

SIEX - UFES  
Sistema de Informação da Extensão  
Pró-Reitoria de Extensão



UFES

**PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NA SEFAZ-ES**

**DESCRIÇÃO**

**Registro**

400572

**Revisão**

03/09/2014

**Status**

Ativo

**Título**

Programa de qualidade de vida no trabalho na SEFAZ-ES

**Data de início**

17/06/2013

**Previsão de término**

30/06/2015

**Data de aprovação pelo Órgão Competente**

27/06/2013

**Órgão Competente**

Câmara Departamental

**Ano da primeira apresentação**

2013

**Unidade**

Centro de Ciências da Saúde

**Departamento**

Departamento de Educação Integrada em Saúde

**Programa vinculado**

SEM VÍNCULO

**Principal Área Temática de Extensão**

Saúde

**Área Temática de Extensão Afim**

Trabalho

**Linha de Extensão**

Saúde e Segurança no Trabalho

**Grande Área do Conhecimento**

Ciências da Saúde

**Bolsa PBEXT**

0

**Bolsa Externa**

0

**Desejo vincular ação de extensão à concorrência de bolsa**

Não

**Palavras-chave**

Qualidade de vida; trabalho; sistema musculoesquelético; ergonomia

**Apresentação e justificativa**



#### PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NA SEFAZ-ES

A qualidade de vida no trabalho é um tema atual e vem se tornando uma ferramenta importante para as organizações. Em geral, está associada a fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, prazer, salário e disposição e pode definir aspectos vitais, status e identidade pessoal (STUMM et al., 2009).

Dessa forma, o trabalho deve ser realizado em condições que promovam a saúde, o equilíbrio físico e psicoemocional, pois, é a partir do bem-estar do indivíduo, em seu ambiente de trabalho, que é possível obter melhores resultados, satisfação e motivação dos funcionários (STUMM et al., 2009).

Os riscos para a saúde relacionados ao trabalho dependem do tipo de atividade profissional e das condições em que a mesma é desempenhada (SILVA; MARZIALE, 2000).

A condição prevalente do sedentarismo, observada na população em geral, associada à exposição ocupacional aos riscos existentes no ambiente, tais como longas jornadas no trabalho, repetitividade, monotonia, ritmo excessivo de trabalho, ansiedade, esforços físicos e posições incômodas representam uma séria ameaça para o organismo, estimulando o surgimento de várias doenças crônicas, dentre elas, as osteomusculares (MAGNAGO et al., 2010; MATSUDO, 2009).

Distúrbios osteomusculares são afecções de músculos, tendões, sinóvias, nervos, fásCIAS e ligamentos, isolados ou combinados, com ou sem a degeneração de tecidos. Caracterizam-se pela ocorrência de sintomas concomitantes ou não como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga (FERNANDES; CARVALHO; ASSUNÇÃO, 2011).

Como consequência, os distúrbios osteomusculares podem acarretar alterações na realização das atividades cotidianas, sendo causa comum de dor, afastamento do trabalho e com conseqüências financeiras significativas (MAGNANO; LISBOA; GRIEP, 2008).

Além disso, a dor osteomuscular pode influenciar na incapacidade, dificultando a realização de atividades diárias e ocupacionais e de exercícios físicos, resultando em redução da qualidade da saúde e da qualidade de vida, o que aumenta muito o uso e os custos com a saúde (CUNHA et al., 2008).

Os trabalhadores com distúrbios osteomusculares, em sua grande maioria, exercem atividades de grande esforço e repetitividade, dos diversos campos de atividades ocupacionais. Tarefas repetitivas, força elevada e posturas prolongadas são citadas como os principais fatores de risco, tornando a saúde dos trabalhadores vulnerável às lesões musculoesqueléticas (LACAZ, 1997; SANTOS; SILVA; LOPES, 1999).

Um programa preventivo para as doenças ocupacionais em uma empresa deve ser iniciado pela identificação dos fatores de risco, que incluem aspectos organizacionais do trabalho, psicossociais, ergonômicos, entre outros (PICOLOTO; SILVEIRA, 2008).

#### Justificativa

Enquanto professora atuante no Curso de Fisioterapia de uma Instituição de Ensino Superior, motivamo-nos a realizar este projeto visando articular as relações entre a teoria gerada pela Universidade e a prática para a sociedade, na tentativa de buscar soluções compartilhadas de melhoria de qualidade de vida no trabalho e possibilitar vivências práticas por parte do aluno.

#### Objetivos gerais

Capacitar os estudantes do Curso de Fisioterapia a desenvolver ações de prevenção de riscos ergonômicos e promover estratégias de promoção e proteção à saúde, em uma instituição pública.

#### Objetivos específicos

- Caracterizar os trabalhadores participantes, segundo os aspectos sociodemográficos.
- Identificar os sintomas de dor e desconforto osteomuscular referidos pelos servidores.
- Avaliar o efeito das ações preventivas realizadas pelos alunos do Curso de Fisioterapia na redução de queixas de dor ou desconforto osteomusculares.

#### Metodologia



**PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NA SEFAZ-ES**

**Material e Métodos**

**1 Local**

O projeto será realizado no prédio da Secretaria da Fazenda, localizado na Avenida Jerônimo Monteiro, nº 96, Centro, Vitória (ES).

**2 População/amostra**

A participação dos servidores será voluntária e o público alvo será, em média, 100 trabalhadores vinculados à Secretaria da Fazenda do Espírito Santo (ES) em Vitória.

**3 Procedimentos**

O projeto consistirá de quatro fases:

**1ª fase: Aplicação do questionário sociodemográfico:**

O primeiro instrumento a ser aplicado (APÊNDICE A) será um questionário sociodemográfico para caracterizar o perfil dos trabalhadores. Será constituído pelos seguintes aspectos: dados pessoais, ocupacionais, relacionados à saúde e hábitos de vida. Este questionário será enviado pela SEFAZ-ES por email. O servidor responderá e o enviará para a colaboradora do projeto.

**2ª fase: Realização de palestra informativa e aplicação do Diagrama de Corlett (DC)**

Na semana seguinte, serão ministradas palestras de curta duração (aproximadamente 20 minutos) aos trabalhadores com o intuito de informar os horários, objetivos e a metodologia e apresentar os participantes do projeto.

Um segundo questionário a ser aplicado será o Diagrama de Corlett (DC), construído e validado por Corlett e Bishop (1976) e adaptado por Lida (1990) para sua utilização no Brasil (ANEXO A). Este instrumento avalia a presença, localização e intensidade das queixas de dor/desconforto osteomuscular e é constituído por 27 questões de múltipla escolha. Além disso, os alunos participantes do projeto iniciarão as visitas técnicas para avaliação dos postos de trabalho e verificação de riscos ergonômicos.

**3ª Fase: Ações de medidas preventivas**

Durante a terceira fase do projeto, os alunos darão continuidade às visitas técnicas e iniciarão um programa de exercícios laborais 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, será realizado duas vezes por semana (2ª e 4ª feira) e será constituído por exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, massagens terapêuticas rápidas e exercícios de relaxamento.

Outra atividade proposta será de realização de blitz postural (orientação individual ao trabalhador em cada posto de trabalho, em relação aos aspectos posturais e mobiliário ou equipamentos utilizados).

Também serão ministradas pelos alunos, palestras educativas relacionadas à ergonomia, prevenção de distúrbios osteomusculares. O projeto de extensão ocorrerá às 2ª e 4ª feiras, no horário das 13:30 às 15:00. Participarão do projeto no mínimo quatro e no máximo seis alunos do curso de fisioterapia, selecionados previamente através de entrevista. A carga horária semanal será de 3 horas.

**Forma de avaliação da ação de Extensão**

As atividades propostas serão avaliadas na terceira fase do estudo, através da comparação dos resultados obtidos da aplicação dos questionários (antes e após as ações preventivas).

**Site**

-

**Origem do público-alvo**

Interno

**Caracterização do público-alvo**

O público alvo serão os trabalhadores da Secretaria da Fazenda dos setores do Gerenciamento de Desenvolvimento Fazendário (GEDEF), Corregedoria e Agência da Fazenda em Vitória (ARE) com 30, 12 e 33 pessoas respectivamente.

**Captação por edital de fomento**

Não

**Articulado com política pública**

Não

**Plano de atividades previstas**

Serão aplicados questionários, avaliação de postos de trabalho, realização de exercícios laborais, orientações posturais (individuais ou coletivas), realização de palestras.

**Plano de acompanhamento e orientação**

Os alunos serão orientados quanto à elaboração das aulas de exercícios laborais, palestras e avaliação dos postos de trabalho.

**Processo de avaliação**

Os alunos serão avaliados por meio de discussões relacionadas à ergonomia e saúde do trabalhador e em relação à pontualidade, ética e trabalho em equipe.

**Infra-estrutura física**

Prédios da Secretaria da Fazenda da cidade de Vitória

**Vínculo com Ensino**

Sim

**Vínculo com Pesquisa**

Sim

**Público estimado**

100

**Informações adicionais**



## PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO NA SEFAZ-ES

-

## EQUIPE

Participação	Nome	Telefone	E-mail	Unidade	Departamento/Curso/Setor
Coordenador	Lisandra Vanessa Martins	27 8143 1455	lisandra.martins@ufes.br lisandra.martins@ufes.br	-	Grupo de Servidores do Departamento de Educação Integrada em Saúde (dis)
Participante Não-Bolsista	Caique de Jesus Silva	3291 9690	caiue.silva@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Ariany do Nascimento Amancio	3208 0667	ariany.amancio@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Priscila Ramos Monteiro		priscila.monteiro@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Larissa Gomes Alpoin	3337 0584	larissa.alpoin@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Marcos Americo Malbar Rosalem	27 9973 8045	marcos.rosalem@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Larissa Tomazinho Abreu	27 3083 6227	larissa.abreu@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Giovanna Alves de Moura Boy	3332 3572	giovanna.boy@aluno.ufes.br	-	-
Participante Não-Bolsista	Daniele Pizetta da Silva		daniele.p.silva@aluno.ufes.br	-	-

## PARCERIAS

CNPJ	Nome	Caracterização	Tipo
	SECRETARIA DE ESTADO DA FAZENDA-SUBSAD-GEDEF	Instituição da Administração Pública Direta	Recursos Humanos

## FOMENTO

Existe execução financeira?

Não

## ABRANGÊNCIAS

Nome	Estado	Município	CEP	Detalhes
Ed. Aureliano Hoffam	Espírito Santo	Vitória	29.010-002	Avenida Jerônimo Monteiro, n.96, Centro, Vitória, ES

## AÇÕES VINCULADAS

Tipo	Título da Ação de Extensão

## RESULTADOS ESPECÍFICOS

Público atingido

0

## RESULTADOS GERAIS

Data	Resultados

## PRODUÇÕES

Tipo	Título	Identificação
Outros	Atualidades em fisioterapia do trabalho: saúde e segurança.	Palestrante da mesa redonda no VII Congresso de Fisioterapia da Universidade de Juiz de Fora, em novembro de 2013. Ministrando o tema: "Atualidades em fisioterapia do trabalho: saúde e segurança", correlacionado ao projeto de extensão "Programa de Qualidade de Vida no Trabalho na SEFAZ-ES".