

Projeto de Pesquisa

Edital:	Edital PIBIC 2014/2015
Título do Projeto:	Programa de qualidade de vida no trabalho em uma instituição pública
Participantes:	Lisandra Vanessa Martins
Grupo de Pesquisa CNPq:	Saúde do Trabalhador
Linha de Pesquisa:	Saúde do Trabalhador
Centro/Departamento Acadêmico:	Centro de Ciências da Saúde / Departamento de Educação Integrada em Saúde

Resumo: O trabalho deve ser realizado em condições que garantam a saúde física e psicoemocional. É a partir do bem-estar do indivíduo em seu ambiente laboral, que é possível obter menor índice de adoecimento e melhor qualidade de vida. Os objetivos deste estudo serão identificar as queixas de dor/desconforto osteomuscular, conhecer a capacidade para o trabalho, nível de estresse e avaliar o efeito de ações de intervenção segundo os indicadores de capacidade para o trabalho e estresse em servidores. Trata-se de um estudo longitudinal que será realizado com 45 servidores de um setor administrativo de uma instituição pública do Estado do Espírito Santo. Serão aplicados questionário contendo informações sociodemográficas, hábitos alimentares e estilo de vida; Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho (EVEN) e Índice de Capacidade para o trabalho (ICT). Após, serão conduzidos exercícios laborais e palestras de ergonomia, com reavaliação das variáveis capacidade para o trabalho e nível de estresse. Os dados serão analisados a no software SPSS 19.0, sendo significativa $p < 0,05$. Espera-se que as intervenções possam melhorar a capacidade para o trabalho e diminuir o nível de estresse e que o estudo possa subsidiar futuras medidas de promoção à saúde e melhoria da qualidade de vida.

Palavras chave: Saúde do Trabalhador, Sistema Musculoesquelético, Capacidade para o Trabalho, Estresse

1 Introdução

O investimento na qualidade de vida voltado aos funcionários se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas causados pelo exercício laboral. Este, em condições inadequadas, pode ocasionar grandes males à saúde dos trabalhadores (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

Dentre as medidas preventivas para se evitar as lesões ou desconfortos osteomusculares relacionados ao trabalho, a introdução de exercícios laborais passou a ser comum nos ambientes de

trabalho, ocupando um grande espaço dentro das iniciativas de prevenção propostas pelos diferentes profissionais que atuam na saúde do trabalho (SANTOS et al., 2007).

Dentre os temas estudados em relação à qualidade de vida no trabalho, tem-se a capacidade para o trabalho. A mesma está relacionada à demanda física, mental e social do trabalho, comunidade de trabalho e administração; cultura organizacional e ambiente de trabalho. A definição conceitual de capacidade para o trabalho representa o quanto o trabalhador está bom no momento e num futuro próximo e o quanto está apto para fazer seu trabalho com relação às exigências do trabalho, à saúde e aos recursos mentais (ILMARINEN, 2001).

Outro tema relevante em relação em relação à saúde é o estresse. 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).

Esta pesquisa é relevante, pois, este estudo 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 o nível de estresse e ampliar o conhecimento sobre os distúrbios físicos e mentais de origem ocupacional que podem acometer o trabalhador.

As hipóteses do estudo são de que os trabalhadores do setor administrativo de uma empresa pública possuem queixas de dor/desconforto osteomuscular, e que, os exercícios laborais, associados às palestras educativas sobre ergonomia são importantes para aumentar a capacidade para o trabalho e diminuir o nível de estresse.

2 Objetivos

Geral

Identificar as queixas de dor/desconforto osteomuscular, conhecer a capacidade para o trabalho e o nível de estresse e avaliar o efeito de ações de intervenção, constituído por exercícios laborais e palestras, segundo os indicadores de capacidade para o trabalho e estresse em servidores do setor administrativo de uma instituição pública.

Específicos

- Identificar os sintomas de dor e/ou desconforto osteomuscular nos servidores administrativos;
- Conhecer a capacidade para o trabalho e o nível de estresse;
- Avaliar o efeito das ações de intervenção, constituído por exercícios laborais e palestras, segundo indicadores de capacidade para o trabalho e nível de estresse.

Ao alcançar os objetivos traçados pode-se identificar as principais queixas de dor/distúrbio osteomuscular, o nível de estresse e a capacidade para o trabalho, para em seguida, buscar e avaliar estratégias efetivas de prevenção e promoção à saúde dos servidores em estudo.

3 Metodologia

Trata-se de um estudo longitudinal, a ser realizado com 45 trabalhadores do setor de 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 nos setores 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 (TCLE), 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, possuir doenças incapacitantes associadas e apresentar mais que três faltas consecutivas ou alternadas nas ações de intervenção (palestras ou exercícios laborais).

Os indivíduos serão esclarecidos quanto aos riscos e benefícios 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 sete 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 a ser aplicado 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.

Outro instrumento utilizado será o Diagrama de Corlett (DC), construído e validado por Corlett e Bishop (1976) e adaptado por Iida (1990) para sua utilização no Brasil. Este instrumento avalia a presença, localização e intensidade das queixas de dor/desconforto osteomuscular e é constituído por 27 questões de múltipla escolha. Cada questão representa um segmento corporal no hemitórax direito ou

esquerdo. O grau de avaliação de desconforto é avaliado de 1 a 5, sendo 1 para nenhum desconforto/dor, 2 para desconforto/dor, 3 dor/ desconforto moderado, 4 bastante desconforto/dor e 5 para dor/desconforto intolerável (IIDA, 1990).

Após a aplicação dos instrumentos de avaliação, será realizado um programa de exercícios laborais duas vezes por semana, nos próprios postos de trabalho ou em local específico a ser definido. Este programa 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. O horário da atividade será definido com os participantes e seus supervisores. 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 álgico 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 álgico, o sujeito será orientado a procurar assistência médica.

Também 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 cinco meses da realização das intervenções (exercícios laborais e palestras), se procederá a reaplicação dos questionários Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) e Escala de Vulnerabilidade ao *Estresse* no Trabalho (EVENT), para comparação dos resultados.

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 materiais utilizados para a realização da pesquisa serão: cópias dos questionários, aparelho de som portátil e CDs. As cópias dos questionários serão financiadas pelos autores da pesquisa e o aparelho de som e CDs serão emprestados pela SEFAZ-ES.

4 Financiamento

O presente projeto não possui fonte de financiamento.

5 Referências

Enumere aqui as referências bibliográficas citadas no texto, de acordo com as regras da ABNT.

CORLETT, E. N., BISHOP, R.P. A technique for assessing postural discomfort. **Ergonomics**, England, v.19, p.175-182, 1976.

IIDA, I. **Ergonomia Projeto e Produção**. São Paulo: Edgard Blücher Ltda, 1990.465p.

ILMARINEN, J. Aging workers. **Occup & Environ Med.** v. 58, n. 8, p. 546-52, 2001.

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.

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

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física** v.7, n.13, p. 71-9, 2008.

SANTOS, A. F.; ODA, J. Y., NUNES, A. P. M.; GONÇALVES, L.; GARNÉS, F. L. S. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama**, v. 11, n. 2, p. 99-113, 2007.

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.