

## Subprojeto de Iniciação Científica

<b>Edital:</b>	<b>Edital PIBIC 2014/2015</b>
<b>Título do Subprojeto:</b>	<b>Avaliação da capacidade para o trabalho e do nível de estresse em uma instituição pública após um programa de qualidade de vida no trabalho</b>
<b>Candidato a Orientador:</b>	<b>Lisandra Vanessa Martins</b>
<b>Candidato a Bolsista:</b>	<b>Ariany do Nascimento Amancio</b>

*Resumo: Estudos e investigações sobre os distúrbios físicos e mentais dos trabalhadores têm crescido ao longo do tempo. A capacidade para o trabalho e o estresse são condições preocupantes na área da saúde ocupacional, pois podem afetar significativamente a qualidade de vida. Trata-se de um estudo longitudinal que será realizado com 45 colaboradores do setor administrativo de uma instituição pública. Serão aplicados três instrumentos, sendo um questionário contendo informações sociodemográficas, com questões relacionadas aos hábitos de vida, às atividades laborais; o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) e a Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho (EVENT). Os questionários serão aplicados antes e após cinco meses da realização de um programa de exercícios laborais e de palestras educativas sobre ergonomia e os resultados serão comparados. Os dados serão analisados a no software SPSS 19.0, sendo significativa  $p < 0,05$ . Espera-se que o programa de intervenções possa contribuir na melhora da capacidade para o trabalho e na diminuição do nível de estresse nesses trabalhadores e que esta pesquisa possa ampliar os conhecimentos sobre as medidas de prevenção e promoção à saúde dos trabalhadores.*

*Palavras chave:* Estresse, Saúde do Trabalhador, Capacidade para o Trabalho, Exercícios, Qualidade de Vida

## 1 Introdução

---

Nas últimas duas décadas, estudos estatísticos demonstram uma mudança importante no quadro de doenças com o aumento na incidência das doenças crônicas e degenerativas (CORRÊA et al., 1995).

Os distúrbios musculoesqueléticos acarretam um grave problema de saúde pública e é um dos mais graves no campo da saúde do trabalhador (MUROFUSE; MARZIALE, 2005; WALSH et al., 2004; SILVA; FASSA; VALE, 2004). Em todo o mundo, esse distúrbio gera aumento de absenteísmo e de afastamentos temporários ou permanentes do trabalhador e também produz custos expressivos em tratamentos e indenizações (WALSH et al., 2004; ERIKSEN, 2004).

As causas mecânico-posturais representam grande parte das algias referidas nos trabalhadores, ocorrendo geralmente, um desequilíbrio entre a carga funcional, que seria o esforço requerido para

atividades do trabalho e da vida diária, e a capacidade funcional, que é o potencial de execução para essas atividades (CAILLIET, 2001).

O estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho e às respostas aversivas frente a esses estímulos. Nesse tipo de situação, o organismo emite respostas com um importante aumento da ativação fisiológica, cognitiva e motora, podendo ocasionar prejuízos à saúde (NEGELISKII; LAUTER, 2011).

A maior parte dos estudos realizados aponta que a capacidade para o trabalho sofre influência das condições de trabalho e de saúde, do estilo de vida e do envelhecimento biológico, pois, de acordo com esse processo, há diminuição dos movimentos das articulações, perda da força, resistência muscular e elasticidade dos tecidos, aumento das dorsocervicolombalgias e diminuição das tomadas de decisões (COSTA, 2001).

Assim, a manutenção da saúde física e mental do trabalhador deve ser assegurada por meio de programas que estimulam e orientam cuidados ergonômicos e hábitos de vida saudáveis, dentre eles a prática de atividade física (NEGELISKII; LAUTER, 2011, POHJONEN; RANTA, 2001).

A prática de atividade física é um preditor de boa capacidade para o trabalho e os benefícios se dão por meio do aumento do consumo energético, redução da gordura corporal, manutenção da capacidade aeróbia, da resistência e da força muscular, melhoria na percepção do estado de saúde e da autoestima e redução das reações emocionais ao estresse (POHJONEN; RANTA, 2001).

As questões relativas à capacidade para o trabalho e estresse merecem maior atenção, visto que, estão positivamente associadas à produtividade e qualidade de vida do trabalhador e podem fornecer subsídios para medidas de ações preventivas e corretivas (TUOMI et al., 2001).

O presente estudo possui como hipótese que um programa de qualidade de vida, constituído por exercícios laborais e palestras educativas sobre ergonomia é importante para a melhora da capacidade para o trabalho e diminuição do nível de estresse.

Esta pesquisa possui relevância, pois pode subsidiar a realização de futuras medidas preventivas que visam a promoção da saúde dos trabalhadores, tendo em vista a melhora da capacidade para o trabalho e a diminuição do nível de estresse e faz parte do trabalho intitulado “Programa de qualidade de vida no trabalho em uma instituição pública”, sendo importante para sua execução.

## **2 Objetivos**

---

### Geral

Comparar o efeito da aplicação de um programa de qualidade de vida no trabalho, constituído por exercícios laborais e palestras sobre ergonomia, em servidores de uma instituição pública, por meio da utilização de indicadores de nível de estresse e da capacidade para o trabalho.

### Específicos

- Caracterizar os trabalhadores participantes segundo os aspectos sociodemográficos;
- Aferir a capacidade para o trabalho em servidores de uma instituição pública antes e após a aplicação de exercícios laborais e palestras;

- Aferir o nível de estresse nos servidores de uma instituição pública antes e após a aplicação de exercícios laborais e palestras educativas;
- Avaliar o efeito dos exercícios laborais e das palestras, segundo os indicadores de capacidade para o trabalho e nível de estresse.

Ao alcançar os objetivos traçados pode-se conhecer os possíveis benefícios de um programa de qualidade de vida no trabalho em relação ao nível de estresse e da capacidade para o trabalho. Pode-se também, buscar estratégias de prevenção e promoção à saúde dos trabalhadores e ampliar os estudos relacionados ao estresse e a capacidade para o trabalho.

### **3 Metodologia**

---

Trata-se de um estudo longitudinal a ser realizado no prédio da Secretaria da Fazenda do Estado do Espírito Santo. A participação dos servidores será voluntária e o público alvo será constituído por 45 trabalhadores dos setores do Gerenciamento de Desenvolvimento Fazendário (GEDEF), da Secretaria da Fazenda do Estado do Espírito Santo (SEFAZ-ES).

Não haverá cálculo amostral para o presente estudo, pois o número de participantes dependerá diretamente da quantidade de sujeitos que trabalham no setor da GEDEF, no período de coleta de dados. Todos os sujeitos que preencherem os critérios de inclusão do estudo serão convidados a participar da pesquisa.

Os critérios de inclusão da amostra serão: não apresentar diagnóstico médico de alterações cognitivas; assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ter disponibilidade e interesse em participar voluntariamente da pesquisa.

Os critérios de exclusão serão: possuir quadro doloroso que impossibilite sua participação no programa de exercícios laborais, apresentar diagnóstico médico de alterações cognitivas e possuir doenças incapacitantes associadas e apresentar mais que três faltas consecutivas ou alternadas nas ações de intervenção (palestras ou exercícios laborais).

Todas as informações obtidas nesta pesquisa não serão associadas à identidade de nenhum dos participantes, sendo a privacidade e confidencialidade dos sujeitos, bem como os dados obtidos assegurados. Os indivíduos serão esclarecidos quanto ao risco e benefício da participação no trabalho e, diante da sua autorização, procederá a assinatura do TCLE. As informações obtidas nesta pesquisa não serão associadas à identidade de nenhum dos participantes, sendo a privacidade e confidencialidade dos sujeitos, bem como os dados obtidos assegurados, conforme Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de 2012.

Mediante atendimento à Resolução CNS 466/2012, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Espírito Santo, sob o processo CAAE 21658913.9.0000.5060, número do parecer, 537.471.

O primeiro instrumento a ser aplicado será um questionário sociodemográfico, de saúde e de estilo de vida para caracterizar o perfil dos trabalhadores. Será constituído pelos seguintes aspectos: dados pessoais, ocupacionais, relacionados à saúde e hábitos de vida.

O segundo questionário será o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) que é um instrumento público que foi validado por Martinez, Latorre e Fischer (2008) e permite avaliar a capacidade para o trabalho a partir da percepção do próprio trabalhador, possuindo 10 questões sintetizadas em 7 dimensões. Este questionário é a versão traduzida para o português de um questionário elaborado na Finlândia. O ICT possibilita a avaliação e detecção precoce de alterações importantes na qualidade de vida destes trabalhadores e a obtenção de informações que podem direcionar a medidas preventivas. A sua adaptação para uso no Brasil foi feita na década de 1990 e pode ser encontrada em Tuomi et al. (2005).

O terceiro questionário será a Escala de Vulnerabilidade ao *Estresse* no Trabalho (EVENT) de Sisto e colaboradores (2007), constituída por 40 itens que representam situações de trabalho e são avaliadas por meio de uma escala do tipo *likert* de três pontos (nunca, às vezes e frequentemente), que se referem à frequência com que cada situação incomoda o trabalhador.

Após a aplicação dos instrumentos de avaliação, serão iniciadas um programa de exercícios laborais duas vezes por semana, nos próprios postos de trabalho ou em local específico sugerido pela SEFAZ-ES.

O programa de exercícios laborais será voluntário, terá duração máxima de vinte minutos e será constituído por exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, massagens terapêuticas rápidas e exercícios de relaxamento.

Durante toda a realização dos exercícios laborais, os sujeitos serão monitorados de forma a reduzir a possibilidade de que os exercícios sejam feitos de forma inadequada. Eventualmente, os riscos à saúde que possivelmente os colaboradores poderão ser acometidos serão queixa de dor e ou desconforto osteomuscular leve ou moderada durante ou após os exercícios. Porém, caso venha a acontecer, o sujeito será imediatamente orientado a parar os exercícios e será orientado quanto às formas de reduzir o quadro algico através de recursos fisioterapêuticos (cinesioterapia e ou massoterapia), que poderão ser realizados no próprio local de trabalho, imediatamente após o início do desconforto ou dor. Se houver persistência do quadro algico, o sujeito será orientado a procurar assistência médica.

Além disso, serão ministradas, palestras educativas relacionadas à ergonomia, prevenção de distúrbios osteomusculares (LERDORT, lombalgias, cervicalgias, tendinites) ou outras de acordo com a demanda dos próprios trabalhadores, em dias e horários previamente agendados.

Após o período de cinco meses do início da realização do programa de exercícios e das palestras, serão aplicados novamente o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) e a Escala de Vulnerabilidade ao *Estresse* no Trabalho (EVENT). Em seguida, os dados serão comparados.

Os dados serão tabulados em planilhas de dados do Excel e a análise estatística será realizada no software SPSS versão 19.0, por meio de testes de associação, paramétricos e não paramétricos. O nível de significância adotado será de  $p < 0,05$ .

Os questionários aplicados serão impressos pelos autores da pesquisa. Os materiais utilizados nos exercícios tais como aparelho de som portátil e CDs serão disponibilizados pela SEFAZ-ES.

Os resultados obtidos serão importantes para avaliar as ações para a promoção e prevenção à saúde, relacionadas ao Projeto de Pesquisa “Programa de qualidade de vida no trabalho em uma instituição pública”.

## 4 Plano de Trabalho / Cronograma

### ATIVIDADES

Lista de atividades*
1- - Palestra informativa aos trabalhadores da UAN sobre o estudo e recolhimento da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em atendimento à resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de 2012.
2- Aplicação dos questionários sociodemográficos, Índice de Capacidade para o Trabalho e Escala de Vulnerabilidade ao <i>Estresse</i> no Trabalho (EVENT). Serão autoaplicáveis, respondidos no próprio posto de trabalho e serão utilizados para alcançar os objetivos.
3- Realização do programa de intervenção (exercícios laborais, palestras educativas), nos postos de trabalho, em dias e horários acordados com os trabalhadores, supervisores e alunos que participarem do trabalho.
4- Elaboração de relatório parcial
5 - Reaplicação do Índice de Capacidade para o Trabalho e . Escala de Vulnerabilidade ao <i>Estresse</i> no Trabalho (EVENT). Serão autoaplicáveis, respondidos nos próprios postos de trabalho. Os resultados serão comparados com os dados anteriores ao do programa de intervenção.
6- Elaboração de artigo
7- Elaboração de relatório final

\* inserir o número de linhas necessário

### CRONOGRAMA (Ago/20\_\_ a Jul/20\_\_)

Atividade	ago	set	out	nov	dez	jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul
1	X											
2		X										
3			X	X	X	X	X					
4						X						
5								X				
6									X	X	X	X
7												X

## 5 Referências

Cailliet R. *Síndrome da dor Lombar*, 5a ed, Porto Alegre, Artmed, 2001.

Corrêa, A. D.; Siqueira, B. R.; Quintas, L. E. M.; Piccinini, A. B. Hipertensão Arterial: Epidemiologia, fisiopatologia e complicações. **Ars Cvrandi, Clínica médica**, São Paulo: v. 28, n. 6, 1995.

COSTA, G. Trabalho e envelhecimento. **Rev. Proteção**. p.46-55, 2001.

Eriksen, W. Work factors as predictors of intense or disabling low back pain: a prospective study of nurses aides. **Occup environ med**, v.61; p.398-404, 2004.

MARTINEZ M. C.; LATORRE, M. R. D. O.; FISCHER F. M. Validade e confiabilidade da versão brasileira do Índice de Capacidade para o Trabalho. **Rev. Saúde Pública**. São Paulo. vol. 43. n. 3. p. 525-32. 2009.

MUROFUSE, N. T.; MARZIALE, M.H.P. Doenças do sistema osteomuscular em trabalhadores de enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem** ,v.13, n.3, p.264-73, 2005.

NEGELISKII C, LAUTERT L. Estresse laboral e capacidade para o trabalho de enfermeiros de um grupo hospitalar. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. maio-jun 2011 [acesso em: 03 maio 2014 ];19(3):[08 telas]. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n3/pt\\_21.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n3/pt_21.pdf)

POHJONEN, T. RANTA, R. Effects of worksite physical exercise intervention on physical fitness, perceived health status, and work ability among home care workers: five-year follow-up. **Prev. Med**, v. 32, p.465-475, 2001.

SILVA, M. C.; FASSA, A.G, VALE, N. C. J. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Pelotas (RS): sem editora; 2004.

SISTO, F. F., BAPTISTA, M. N., NORONHA, A. P. P.; SANTOS, A. A. A. **Escala de vulnerabilidade ao estresse no trabalho**. São Paulo: Vetor, 2007.

TUOMI K. et al.; Índice de Capacidade para o trabalho, São Carlos: Editora **EDUFSCAR**. 2005.

TUOMI, K. HUUHTANEN, P. NYKYRI, E., ILMARINEN, J. Promotion of work ability, the quality of work and retirement. **Occup Med** v.51, n.5, p.318-324, 2001.

WALSH I. A. P. et al. Capacidade para o trabalho em indivíduos com lesões músculo-esqueléticas crônicas. **Rev. Saúde Pública**, vol. 38, p. 149-56, 2004.