

## Projeto Fisioterapia na saúde do trabalhador Cesuca/Empresa

Sônia Lemos da Silva<sup>1</sup>

Aleksander Becker Frigeri<sup>2</sup>

Silvia Lemos Fagundes<sup>3</sup>

**Resumo:** A Fisioterapia na saúde do trabalhador preocupa-se com a qualidade de vida, na promoção da saúde e prevenção de doenças como a DORT. O projeto do Centro Universitário CESUCA/EMPRESA, foi uma experiência participativa diferenciada entre acadêmicos e professor e o paciente /trabalhador contemplando a oportunidade do conhecimento a prática sobre os conteúdos programáticos disponibilizados em sala de aula, tanto de prevenção, como de orientações relacionadas as lesões que podem acontecer referentes à saúde do trabalhador. O estudo teve como objetivos: Analisar, descrever e orientar os trabalhadores sobre os riscos ergonômicos no ambiente da empresa. Foram realizados 2 encontros presenciais com minipalestra sobre as posturas laborais corretas e uma dinâmica de atividade com cinesioterapia laboral com a presença de todos os funcionários, após os acadêmicos realizaram atendimentos individuais de orientações posturais para atividades da vida diária e laboral e de exercícios terapêuticos. O estudo foi aplicado na empresa ELEVATO MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E ACABAMENTOS, localizado em Porto Alegre que contem em torno de 30 funcionários entre vendedores, gerente, caixas, com idade entre 20 e 45 anos e regime laboral de 8 hrs de trabalho. Foram encontradas lesões como entorse , síndrome túnel do carpo , torcicolo congênito , Joelhos valgo e varo , tenossinovite, escolioses , hiperlordose , cervicalgia , ciatalgias .Como resultado foi constatado que posturas ou movimentos inadequados produzem tensões mecânicas nos músculos localizados, ligamentos e articulações, resultando em dores na coluna cervical, torácica posterior, principalmente nos músculos do dorso como trapézio, elevador da escápula, supraespinhoso romboides, flexores e extensores das mãos e dos dedos ombros, punhos. O quadro algíco é compreendido devido a identificação dos riscos ergonômicos como pegadas repetivas de laminados cerâmicos grandes e pesados que se encontram armazenados em um móvel mostruário resultando em sobrecarga muscular estática. Também foi observado e orientado o trabalhador na posição de trabalho sentada. Para as intervenções fisioterapêuticas individuais foram utilizados recursos como: Liberação miofascial, Dryneedling, ventosaterapia, alongamentos, propriocepção, bandagens elásticas. Buscamos além de proporcionar um momento de relaxamento instruir e a instigar individualmente cada funcionário conhecer e sentir a propriocepção e o comportamento motor de suas posturas durante as suas atividades laborais a conscientização postural

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: sonialeamosdebrito@gmail.com

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: alekfrigeri@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Engenharia Elétrica. E-mail: silvia.fagundes@cesuca.edu.br

durante atividades diárias para ser protagonista da sua saúde, prevenção e da qualidade de vida. A oportunidade única e diferenciada de avaliar e atender o trabalhador no seu ambiente laboral é de significância para o aprendizado acadêmico.

**Palavras-chave:** saúde do trabalhador, riscos ergonômicos, empresa.