

GINÁSTICA LABORAL PARA FUNCIONÁRIOS DO HOSPITAL DE PRONTO SOCORRO DE PORTO ALEGRE. *Tiago da Silva Medeiros, Anete Ingrid Kopp, Marcia Valeria Borba Brasil, Silvia Rocha, Lia Teresinha Hoffmann (orient.) (IPA).*

Os funcionários do Hospital de Pronto Socorro de Porto Alegre (HPS), convivem com uma realidade diária de urgência em atendimentos, pressionados e expostos à níveis de tensão e estresse, os quais comprometem a qualidade e integridade de sua saúde. A implantação da prática da ginástica laboral no local de trabalho propiciou, aos funcionários do HPS: melhorar suas capacidades funcionais, adequação da postura corporal no posto; incentivar a aquisição de hábitos saudáveis de vida; melhorar a auto imagem; favorecer a sociabilização e interação. Metodologia: As atividades de ginástica laboral aconteceram nos locais de trabalho, duas vezes por semana em sessões de 12 a 15 minutos, no período de maio e junho de 2003. O conteúdo das intervenções realizadas foram com exercícios de dinâmica postural, alinhamento dos segmentos corporais em posições laborais, movimentos articulares e o relaxamento para alívio de tensões. Os setores considerados de maior exigência em carga funcional, foram priorizados: Neurologia, Ambulatório, Administrativo, Lavanderia e Costura, Traumatologia, UTI e UTI-Pediátrica. O total de atendimentos foram de 1168 participações. A média diária era de 64 funcionários. O setor de lavanderia e costura, apresentou o mais alto percentual de frequência no Projeto, justificando a priorização feita pela Equipe de Saúde Ocupacional/HPS, por apresentar o maior índice de afastamento por lesões funcionais. Conclusão Nos dois meses de atividades, os funcionários do HPS, referem a conscientização na modificação dos hábitos de vida sedentária, através da inclusão da prática regular de atividades físicas. Houve também o estímulo na aquisição de posturas funcionais mais produtivas, motivando-os na superação das tensões rotineiras através de estado geral de satisfação e bem-estar.