave:** Fisioterapia do Trabalho; Ergonomia; Promoção à Saúde

---

<sup>1</sup>lucasaspereira@hotmail.com Acadêmico do 10º período de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba

<sup>2</sup>clholanda@hotmail.com Professora Mestre da Universidade Estadual da Paraíba

**EXPERIENCE REPORT ON THE PROJECT PAUSE FOR THE SERVER:  
ATTENTION OF PHYSIOTHERAPY OF WORK TO THE ADMINISTRATIVE  
TECHNICIANS OF A PUBLIC INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION**

PEREIRA, Lucas Antônio Silva<sup>1</sup>; MOREIRA, Cláudia Holanda<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

Work is a fundamental and prominent activity in the life of the human being, which can provide enjoyment and bring benefits, but can also cause injury in the physical or mental health of the worker, depending on the situation in which it occurs. In any human activity there are risks that can compromise the health, safety, well-being of the people and the productivity of the company, depending on its intensity and the time of exposure. It is with this in mind that Work Physical Therapy and ergonomics study act, acting in the attention and promotion to the health, in order to act in the prevention as in the post-affective care of a Repetitive Strain Injury (RSI) or Osteomuscular Disorder Related to Work (DORT). The objective of this work is to present, through the report of experience in the extension project: "Pause for the server: Attention of physiotherapy of the work to the administrative technicians of a public institution of higher education" the results obtained in the actions of health promotion implemented for the administrative technical staff of the People Management Rectory of State University of Paraíba (UEPB). This project contemplates stages of diagnosis and individual and collective intervention with administrative technicians. This project contemplates stages of diagnosis and individual and collective intervention with administrative technicians. The project was initially carried out with seven administrative technicians from PROGEP (Pro-Rector's Office for People Management) of UEPB and after a certain time was given continuity with only four technicians. It lasted one year, starting in March 2017 and ending in February 2018, being divided into two periods, which totaled in 20 weeks of intervention with 2 visits per week and lasting 1 hour. The implementation of this project was relevant to the mutual learning process through the interaction of physiotherapy academics with administrative technical staff, pointing to the social dimension and reach of the results obtained, guaranteeing effective discussion and participation in the work processes.

**Keywords:** Occupational Therapy; Ergonomics; Health promotion

---

<sup>1</sup>lucasaspereira@hotmail.com Academic of the 10th period of Physical Therapy of the State University of Paraíba

<sup>2</sup>clholanda@hotmail.com Master Professor at the State University of Paraíba

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUÇÃO .....                          | 10 |
| 2. OBJETIVO .....                            | 13 |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....         | 14 |
| 3.1. Relato de Experiência e Discussão ..... | 15 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....                | 21 |
| REFERÊNCIAS .....                            | 23 |
| APÊNDICE.....                                | 25 |
| ANEXO .....                                  | 26 |

## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho, atividade fundamental na vida do ser humano, pode proporcionar prazer ou sofrimento, benefícios ou malefícios a saúde física e mental do trabalhador, dependendo da situação em que ocorre (MUSSI, 2005).

Nos locais de trabalho e em todas as atividades humanas os riscos estão presentes e podem comprometer a saúde, a segurança, o bem-estar das pessoas e a produtividade da empresa, a depender da sua intensidade e do tempo de exposição (BULHÕES, 1994).

Segundo a Organização Internacional de Trabalho (2013), de um total de 2,34 milhões de acidentes de trabalho mortais a cada ano, somente 321.000 se devem a acidentes. Os restantes 2,02 milhões de mortes são causadas por diversos tipos de enfermidades relacionadas com o trabalho, o que equivale a uma média diária de mais de 5.500 mortes.

Em geral, há muitas características positivas do trabalho e a população de trabalhadores é normalmente mais saudável que a população de não trabalhadores. Há, entretanto, resultados negativos à saúde associados com vários tipos de trabalho e estes podem ser manifestados na maioria dos órgãos do corpo (RANNEY, 2000).

Entres os aspectos negativos podemos citar: exaustão emocional, desânimo, irritabilidade, perturbações do sono, despersonalização, desgaste mental e dor. Nesta concepção o trabalhador deve ser ouvido, seja individualmente ou coletivamente, tendo a oportunidade em seu local de trabalho de momentos em que possa estar falando e trocando ideias sobre o seu processo saúde-doença, pois apesar dos avanços e da sofisticação das técnicas para o estudo dos ambientes e condições de trabalho, são eles que por estarem cotidianamente vivenciando as condições, circunstâncias e imprevistos do trabalho, são capazes de descrever estas situações e explicar a relação com o adoecimento (BUSCHINELLI; ROCHA; RIGOTTO, 1994).

Um trabalho de intervenção preventiva das LER-DORT inicia-se pela identificação dos fatores de risco presentes na situação de trabalho. A NR-17 do

Ministério do Trabalho estabelece que compete ao empregador realizar a AET (Análise Ergonômica do Trabalho) para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do trabalhador. O desequilíbrio entre os fatores de risco ocupacionais (biomecânicos, organizacionais e psicossociais) parece ser mais importante no desencadeamento dos mecanismos etiopatogênicos das LER-DORT do que, por exemplo, a inadequação isolada de um deles.

Uma das medidas descritas pela NR-17 para a prevenção de LER-DORT é a introdução de pausas ao longo da jornada de trabalho. Vários estudos têm demonstrado o impacto real das mesmas na redução da incidência de casos novos de LER-DORT, e a razão mais provável aventada é a interrupção dos mecanismos fisiopatológicos gerados pela isquemia, anaerobiose e liberação de mediadores neuro-hormonais de dor, através de relaxamento e reoxigenação periódica dos tecidos sobrecarregados. Os exercícios laborais geram benefícios quando todos os fatores de risco são atacados de forma integrada. Portanto o resultado de um programa de prevenção depende da participação e compromisso dos diferentes profissionais da empresa: trabalhadores, supervisores, cipeiros, técnicos do SESMT (Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho), gerentes e diretores, em torno de iniciativas abrangentes sobre os fatores de risco ocupacionais.

A NR- 17 estabelece que para cada 50 minutos de trabalho haja necessidade de uma pausa de 10 minutos, porém a norma não explicita as modificações físico-metabólicas para justificar a aplicação deste tempo estimado para a pausa. Não existem programas de prevenção padronizados, isto é, que possam ser aplicados de forma universal a todas as situações de trabalho.

De acordo com a PORTARIA Nº 2.446 de 2014 da Política Nacional da Promoção da Saúde (PNPS), traz em sua base o conceito ampliado de saúde e o referencial teórico da promoção da saúde como um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo, caracterizando-se pela articulação e cooperação intra e intersetorial, pela formação da Rede de Atenção à Saúde (RAS), buscando articular suas ações com as demais redes de proteção social, com ampla participação e controle social.

Já conforme a PORTARIA Nº 1.823 de 2012 da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, a incorporação do princípio da precaução nas ações de saúde do trabalhador considera que, por precaução, medidas devem ser implantadas visando prevenir danos à saúde dos trabalhadores, mesmo na ausência da certeza científica formal da existência de risco grave ou irreversível à saúde. Busca, assim, prevenir possíveis agravos à saúde dos trabalhadores causados pela utilização de processos produtivos, tecnologias, substâncias químicas, equipamentos e máquinas, entre outros. Requer, na tomada de decisão em relação ao uso de determinadas tecnologias, que o ônus da prova científica passe a ser atribuído aos proponentes das atividades suspeitas de danos à saúde e ao ambiente. A importância das ações de promoção, proteção e prevenção: partindo do entendimento de que os problemas de saúde decorrentes do trabalho podem potencialmente ser prevenidos, esta Política deve fomentar a substituição de matérias primas, de tecnologias e de processos organizacionais prejudiciais à saúde por substâncias, produtos e processos menos nocivos.

## **2. OBJETIVO**

Apresentar através do relato de experiência no projeto de extensão: “Pausa para o servidor: Atenção da fisioterapia do trabalho para os técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino superior” os resultados obtidos nas ações de promoção de saúde implementadas para os servidores técnicos administrativos da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas de uma Instituição Pública de Ensino Superior.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse projeto de extensão teve como método o observacional e descritivo com implementação de ações desenvolvidas para melhor conhecer o perfil cinético-funcional dos servidores e posteriormente realizando intervenções com pausas compensatórias durante o período de trabalho. As atividades que foram realizadas durante o transcorrer do projeto tiveram como reunir as informações necessárias para estabelecer o diagnóstico da situação de segurança e saúde dos técnicos administrativos da pró-reitoria de gestão de pessoas da UEPB, contemplando a percepção dos mesmos acerca da relação entre trabalho e saúde; além de possibilitar, durante o elaborado, a troca e divulgação das informações entre todos envolvidos, estimulando sua participação nas atividades de prevenção.

Por ser um relato de experiência baseado em um projeto já aprovado pelo comitê de ética, a aceitação do TCC não teve que passar pelo o mesmo para a sua execução e realização.

O projeto foi realizado inicialmente com sete técnicos administrativos da PROGEP (Pró-reitoria de Gestão de Pessoas) da UEPB e após um determinado tempo foi dado continuidade com apenas quatro técnicos. Teve duração de um ano, iniciado em março de 2017 e finalizado em fevereiro de 2018, sendo assim dividido em dois períodos letivos, o que totalizou em 20 semanas de intervenção com 2 atendimentos por semana e com duração de 1 hora. Ressaltando que no tempo de atuação do projeto houve recessos e greve.

No decorrer do projeto os instrumentos utilizados se detiveram tanto para avaliação quanto intervenção, sendo essa última dividida em teórica e explanação a cerca dos assuntos tratados relacionados com o projeto, e em prática com atendimentos convencionais e PICs (Práticas Integrativas e Complementares). Para avaliação foram usados os questionários de qualidade de vida e o nórdico, enquanto que para as intervenções, as teóricas, os recursos foram slides em notebook e peças em 3D representando anatomicamente partes do corpo, e já para os atendimentos os materiais usados tanto para o atendimento convencional quanto para as PICs foram: bastão, tatame, bolas cravo pequenas, maca, bola suíça (55

cm), óleo, algodão, álcool, agulhas (0,25 mm de espessura x 30 mm de comprimento), agulhas para acupuntura auricular, pinça.

### **3.1. Relato de Experiência e Discussão**

Durante o período de desenvolvimento do projeto houve uma participação de sete técnicos administrativos e antes da realização dos atendimentos eles foram submetidos a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APENDICE A) e aceitando a participação no projeto era realizada uma avaliação feita através do uso do Questionário de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-Bref), abordando dentro dele a avaliação fisioterapêutica e o Questionário Nórdico (ANEXO A), ambos em conjunto descreveram o perfil sócio econômico, demográfico, de saúde e de qualidade de vida dos servidores, identificando assim quais eram as principais queixas e limitações dos servidores.

Na intervenção do projeto durante os atendimentos, houve uma divisão tanto em exposição/conhecimento teórico sobre temas abordados e correlacionados com o projeto e a saúde em geral dos técnicos quanto em partes práticas que envolviam atendimentos e outras dinâmicas desenvolvidas, e para tal foram utilizados alguns materiais para realização das atividades. Enquanto que, com as atividades na parte teórica foram feitas através de palestras educativas ou rodas de conversa e, em algumas inclusive com exposição de peças anatômicas do corpo (coluna, pé, mão) para melhor interação, já em relação às atividades práticas, a qual abrangeu atendimentos para dor, exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular, exercícios para melhora do desempenho cardiorespiratório e também para relaxamento, era necessário uma diversificação nos atendimentos com o intuito de oferecer mais dinamização do serviço, sendo assim os métodos utilizados iam desde os tratamentos mais convencionais como técnicas de massagem, liberação miofascial e pompagem, agulhamento a seco e a própria cinesioterapia até o uso de práticas integrativas e complementares (PICs), por exemplo, acupuntura auricular, o uso das reflexologias, tanto podal quanto da mão, meditação, aromaterapia e dançaterapia associada à musicoterapia.

Essas intervenções foram realizadas de forma a manter uma organização e padrão. No primeiro mês ocorreu a apresentação do projeto e alunos participantes

para os técnicos administrativos, houve coleta de dados e avaliação, e organização do funcionamento e decorrer do restante do projeto. No segundo mês aconteceu a primeira exposição abordando a relação saúde e trabalho e como o corpo funciona, porém houve uma interrupção das atividades, pois a universidade adentrou em uma greve que se seguiu durante o terceiro e quarto mês, e metade do quinto. Para o sexto mês houve um novo levantamento dos técnicos participantes do projeto, pois foi quando ocorreu a saída de alguns e discussão sobre a situação deles durante o período de greve para saber como estavam de saúde. No sétimo mês foram desenvolvidas palestras sobre ergonomia e postura, importância da atividade física e explanação sobre o assunto de reflexologia, e junto disso a execução de atividades que estivessem correlacionadas com esses assuntos e que promovessem relaxamento. No oitavo mês as atividades realizadas tinham o intuito de oferecer mais movimentação ao corpo dos técnicos através de alongamentos e exercícios ativos de fortalecimento convencionais ou pelo Pilates, e atividades diferenciais que oferecesse mais prazer e dinâmica como dança. No nono mês teve como foco intervenções que proporcionassem alívio de dor, relaxamento e movimento ao corpo novamente, fossem esses intuitos alcançados de maneira com o tratamento convencional ou com PIC. No décimo houve uma explicação sobre o que era a auriculoterapia, assim como conseqüentemente o seu uso e também a meditação, além da realização de atividades feitas anteriormente e que eles tiveram boa resposta, tanto fisicamente quanto no prazer em realiza-las. No décimo-primeiro foi férias e o décimo-segundo mês feedback dos técnicos para com o projeto e também confraternização.

Através das atividades realizadas obtiveram-se os seguintes resultados: foi observado através do Questionário de Perfil e Avaliação que muitos não praticavam atividade física e que sentiam dores osteomusculares, mas sem decorrência de outras patologias associadas, como diabetes, hipertensão, AVC. Porém houve relatos de desconfortos respiratórios devido a asma e rinite, mas que não chegavam a interferir totalmente no desempenho do trabalho como acontecia quando sentiam dores no corpo. Através do Questionário Nórdico (ANEXO A) foram observadas regiões do corpo em que mais ocorriam queixas de dores ou incômodos nos últimos doze meses (gráfico 1) e na última semana antecedendo a realização do questionário e dos atendimentos (gráfico 4), sendo esses achados influentes

também de acordo com o que recordavam, pelo mesmo questionário também foi possível perceber quais os tipos de dores que chegaram a causar alguma interferência no trabalho ou no dia-a-dia (gráfico 2), dado os últimos doze meses, e dentre eles, quem dos servidores tinha procurado um profissional de saúde (médico ou fisioterapeuta) (gráfico 3) também dentro desse período de doze meses.

Durante o segundo semestre em que ocorreu o projeto, houve uma diminuição do número de servidores, passando de um número inicial de sete para quatro, pois alguns saíram do cargo e outros foram transferidos para outros setores, mas dentre os que ficaram foi possível observar mais empenho, retorno e resultado na melhora de vida dos mesmos, tanto por eles mesmos quanto pelos fisioterapeutas que participavam do projeto. A melhora que quando relatada por eles teve tanto influência no desempenho do trabalho quanto no dia a dia, alguns dos servidores durante o tempo em que decorreu o projeto foram adquirindo parte dos materiais utilizados nas atividades e que fosse possível de ser usado por eles em casa com o cunho de relaxar ou fazer exercícios, fosse para alongar ou fortalecer, baseando-se no que foi demonstrado, ensinado e orientado no projeto, assim como parte deles adotaram uma vida mais saudável a partir da iniciativa de começar a praticar atividades físicas regularmente mesmo que de leve intensidade, como caminhadas.

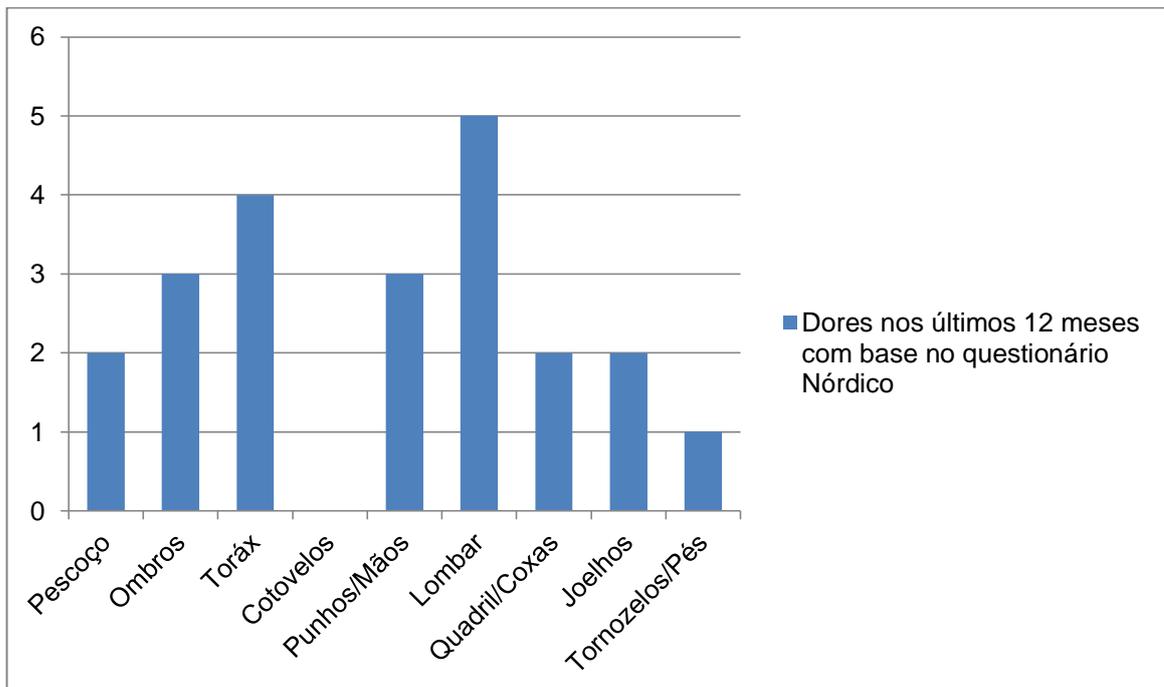
Após o período de um ano em que o projeto aconteceu foi realizado um novo levantamento de dados sobre a saúde dos técnicos e o que foi encontrado é que muito das dores que eles sentiam tinham cessado ou ao menos diminuído, pois as que permaneciam ainda se detiveram a ergonomia do trabalho e a repetição do movimento causando LER e DORT, principalmente nos dias em que a carga de trabalho aumentava, mas mesmo assim eles conseguiram assumir uma postura mais crítica e passaram a se policiar mais em relação a esses erros que antes não davam atenção e ninguém alertava.

O desenvolvimento deste projeto, o qual participei, sob o olhar da Fisioterapia do Trabalho teve extrema relevância social, pois pude ver e acompanhar pessoalmente os déficits na estrutura do ambiente, as dificuldades que os servidores passam, as dores que sentem pelo trabalho repetitivo e de como eles tendem a reagir a isso, pois na maioria das vezes tendiam a ignorar tal fardo simplesmente

para poder cumprir a jornada de trabalho e depois por estarem exaustos não procuravam auxílio de profissionais de saúde nem para ajuda-los ou simplesmente acompanhá-los com uma atividade física, o que com o acompanhamento e andamento realizado no projeto fez com que mudasse esse pensamento, além de despertar a percepção dos trabalhadores acerca da relação entre saúde e trabalho, sobre os potenciais de riscos aos quais estão expostos em seus locais de trabalho e assim estimular sua participação nas atividades de prevenção e promoção de saúde e segurança; bem como fornecer à instituição as propostas para melhorias nas condições de trabalho dos servidores.

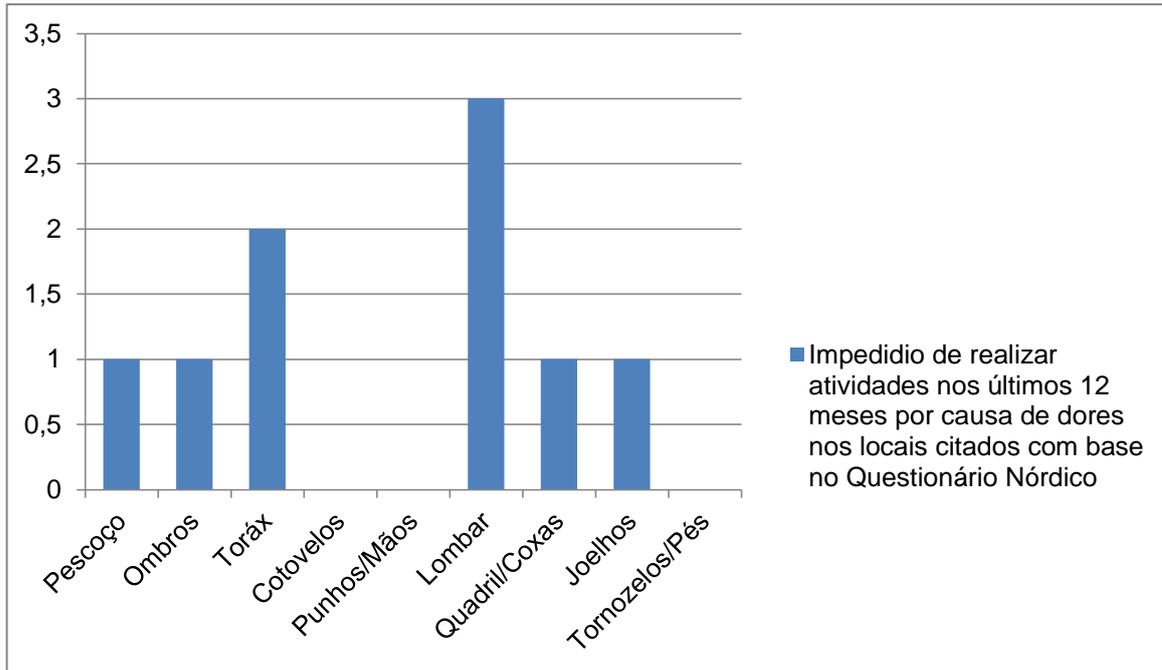
O projeto teve um processo de aprendizado social que foi viabilizado através da interação dos acadêmicos de fisioterapia com os servidores técnicos administrativos, permitindo assim, trocas de conhecimento, apontando para a dimensão e o alcance social dos resultados obtidos, garantindo efetiva discussão e participação dos servidores nos processos de trabalho objetivando fomentar a formulação da Política de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora na Instituição.

**Gráfico 1** – Dores nos últimos 12 meses com base no Questionário Nórdico



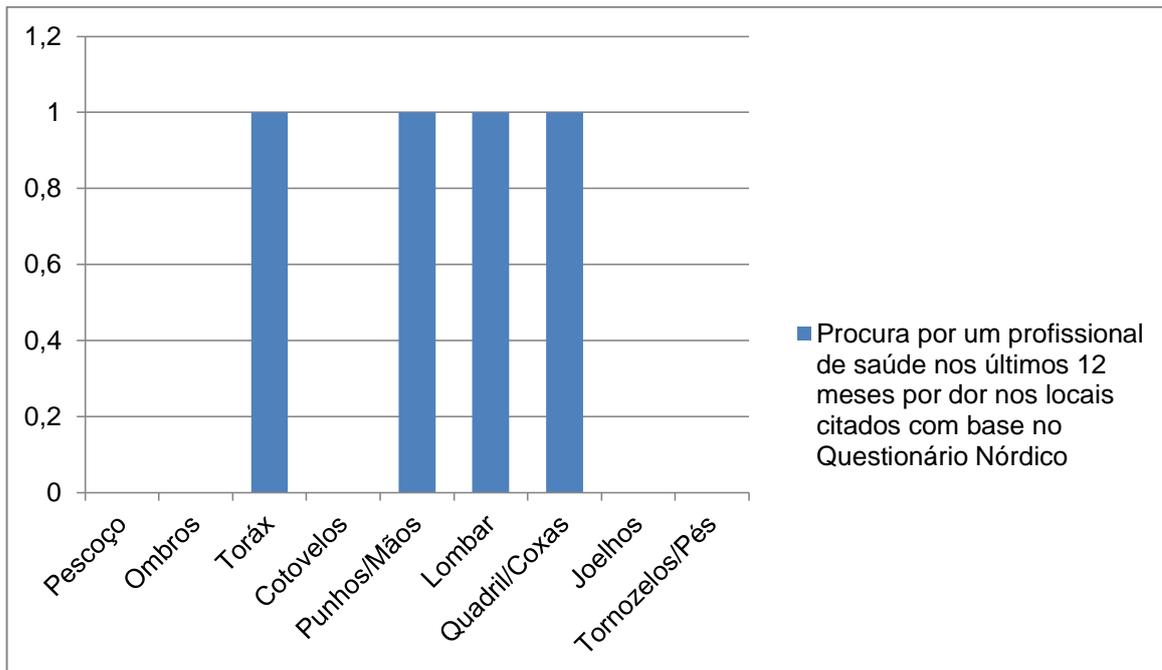
**Fonte:** Dados do Projeto (2017)

**Gráfico 2** – Impedido de realizar atividades nos últimos 12 meses por causa de dores nos locais citados com base no Questionário Nórdico

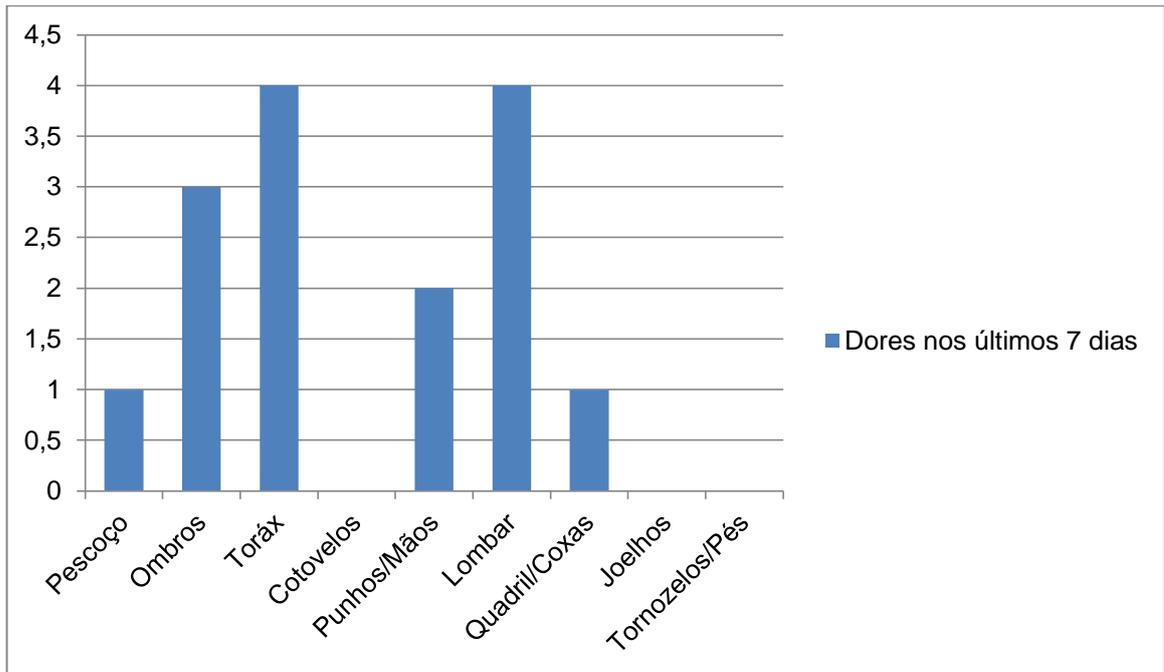


Fonte: Dados do Projeto (2017)

**Gráfico 3** – Procura por um profissional de saúde nos últimos 12 meses por dor nos locais citados com base no Questionário Nórdico



Fonte: Dados do Projeto (2017)

**Gráfico 4 – Dores nos últimos 7 dias com base no Questionário Nórdico**

**Fonte:** Dados do Projeto (2017)

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações realizadas no projeto de extensão e a Fisioterapia do Trabalho mostraram o impacto e importância que tem em diferentes níveis e públicos, seja de forma direto no desenvolvimento profissional, como para os técnicos administrativos, quanto para a sociedade, a academia e de forma indireta, para as relações e mercado de trabalho.

Este projeto foi de contribuição com a experiência de práticas colaborativas exitosas e ampliando minha visão crítica sobre a realidade e o sentido do trabalho, me fazendo perceber a importância do cuidado qualificado com os trabalhadores e todo o seu universo. No decorrer também pude melhorar como pessoa e, nesse caso principalmente, como futuro profissional e assim me atentar, preocupar, prevenir e cuidar mais dos trabalhadores, melhorando conseqüentemente meu profissionalismo e emprego, pois assim poderei diminuir o número de acidentes e enfermidades causadas pelo trabalho.

Para os técnicos que participaram do projeto foi percebida a importância para o atentar da prática de atividade física e a percepção do autocuidado na vida como um todo para assim obter uma melhor qualidade de vida em todos os aspectos.

E por último, a importância do projeto no meio acadêmico, influenciando de forma no trabalho da UEPB e para o mercado mostrando como a fisioterapia é essencial. A importância para a UEPB se fez em próprio benefício, pois otimizou a produção do trabalho, mesmo que em um único setor, mostrou a universidade como um local que se preocupa com seus servidores, causou uma redução de custo para a universidade, pois se tornou um investimento da universidade com um retorno direto a mesma e reduziu os gastos de adoecimento dos técnicos, e também ofereceu oportunidades como um estágio extra para os fisioterapeutas em uma área pouco explorada, e incentivando os mesmos e profissionais, seja da saúde ou de outras áreas, a uma opção de ramo a mais para atuar, fazendo assim a diferença também no meio científico. E sob a visão para o mercado de trabalho como um todo, seja no público ou privado, de que com a atuação da fisioterapia vai gerar menos desempregos e menos gasto com adoecimento, evitando assim novas contratações e oferecendo trabalho para os profissionais especializados na área para agir na

prevenção e cuidado, assim atingindo mais rendimento e produtividade, pois quanto mais vezes um empregado adoecer e mais tempo permanece doente pior para o empregador se torna.

## REFERÊNCIAS

- BAHIA. Secretaria da Saúde. Superintendência de Vigilância e Proteção da Saúde. Diretoria de Vigilância e Controle Sanitário. BRASIL. Universidade Federal da Bahia. Instituto de Ciências da Saúde. **Manual de Biossegurança. Salvador, 2001.**
- BENATTI, M.C.C. NISHIDE, V.M. Elaboração e implantação do mapa de riscos ambientais para prevenção de acidentes do trabalho em uma unidade de terapia intensiva de um hospital universitário. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v.8, n.5, p.13-20, 2000.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Representação das OPAS no Brasil. **Doenças Relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde.** Brasília, Ministério da Saúde, Brasília (DF):OPAS/OMS; 2001.
- BULHÕES, I. **Riscos do trabalho de enfermagem.** 2. Ed. Rio de Janeiro: Folha Carioca, p.278,1994.
- BUSCHINELLI, J.T.P.; ROCHA, L.E.; RIGOTTO, R.M. **Isto é trabalho de gente? Vida, doença e trabalho no Brasil.** Petrópolis: Editora Vozes, 1994.
- GOIABEIRA, F.S.L. **Riscos ocupacionais e medidas de proteção na pesca artesanal: características da atividade de mariscagem.** 2012. 120 f. Tese (Mestrado)- Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Medicina da Bahia, 2012.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org) **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criticidade** Petrópolis/Vozes, Rio de Janeiro, 1994.
- MORAES, Marcia Vilma G. **Enfermagem do trabalho, Programas procedimentos e técnicas.** 2º Ed. Látia. 2007.
- MUSSI, G. **Prevalência de Distúrbio Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT) em profissionais Cabeleireiras de Institutos de Beleza de dois distritos da cidade de São Paulo.** 2005. 156 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva)-Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.
- ODDONE et al. **Ambiente de Trabalho: a luta dos trabalhadores pela saúde.** Trad.: Salvador Obiol de Freitas. São Paulo: HUCITEC, 1986.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO, **Doenças profissionais são principais causas de mortes no trabalho**, 2013. Publicado no site: OIT - Organização Internacional do Trabalho - Escritório no Brasil, disponível em: <http://www.oitbrasil.org.br>
- RANNEY, D. **Distúrbios osteomusculares crônicos relacionados ao trabalho.** São Paulo: ROCA, 2000.

SOARES, Lourdes. **Auriculoterapia: o que é e como funciona esse tratamento?** PUBMED, 2018. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/auriculoterapia-o-que-o-medico-precisa-saber/>>.

SOUZA, Marcelo Pereira. **Tratado de Auriculoterapia**. 1ª Edição, Distrito Federal; Editora Novo Horizonte, 2007.

NEVES, Marcos Lisboa. **Manual Prático de auriculoterapia**. Porto Alegre: 2009. 88 p.

BLANCO, A. L. **Reflexología Holística**. Editorial Albatros, Bs. As., Argentina – 3ª edición 2010.

SAÚDE, MINISTÉRIO DA. **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)**. PORTARIA Nº 2.446, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2014

SAÚDE, MINISTÉRIO DA. **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora**. PORTARIA Nº 1.823, DE 23 DE AGOSTO DE 2012.

## APÊNDICE A – TCLE

### TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, profissão: \_\_\_\_\_, abaixo-assinado, cidadão (a) brasileiro (a), em pleno exercício dos meus direitos, me disponho a participar da pesquisa cujo título é **Pausa para o servidor: Atenção da fisioterapia do trabalho para os técnicos administrativos de uma instituição pública de ensino superior.**

De acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que se refere à pesquisa com seres humanos, estou ciente de que:

- 01- O estudo tem como objetivo realizar a avaliação ergonômica das condições do técnico administrativo da Pró Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Estadual da Paraíba.
- 02- E que se faz necessário para que haja melhorias em relação às condições do cuidar;
- 03- Meu anonimato será mantido;
- 04- Minha participação neste projeto não terá objetivo de me submeter a nenhum tratamento indesejado;
- 05- Terei a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação;
- 06- Ao final da pesquisa, se for de meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com a pesquisadora;
- 07- Se sofrer qualquer tipo de dano, previsto ou não nesse Termo de Consentimento, ou se sentir prejudicado, poderá encaminhar denúncia ao comitê de ética situado na Avenida das Baraúnas, 351 – Campus Universitário – Bodocongó – CEP 58109-753 – Campina Grande (PB).
- 08- Caso sinta necessidade de contatar os pesquisadores durante e/ou após a coleta de dados, poderei fazê-lo pelos telefones 9999-7998 ou 99615-1297.
- 09- O Projeto constará como norma operacional da clínica, onde todos os técnicos devem participar.

Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Participante

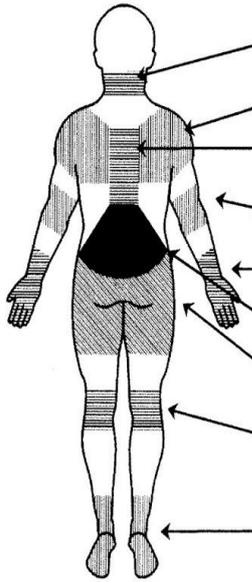
\_\_\_\_\_  
Pesquisador

**ANEXOS**

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES

### DISTÚRBIOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Por favor, responda às questões colocando um "X" no quadrado apropriado \_ um "X" para cada pergunta. Por favor, responda a todas as perguntas mesmo que você nunca tenha tido problemas em qualquer parte do seu corpo. Esta figura mostra como o corpo foi dividido. Você deve decidir, por si mesmo, qual parte está ou foi afetada, se houver alguma.

|  | Nos últimos 12 meses, você teve problemas (como dor, formigamento/dormência) em: | Nos últimos 12 meses, você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em: | Nos últimos 12 meses, você consultou algum profissional da área da saúde (médico, fisioterapeuta) por causa dessa condição em: | Nos últimos 7 dias, você teve algum problema em?          |
|--|--|--|--|---|
|  PESCOÇO | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| OMBROS   | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| PARTE SUPERIOR DAS COSTAS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| COTOVELOS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| PUNHOS/MÃOS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| PARTE INFERIOR DAS COSTAS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| QUADRIL/ COXAS   | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| JOELHOS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |
| TORNOZELOS/ PÉS  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim                        | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim  | <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim |