

GINÁSTICA LABORAL E PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES: ESTRATÉGIA MULTIPROFISSIONAL PARA PROMOVER A SAÚDE DO TRABALHADOR: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Saúde do Trabalhador; Ginástica Laboral; Práticas Integrativas e Complementares em Saúde; Promoção da Saúde

Introdução

A saúde do trabalhador constitui um importante campo de atuação da Saúde Coletiva, considerando que as condições laborais influenciam diretamente o bem-estar físico, mental e social dos profissionais. No ambiente hospitalar, caracterizado por elevadas demandas assistenciais, sobrecarga de trabalho e exposição frequente a situações de estresse, torna-se necessária a implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde e prevenção de agravos. Nesse contexto, a Ginástica Laboral e as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) destacam-se como ferramentas capazes de favorecer o autocuidado, reduzir tensões físicas e emocionais e contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis e humanizados.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido por residentes e profissionais de diferentes áreas da saúde em um hospital do interior do Ceará. As atividades foram realizadas em setores assistenciais e administrativos da instituição, contemplando trabalhadores de diferentes categorias profissionais. As intervenções ocorreram periodicamente durante a jornada de trabalho e incluíram exercícios de alongamento, mobilidade articular, relaxamento muscular, exercícios respiratórios, meditação guiada e práticas integrativas, como auriculoterapia. O planejamento das ações ocorreu de forma interprofissional, considerando as demandas observadas no cotidiano dos trabalhadores e a necessidade de promover espaços de cuidado no ambiente laboral.

Resultados / Discussão

As atividades proporcionaram momentos de pausa e acolhimento durante a rotina de trabalho, contribuindo para a redução de tensões musculares, alívio do estresse e melhoria da disposição física e emocional dos participantes. Observou-se boa adesão dos trabalhadores às ações propostas, com relatos de maior sensação de bem-estar, relaxamento e fortalecimento das relações interpessoais entre as equipes. A associação entre a Ginástica Laboral e as PICS ampliou as possibilidades de cuidado, favorecendo uma abordagem integral da saúde do trabalhador. Além disso, a atuação multiprofissional mostrou-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias diversificadas e alinhadas às necessidades identificadas no serviço.

Considerações Finais

A experiência evidenciou que a integração entre Ginástica Laboral e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde constitui uma estratégia relevante para a promoção da saúde do trabalhador, contribuindo para a prevenção de agravos relacionados ao trabalho e para o fortalecimento do cuidado integral. Destaca-se, ainda, a importância da atuação multiprofissional na construção de ambientes laborais mais saudáveis, humanizados e promotores de qualidade de vida.

Referência Bibliográfica

COSTA, Lara Maria Camilato Lima et al. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 30, 2023. Disponível em: SciELO.
LIMA, Valquíria de. *Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2018. SILVA, J. R. et al. Benefícios da prática de Ginástica Laboral em ambientes hospitalares: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, v. 10, n. 30, 2020.