

ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

WORKER HEALTH CARE ATTENTION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Maria Luisa Martins D'Angelo - Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, bolsista no projeto de extensão At Work

Amanda Petrini Bini - Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, bolsista voluntária no projeto de extensão At Work

Júlia de Azambuja Nascimento - Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, bolsista voluntária no projeto de extensão At Work

Adriana Torres de Lemos - Doutora, Professora do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Coordenadora do projeto de extensão At Work

RESUMO

As condições de trabalho, que envolvem desde aspectos relacionados ao posto de trabalho até as relações interpessoais, impactam diretamente nos índices de afastamento, acidentes de trabalho e na produtividade. Dessa forma, programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho têm ganhado importância. Com o surgimento da pandemia de COVID-19 e a transferência do trabalho para o ambiente de casa, foi notória a importância do cuidado com a saúde do trabalhador também nesse contexto. A estrutura do Projeto de Extensão *At Work - Cuidando da Saúde do Trabalhador*, o qual objetiva promover um programa continuado de atenção à saúde do trabalhador e oportunizar vivências na área de Fisioterapia na Saúde do Trabalhador aos acadêmicos, foi desafiada pela reinvenção das atividades para dar suporte aos participantes do projeto. Assim, o objetivo deste relatório é descrever as ações realizadas durante a pandemia, a percepção dos participantes sobre as mudanças nas rotinas laborais e de estudos, e verificar se as atividades desenvolvidas pelo projeto auxiliaram na sua saúde. As ações iniciaram em março de 2020 e acontecem até o momento. Em julho, aplicou-se um questionário para avaliação da percepção dos participantes sobre os benefícios do projeto para sua saúde. As atividades, anteriormente presenciais, passaram a ser desenvolvidas por aplicativo de mensagens e encontros virtuais. As adaptações realizadas possibilitaram dar continuidade aos objetivos do projeto, além de manter a troca de experiências entre os envolvidos. Os trabalhadores e discentes referiram que a participação no projeto influenciou positivamente sua saúde física e mental.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Coronavírus. Fisioterapia. Ergonomia.

ABSTRACT

The working conditions, which range from workplace-related aspects to interpersonal relationships, have a direct impact on the indexes of sick leaves, work accidents and productivity. Consequently, health promotion programs for the work environment have gained importance. With the emergence of the COVID-19 pandemic and the transfer from regular work environments to home offices, the importance of the worker's health was also evident. The structure of the "At Work - Caring for Occupational Health" Extension Project, which aims to promote a continuous program of worker's health care and to provide experiences for students in the Physiotherapy in Occupational Health area, was challenged by the reinvention of its activities to support the participants of the project. Thus, the objective of this report is to describe the actions taken during this pandemic, the participants' perception of changes in the work and study routines, and to verify whether the activities developed by the project helped their health. The actions have been occurring since March 2020. A questionnaire was applied in July to assess the participants' perception of the project's benefits to their health. The activities, all previously face-to-face, started being developed by texting apps and virtual meetings. The adaptations made it possible to continue fulfilling the objectives of the project, in addition to maintaining the experiences' exchange between students and workers. Therefore, the workers and students involved reported that participating in the project positively influenced their physical and mental health.

Keywords: Health promotion. Coronavirus. Physiotherapy. Ergonomics.

INTRODUÇÃO

Os programas de promoção da saúde no ambiente laboral tornam-se cada vez mais importantes por proporcionarem retornos positivos para o trabalhador e o empregador (QUICK; HENDERSON, 2016). De forma geral, o turno de trabalho, as demandas, o ambiente laboral e os relacionamentos interpessoais e hierárquicos dentro das empresas exercem papéis de influência na saúde dos trabalhadores (PIEPER *et al.*, 2019). A melhoria desses aspectos é capaz de promover benefícios físicos e mentais, diminuir os índices de afastamento, proporcionar redução na ocorrência de acidentes de trabalho e, conseqüentemente, aumentar a produtividade (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008; COOKLIN *et al.*, 2016).

A partir deste contexto, desenvolveu-se o projeto de extensão *At Work - Cuidando da Saúde do Trabalhador* na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), com o objetivo de criar um programa continuado de Atenção à Saúde do Trabalhador, mediante uma série de atividades das quais estimulam a adoção de práticas saudáveis e de autocuidado, melhorando a qualidade de vida dentro e fora do trabalho. Para os discentes participantes, o projeto possibilita maior inserção na área da Fisioterapia na Saúde do Trabalhador, já que o contexto do projeto aplica e integra os conhecimentos adquiridos ao longo da formação acadêmica, auxiliando no raciocínio do planejamento e da execução de atividades de tratamento, promoção da saúde e prevenção de doenças. Ainda, enfatiza a coletividade e atua de acordo com as características da realidade de cada setor de trabalho, de forma a desenvolver habilidades e atitudes relacionadas à prática fisioterapêutica competente no que se refere à saúde do trabalhador.

As atividades do projeto eram desenvolvidas de forma presencial, dentro do turno de trabalho, e eram compostas por ginástica funcional, ginástica laboral, atividades de educação em

saúde e atendimento fisioterapêutico ambulatorial. Os encontros tinham frequência de uma a duas vezes por semana e duração de vinte a sessenta minutos, dependendo da atividade. Esse aspecto é importante de ser ressaltado para ilustrar o vínculo que o projeto desenvolveu com os participantes. As atividades de educação em saúde bem como as de ginástica laboral ocorriam *in loco*; já a ginástica funcional e os atendimentos fisioterapêuticos, em salas apropriadas.

Devido à pandemia por Sars-Cov-2, as atividades presenciais na Universidade foram suspensas e houve a necessidade de repensar e adaptar as atividades para a nova realidade. Com a migração do trabalho para *home office*, percebeu-se que a atuação do projeto seria muito importante para auxiliar na organização dos ambientes de trabalho. Assim, este estudo tem como objetivo descrever as ações realizadas durante o período de pandemia e a percepção dos participantes sobre as mudanças na sua rotina laboral e de estudo, além de verificar se as atividades desenvolvidas pelo projeto auxiliaram na saúde dos envolvidos.

METODOLOGIA

As ações iniciaram em março de 2020 e permanecem acontecendo até o momento. Inicialmente, como forma de estreitar o vínculo com os participantes, foram criados grupos com uso de aplicativo de mensagens e página do projeto em duas redes sociais. Elaborou-se materiais de apoio relacionados ao *home office*, cuidados com a saúde física e mental, além de guias para a prática de *mindfulness*, alongamentos e exercícios físicos. Visando dar continuidade ao grupo de ginástica funcional, os discentes gravaram videoaulas semanais com exercícios variados, de modo que os trabalhadores pudessem realizá-los em suas residências no momento em que desejassem, de forma individual. Além disso, foi adicionado às atividades do projeto o envio semanal de mensagens motivacionais e de desafios cognitivos.

Após algumas semanas, os discentes perceberam queda na adesão dos trabalhadores à prática dos exercícios físicos. Ao questioná-los, os mesmos manifestaram que não se sentiam motivados para a prática neste formato individualizado. Da mesma forma, quando indagados, os discentes relataram estarem desanimados para a elaboração das videoaulas. Assim, como estratégia, iniciaram-se os encontros síncronos através de plataformas de vídeo chamada *online* para realização dos exercícios físicos em grupo. A partir dessa iniciativa, percebeu-se maior adesão dos trabalhadores e melhor qualidade no envolvimento dos discentes. Os encontros virtuais, a pedido dos trabalhadores participantes, passaram a ocorrer duas vezes por semana, com duração de uma hora cada. As atividades realizadas na instituição parceira, por sua característica e pelo distanciamento social, ainda não puderam ser retomadas. As ações *in loco* nos diferentes setores e o atendimento fisioterapêutico terão continuidade assim que possível.

Como forma de avaliar os impactos sofridos pela insurgência do Sars-Cov-2, bem como da efetividade das ações do projeto na saúde dos participantes, elaborou-se um questionário *online* com perguntas relacionadas ao *home office* (para os servidores) e ao ensino à distância (para os discentes), analisando seu impacto na rotina, humor, saúde física e mental, bem como se a participação no projeto *At Work* influenciou esses aspectos.

O *link* para preenchimento do questionário *online* foi enviado pelo aplicativo de mensagens utilizado como comunicação oficial do projeto. Os participantes, voluntariamente, responderam às questões anonimamente e consentiram sobre a utilização dos dados para a publicação de relatórios e apresentações sobre o projeto.

Os questionários foram compostos de catorze e quinze itens para os trabalhadores e discentes, respectivamente. Para todas as perguntas, as opções de respostas eram “sim,” “indiferente” e “não”. Ao final do formulário, foi disponibilizado um espaço livre para os participantes inserirem comentários que julgassem pertinentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, compõem o projeto vinte participantes, sendo catorze servidores e seis acadêmicos, além da professora coordenadora. A taxa de resposta foi de 70% (catorze participantes), sendo 57% (oito) servidores e a totalidade dos discentes.

As tabelas 1 e 2 apresentam os resultados obtidos nos questionários para os servidores e acadêmicos, respectivamente.

Tabela 1 - Resultados relacionados ao *home office* e seu impacto na rotina, humor, saúde física e mental dos participantes e sobre se a participação no projeto *At Work* influenciou nesses aspectos.

Questões	Sim n (%)	Indiferente n (%)	Não n (%)
Em função da Pandemia de COVID-19, minha rotina de trabalho sofreu grandes alterações.	8 (100)	-	-
Atualmente, você se sente sobrecarregado em suas funções?	2 (25)	2 (25)	4 (50)
O <i>Home Office</i> causou alterações no seu humor?	5 (62,5)	3 (37,5)	-
O <i>Home Office</i> causou alterações na sua prática de exercício físico?	7 (87,5%)	-	1 (12,5)
Você se sente mais cansado fisicamente do que antes da pandemia?	3 (37,5)	1 (12,5)	4 (50)
Você sente mais dores do que antes da pandemia?	5 (62,5)	2 (25)	1 (12,5)
Você acha que participar do projeto <i>At Work</i> - Cuidando da Saúde do Trabalhador influenciou positivamente na sua saúde física?	8 (100)	-	-
Você acha que participar do projeto influenciou positivamente sua saúde mental?	8 (100)	-	-
Você acha que participar do projeto auxiliou na adaptação do ambiente para o trabalho em sua casa?	6 (75)	1 (12,5)	1 (12,5)
Você se sente motivado(a) a realizar os exercícios físicos, enviados semanalmente?	5 (62,5)	1 (12,5)	2 (25)
Você participa e se sente motivado pelos desafios cognitivos semanais?	6 (75)	-	2 (25)
Você se sentiu beneficiado(a) ao receber as (ou alguma das) mensagens motivacionais enviadas semanalmente pelo projeto?	8 (100)	-	-
Você acha de uma forma geral, que participar do projeto <i>At Work</i> traz benefícios para sua saúde?	8 (100)	-	-

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Tabela 2 - Resultados relacionados ao ensino à distância e seu impacto na rotina, humor, saúde física e mental dos participantes e sobre se a participação no projeto *At Work* influenciou nesses aspectos.

Questões	Sim n (%)	Indiferente n (%)	Não n (%)
Em função da Pandemia de COVID-19, sua rotina de estudos sofreu grandes alterações?	6 (100)	-	-
Atualmente, você se sente sobrecarregado em sua rotina ?	2 (33,3)	2 (33,3)	2 (33,3)
O isolamento social causou alterações no seu humor?	6 (100)	-	-
O isolamento social causou alterações na sua prática de exercício físico?	6 (100)	-	-
Você se sente mais cansado fisicamente do que antes da pandemia?	4 (66,7)	2 (33,3)	-
Você sente mais dores do que antes da pandemia?	3 (50)	2 (33,3)	1 (16,7)
Você acha que participar do projeto <i>At Work</i> - Cuidando da Saúde do Trabalhador influenciou positivamente sua saúde física?	6 (100)	-	-
Você acha que participar do projeto influenciou positivamente sua saúde mental?	4 (66,7)	2 (33,3)	-
Participar do projeto <i>At Work</i> auxiliou na adaptação dessa nova forma de ensino?	2 (33,3)	3 (50)	1 (16,7)
Você se sente motivado(a) a realizar exercício físico quando elabora os treinos semanais?	5(83,3%)	-	1 (16,7)
Você participa e se sente motivado(a) quando elabora os desafios cognitivos?	3 (50)	2 (33,3)	1 (16,7)
Você se sentiu beneficiado(a) ao elaborar e enviar as mensagens motivacionais semanais?	4 (66,7)	2 (33,3)	-
Você acha, de forma geral, que participar do projeto <i>At Work</i> traz benefícios para a sua vida acadêmica?	6 (100)	-	-
Você acha, de forma geral, que o projeto melhora suas habilidades de trabalhar em grupo?	6 (100)	-	-

Fonte: Elaborado pelos autores (2020).

Após o questionário, foi disponibilizado um espaço para comentários. Destes, julgamos dois pertinentes para exemplificar os resultados alcançados com o projeto: “Vocês me auxiliaram a adaptar o meu ambiente em casa [...], no começo eu sentia muitas dores nas costas e depois desses ajustes melhorou. Tive alterações de humor e as charadinhas, o estímulo para fazermos as aulas ajudaram muito. Inclusive passei as charadas pros meus pais [...]. Divertiu a família inteira. E os exercícios são fundamentais, [...] os alongamentos e exercícios de reforço me auxiliam muito, [...] adorei a criatividade de vocês” e “[...] Agora que é ao vivo ficou bem melhor! A gente se sente realmente fazendo parte e sendo acolhida por esse projeto!!!”. Os comentários apresentados demonstram algumas contribuições positivas do projeto, tanto físicas quanto emocionais.

Ao observarmos as tabelas, a totalidade dos participantes apontou que a pandemia gerou grandes alterações em suas rotinas. É possível perceber, também, que as alterações de humor

e na prática de exercício físico, bem como a ocorrência de dores, se mostraram presentes na maior parte dos participantes. Já o aumento do cansaço físico foi mais relatado pelos acadêmicos. Foi consenso, dentre os servidores que responderam ao questionário, que o Projeto de Extensão *At Work* influenciou positivamente sua saúde física e mental. Esse consenso também foi verificado quanto à saúde física aos acadêmicos. A realização dos exercícios físicos, bem como as mensagens motivacionais e os desafios cognitivos foram apontados, pela maioria dos participantes, como sendo benéficos para sua motivação. De forma geral, houve consenso que participar do projeto acarretou em benefícios para a saúde. O estudo recente de Gallo *et al.*, 2020 acompanhou a rotina de acadêmicos de 2018 a 2020 e verificou uma tendência, por parte das mulheres, de aumentar sua ingestão energética por estudarem na modalidade de ensino à distância, no ano de 2020, devido ao início da pandemia, e diminuição nos níveis de atividade física por 56% dos homens e 61% das mulheres. Demonstrando preocupação nesse sentido, Shariat *et al.*, 2020 propuseram recomendações para prática de exercícios com um modelo multicomponente (exercícios aeróbios, de resistência e alongamentos) com o objetivo de auxiliar na mitigação do ganho de peso e reduzir problemas musculoesqueléticos, além de contribuir para a melhora da saúde mental de trabalhadores.

O surgimento da pandemia de COVID-19 gerou alterações importantes no estilo de vida das pessoas, favorecendo a adoção de hábitos sedentários. No entanto, já está documentado que a prática de exercício físico é efetiva na redução do risco de doenças cardiovasculares e de morte (YOUNG *et al.*, 2016), demonstrando a importância de projetos que incentivem estilos de vida fisicamente ativos. As práticas de exercícios em grupo, mesmo que de forma virtual, têm sido motivadoras e proporcionaram maior adesão do que o recebimento de videoaulas. Os desafios cognitivos, desde seu início, proporcionam a integração do grupo e momentos de diversão pelo aplicativo de troca de mensagens, atuando como um fator interessante de engajamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trabalhar e estudar em casa tem apresentado diversos pontos negativos, como solidão, ambientes inadequados, dificuldade de estabelecer rotinas, dificuldade de cultivar relações interpessoais e sentido de equipe, entre outros aspectos. Avaliamos que as adaptações que se fizeram necessárias nos permitiram continuar cumprindo com os objetivos do projeto. Esse tem proporcionado suporte aos integrantes tanto em relação à consultoria de aspectos ergonômicos quanto para manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo. Além disso, a participação incentiva as relações e sentimento de grupo, e permanece sendo um espaço de diálogo e de troca de saberes, no qual são cultivadas a atenção e cuidado coletivos.

REFERÊNCIAS

COOKLIN, A. *et al.* Integrated approaches to occupational health and safety: a systematic review. **American Journal Of Health Promotion**, v. 31, n. 5, p. 401-412, jan. 2016.

GALLO, Linda A. *et al.* The impact of isolation measures due to Covid-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1865-1879, jun. 2020.

PATEL, Harshada; PETTITT, Michael; WILSON, John R.. Factors of collaborative working: a framework for a collaboration model. **Applied Ergonomics**, v. 43, n. 1, p. 1-26, jan. 2012.

PEREIRA, Michelle *et al.* The impact of workplace ergonomics and neck-specific exercise versus ergonomics and health promotion interventions on office worker productivity: a cluster-randomized trial. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, v. 45, n. 1, p. 42-52, ago. 2018.

PIEPER, Claudia; SCHRÖER, Sarah; EILERTS, Anna-Lisa. Evidence of workplace interventions: a systematic review of systematic reviews. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 19, p. 3553-3565, set. 2019.

QUICK, James; HENDERSON, Demetria. Occupational stress: preventing suffering, enhancing wellbeing. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 13, n. 5, p. 459-470, abr. 2016.

SAMPAIO, Adelar Aparecido. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71-79, set. 2008.

SHARIAT, Ardan *et al.* Novel stretching and strength-building exercise recommendations for computer-based workers during the COVID-19 quarantine. **Work**, p. 1-11, set. 2020.

YOUNG, Deborah Rohm *et al.* Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the american heart association. **Circulation**, v. 134, n. 13, p. 262-279, set. 2016.

Data de recebimento: 19/09/2020

Data de aceite para publicação: 29/10/2020