



Orientações posturais para profissionais: relato de experiência¹

Cláudia Tarragô Candotti: Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS
Acadêmicos de Fisioterapia: Luiza Rampi Pivotto, Marinice Nunes Soares, Rafael Paiva Ribeiro

De modo geral, as universidades buscam preparar seus alunos para atuação profissional através do tripé ensino, pesquisa e extensão, já que é o eixo fundamental no qual a universidade se sustenta. Ainda, considerando que esse

tripé não pode ser compartimentado (MOITA; ANDRADE, 2009), entendemos que a extensão, por representar uma troca de experiências em que, por um lado, o conhecimento acadêmico adquirido é levado à sociedade e, por outro, o acadêmico tem a possibilidade de aprender com as diferenças e a cultura das pessoas (ALBUQUERQUE, et al., 2012), é um importante meio de ensino-aprendizagem para os acadêmicos da área da saúde.

1. Agradecemos as contribuições, durante o desenvolvimento do projeto, da professora Adriane Vieira e do acadêmico de fisioterapia Mateus Aimi

Dentre os cursos da área da saúde, o curso de Fisioterapia tem um importante papel de preparar os futuros profissionais para trabalharem tanto no âmbito da promoção quanto da prevenção e reabilitação. No que diz respeito à atuação da Fisioterapia na atenção primária à saúde, o desenvolvimento de projetos que visem à educação em saúde, seja a promoção ou a prevenção voltada para a população em geral, deveria enfatizar aspectos relacionados à qualidade de vida, à funcionalidade e as orientações posturais e ergonômicas.

Nesse sentido, o curso de Fisioterapia da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul), o qual forma fisioterapeutas generalistas, humanistas e com capacidade crítico reflexiva, tem estimulado o desenvolvimento de ações de educação, promoção, proteção, tratamento e recuperação da saúde, tanto no âmbito do ensino quanto na pesquisa e na extensão. A intenção é formar profissionais com iniciativa e visão empreendedora, aliando conhecimentos e sensibilidade para perceber as diferenças e necessidades das pessoas. O curso da UFRGS estimula precocemente a inserção de seus acadêmicos em projetos de extensão para que tenham contato com a sociedade.

Dentre os diversos segmentos da sociedade, uma possibilidade de atuação da Fisioterapia envolve a saúde do trabalhador. Independente da profissão, em geral, os trabalhadores são submetidos a ambientes estressantes, por vezes, hostis e com pressão por “produção”. Esses fatores podem desencadear o afastamento do trabalhador no auge de sua produtividade e/ou da sua experiência profissional, devido às queixas de dor e lesões musculoesqueléticas, muitas vezes conhecidas por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORTs (PEREIRA, 2001). Assim como os movimentos repetitivos realizados no trabalho e as sobrecargas musculares impostas

pelo trabalho podem levar ao surgimento de dor e lesão, a manutenção de posturas inadequadas também pode desencadear esses processos (CANDOTTI; PRESSI, 2005). Nesse contexto, entendemos que o desenvolvimento de projetos que visem à educação postural baseada no ensinamento de hábitos posturais adequados nas atividades de vida diária seja um forte aliado na prevenção do surgimento de desconfortos e processos dolorosos de trabalhadores em geral.

Considerando a importância da atuação da Fisioterapia na saúde do trabalhador, o objetivo deste artigo é relatar a experiência de alunos do primeiro semestre do curso de Fisioterapia da UFRGS, os quais, atualmente, estão no terceiro, a partir das suas percepções, sobre suas vivências no projeto de extensão “Orientações para Profissionais”. Esse projeto de extensão, que se encontra na sua quarta edição, visa desenvolver uma proposta pedagógica que contemple a educação postural para trabalhadores em geral, ampliando suas oportunidades de acesso ao conhecimento teórico-prático sobre a postura corporal, a coluna vertebral e a vivência corporal das orientações posturais e ergonômicas, de forma a prevenir os DORTs.

Preparação das palestras

O projeto de extensão desenvolve-se a partir da realização de palestras teórico-práticas ministradas no ambiente de trabalho das pessoas. A primeira ação desenvolvida no projeto foi a divulgação, visando à criação de vínculo com as instituições/empresas/locais de trabalho a serem visitados. Para essa divulgação, criamos e distribuimos um folder informativo do projeto (Figura 1), geramos um e-mail para contato e uma página na rede social Facebook. A segunda ação que desenvolvemos foi a criação de uma agenda na qual constavam informações de cada empresa/local de trabalho a ser visitado, bem

como os principais assuntos que iríamos abordar, tendo em vista que cada empresa tinha suas demandas específicas, além das datas, horários, locais e nome do responsável.

Na ocasião do contato com as empresas, oferecemos palestras de um encontro e de dois encontros, sendo que elas tinham a liberdade de optar pela sua preferência, levando em consideração sua própria realidade, pois nem todas poderiam parar suas atividades com frequência para participar do projeto.

Nossa terceira ação foi a elaboração de um questionário de satisfação, que foi aplicado aos trabalhadores após a participação no projeto. Além disso, também escolhemos um questionário de dor (CANDOTTI; GUIMARÃES, 1998) destinado às empresas que optaram por duas palestras. Isso porque a segunda palestra consistia em vivência corporal através de exercícios específicos. O conhecimento das regiões dolorosas e suas causas, relatadas pelos trabalhadores no questionário de dor, ajudaria na escolha apropriada dos exercícios. Também elaboramos folhetos que continham exemplos de exercícios feitos na parte prática das palestras e que poderiam ser realizados durante o dia, além de algumas dicas importantes que eram entregues no fim de cada palestra.

Por fim, nessa fase de preparação do projeto, nossa quarta ação foi a produção das palestras em si, realizadas com a orientação das professoras e dos seus mestrands. Os estudantes foram orientados sobre o conteúdo que deveriam abordar em cada palestra, como montar os slides informativos, como deveriam se portar no momento das palestras e no ambiente das empresas e, principalmente, como ministrar a parte prática das palestras, ou seja, a vivência corporal. A Figura 2 é um exemplo de um slide que montamos para as palestras. Antes de iniciarmos o cumprimento da agenda, simulamos as apresentações diversas vezes para que pudéssemos realizar as palestras da forma mais natural possível.



Figura 1: Folder para divulgação do projeto.

As palestras

Findada a fase de preparação, passamos para a fase do projeto em que deveríamos ministrar palestras, algumas com apresentação de slides, outras com roda de conversa, e outras, ainda, com vivências corporais. As palestras apresentadas em um único encontro eram sempre teórico-práticas, sendo que, inicialmente, abordávamos a importância da qualidade de vida, as patologias associadas à postura inadequada, as formas mais adequadas de realizar as atividades de vida diária, dicas ergonômicas e, por fim, a importância da educação postural. No segundo momento dessas palestras, que correspondia à parte prática, propúnhamos a realização de exercícios de percepção corporal, aquecimento corporal, força,

alongamento e relaxamento. Essas palestras com um único encontro tinham duração de uma hora, sendo 30 minutos destinados à parte teórica e 30 minutos para a prática. Sempre após o término das palestras, entregávamos o questionário de satisfação para os participantes responderem.

As palestras eram apresentadas em dois encontros e mantinham o mesmo formato descrito anteriormente, porém, no segundo encontro, a palestra (teoria e prática) era mais específica para as demandas dos trabalhadores, que eram verificadas a partir do questionário de dor respondido por eles no primeiro encontro. Naturalmente, que nessa modalidade de palestra, o questionário de satisfação era preenchido após o término do segundo encontro.

No período compreendido entre julho a dezembro de 2013 e março a julho de 2014, foram realizadas um total de oito palestras de um único encontro, que atenderam 113 trabalhadores. Também realizamos três palestras de dois encontros, atendendo 23 trabalhadores no total. Todas as palestras eram gratuitas e realizadas nos próprios locais de trabalho, a partir de agendamento prévio com as instituições/empresas/locais de trabalho.

As instituições/empresas/locais de trabalho que foram visitados eram variados, incluindo, em 2013: uma biblioteca (4 trabalhadores); uma empresa de computação (12 trabalhadores); uma escola estadual (14 trabalhadores, todos professores); duas ESFs → Estratégias de Saúde da Família (21 trabalhadores); e uma oficina de preparação automotiva (3 trabalhadores). Em 2014, atingimos: uma biblioteca (6 trabalhadores); uma empresa de computação (53 trabalhadores); uma escola estadual (14 trabalhadores, todos professores); um grupo de idosos (5 idosos) e um posto de saúde (4 pessoas).

O questionário de satisfação permitia que os trabalhadores avaliassem o projeto e registrassem opiniões pessoais sobre ele. A Tabela 1 apresenta a avaliação geral dos trabalhadores; nesse caso,

consideramos: a importância dos assuntos abordados; a qualidade das palestras; a postura dos palestrantes e a qualidade do material informativo produzido em 2013. A Tabela 2 apresenta essa mesma avaliação para as palestras realizadas em 2014.

	Ótimo	Bom	Regular	Ruim
Biblioteca	100%	-	-	-
Empresa de Computação	71,87%	27,01%	1,03%	-
Escola Estadual	90,26%	8,90%	0,84%	-
Estratégia de Saúde da Família	83,60%	16,40%	-	-
Oficina Automotiva	58,03%	41,07%	-	-

Tabela 1: Resultados da avaliação do projeto na visão dos trabalhadores/participantes em 2013.

	Ótimo	Bom	Regular	Ruim
Biblioteca	89,59%	10,41%	-	-
Empresa de Computação	58,02%	38,0%	3,98%	-
Escola Estadual	90,18%	9,82%	-	-
Posto de saúde	84,38%	15,62%	-	-
Grupo de idosos	75%	25%	-	-

Tabela 2: Resultados da avaliação do projeto na visão dos trabalhadores/participantes em 2014.

No espaço destinado ao registro de opiniões pessoais sobre o projeto de extensão, alguns trabalhadores realizaram comentários como: (1) “Muito boas as dinâmicas e as interações dos instrutores. Quanto maior o número de instrutores melhor.”; (2) “Vir mais vezes na Escola. Parabéns!”; (3) “Parabéns! Poderiam ser mais frequentes as atividades.”; (4) “Gostaria que tivéssemos mais atividades nestes moldes. Foi ótimo.”; (5) “Venham mais vezes.”; (6) “Parabéns, foi ótimo. Nota 10.”; (7) “Manter esse trabalho esclarecendo as pessoas dos cuidados básicos com o corpo.”; (8) “Gostei, uma boa desenvoltura no diálogo. Mostrando domínio e conhecimento do assunto. Parabéns”; (9) “Ótima iniciativa, poderiam abordar mais sobre os exercícios de alongamento para cada função.”



Figura 2: Postura ao pegar objetos do solo. Exemplo de imagens usadas nos slides produzidos para a realização das palestras.

As percepções/experiências dos acadêmicos

Ao iniciarmos a organização dos materiais para o projeto, sabíamos que seria necessário muito preparo acadêmico, pois ficaríamos sujeitos a diversas perguntas. Esse fato nos impulsionou a estudar mais e buscar informações adicionais que, talvez, pudessem ser utilizadas em algum momento.

Inicialmente tivemos dificuldades em encontrar instituições/empresas/loais de trabalho interessados no projeto, e isso, a princípio, nos desmotivou, causando a impressão de que orientações a respeito de uma melhora na qualidade de vida dos trabalhadores não despertavam interesse das instituições/empresas/loais de trabalho. No entanto, após investirmos pesadamente na divulgação, os primeiros contatos começaram a ocorrer, e percebemos que nossa visão inicial estava equivocada. Ou seja, começamos a identificar que as pessoas em geral reconhecem a necessidade de informações relevantes sobre ergonomia e hábitos de postura nas atividades de vida diária.

Durante a fase de preparação das palestras, estávamos notadamente inseguros em relação às perguntas que poderiam surgir, levando em consideração que, na época, estávamos cursando o primeiro semestre e carecíamos de conhecimento e experiência. Embora tenhamos recebido noções necessárias para ministrar as palestras, o fato de estarmos iniciando o curso

de Fisioterapia nos causava receio, a sensação era de que não tínhamos compreendido nada das informações que os nossos orientadores haviam nos proporcionado. Novamente recorremos ao estudo, sempre em grupo e visando a nos preparar para o desafio de realizar palestras. Essa fase de preparação das palestras ocorreu durante nosso primeiro semestre, em paralelo com todos os desafios que o semestre letivo já reserva aos acadêmicos. Precisamos nos reconhecer enquanto grupo de trabalho, assim como desenvolver uma relação de confiança com a professora e seus alunos de mestrado. Mas, principalmente, precisamos conhecer nosso próprio corpo, pois como falar de corpo nas palestras sem de fato conhecê-lo?

A tão aguardada fase de realização das palestras iniciou em paralelo com nosso segundo semestre no curso. Ao contrário dos nossos medos iniciais, ao realizarmos as palestras, constatamos que fomos capazes de responder à maioria das perguntas e percebemos o quanto aprendemos no projeto. Isso porque fomos capazes de dividir os conhecimentos adquiridos com os trabalhadores participantes do projeto. Atualmente, estamos no terceiro semestre do nosso curso e percebemos o quanto amadurecemos academicamente e como pessoas. Termos aceito o desafio proposto pela professora nos permite, hoje, reconhecer nossa capacidade de iniciativa e de resolução de problemas. A vivência nesse projeto também nos permitiu perceber o quanto os trabalhadores

em geral, independente da função que exercem, são carentes de informações acerca da postura corporal, dos limites que o corpo pode suportar, e, principalmente, de informações básicas sobre os hábitos adequados ao executar atividades diárias, sejam elas de cunho profissional ou pessoal. Acreditamos que nossa participação tenha plantado uma sementinha em cada trabalhador no sentido de mostrar-lhes que com pequenos cuidados diários com seu corpo e postura poderão ter uma melhor qualidade de vida. É justamente essa percepção que nos motiva a continuar com o engajamento nesse projeto de Orientações Posturais para Profissionais.

Considerando que toda atividade laboral, pelo uso demasiado de alguns aparelhos, órgãos e sistemas do corpo humano, tem forte potencial para causar algum dano ao aparelho locomotor, é inadmissível a falta de políticas preventivas e corretivas desses acometimentos (PEREIRA, 2001). Acreditamos que, independentemente das políticas públicas de saúde, a Fisioterapia pode fazer muito pela saúde do trabalhador, e que projetos de extensão, como o relatado neste artigo, contribuem para minimizar os efeitos danosos que o trabalho pode exercer sobre a saúde do indivíduo. Muito ainda há por fazer e, provavelmente, outros aspectos da saúde, além da postura corporal, deveriam ser abordados, como a importância de atividades físicas e de

alimentação saudável, mas entendemos que nosso curso deu o primeiro passo nessa jornada.

Considerações finais

O projeto de extensão Orientações Posturais para Profissionais, que tem como objetivo ampliar as oportunidades de acesso dos trabalhadores em geral ao conhecimento teórico-prático sobre a postura corporal, a coluna vertebral e a vivência corporal das orientações posturais e ergonômicas, de forma a prevenir os DORTs, vem gradativamente alcançando um maior número de instituições/empresas/locais de trabalho.

No que se refere à formação dos acadêmicos de Fisioterapia, o projeto tem nos preparado para atuação direta em contato com a sociedade, capacitando a orientar os profissionais, no seu próprio ambiente laboral, sobre a postura e sua relação com o estilo de vida, a fim de prevenir lesões relacionadas ao trabalho. Por fim, o fato das ótimas avaliações que o projeto recebeu dos trabalhadores e, principalmente, baseados nos seus comentários, entendemos que o projeto parece atingir seu objetivo, ficando evidenciada a necessidade da sua continuação. Uma opção para os próximos anos será o retorno aos locais já visitados, além da divulgação para novas instituições/empresas/locais de trabalho. ◀

Referências

- ALBUQUERQUE, Manuela A. C.; AMORIM, Ângelo H. C.; ROCHA, José Roberto C. F.; SILVEIRA, Larissa de Melo F. G.; NERI, David Fernando de Moraes. Bioquímica como sinônimo de ensino, pesquisa e extensão: um relato de experiência. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 1, p. 139, Janeiro/Março, 2012.
- CANDOTTI, Cláudia Tarragô; GUIMARÃES, Antônio Carlos S. O emprego do método de relaxamento de Leon Michaux no tratamento da dor lombar de atletas de ginástica rítmica desportiva. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v. 2, p. 19-27, 1998.
- MOITA, Filomena Maria G. da Silva Cordeiro; ANDRADE, Fernando C. Bezerra. Ensino-pesquisa-extensão: um exercício de indissociabilidade na pós-graduação. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 41, p. 269, Maio/Agosto, 2009.
- PEREIRA, Erimilson R. **Fundamentos de ergonomia e fisioterapia do trabalho**. Rio de Janeiro: Taba Cultural, 2001.
- PRESSI, Ana Maria Steffens; CANDOTTI, Cláudia Tarragô. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2005.