

Atividade física em pleno expediente

Por Karen Rodrigues

Grandes empresas preocupadas com a saúde física e mental de seus funcionários têm investido em programas de qualidade de vida durante o expediente. Números comprovam que atividades físicas proporcionam maior produtividade, redução no número de afastamentos por doenças, além de melhora na satisfação, motivação e comprometimento do empregado.

Um exemplo de empresa que investe em serviços aos funcionários é a *Alcoa Alumínio S.A.* Ela implantou em 1995 o Programa Viva Vida, com o intuito de estimular os trabalhadores e seus dependentes a mudarem seus comportamentos para um estilo de vida saudável.

De acordo com o médico, dr. Lucio Mauro Alves, o Viva Vida engloba várias ações com foco em saúde, como os programas de Prevenção do Risco Coronariano, Peso em Vigilância, Antitabagismo, PARE (Programa de Apoio e Recuperação para Usuários de Drogas) e de Saúde da Mulher e do Homem.

Em 2006, a multinacional implantou o Programa Ergonomia/ Ginástica Laboral e Fisioterapia. Segundo dr. Lucio, a implantação se deu devido ao crescente número de queixas osteomusculares atribuídas ao trabalho. A ginástica foi realizada em todas as áreas e em 2007 foi apontado uma redução de cerca de 65% na incidência de novas queixas. Em 2008 diminuiu em mais de 75%, número nunca antes atingido. A Alcoa aponta alguns benefícios que os programas proporcionaram aos trabalhadores: maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, melhora da auto-estima e autoconfiança e das condições física, mental e psíquica.

Mas os benefícios se estendem também para a empresa: há um menor absenteísmo e rotatividade, menor custo de saúde assistencial, melhoria dos indicadores de saúde e qualidade de vida dos funcionários, maior produtividade, valorização do capital humano, fortalecimento da marca e melhoria de clima organizacional. Os bons resultados renderam a Alcoa em 2009, o Prêmio Nacional de Qualidade de Vida; o Prêmio de Reabilitação Profissional, além de ser considerada uma das 100 melhores empresas para se trabalhar.

Empresas começam a adotar essa mentalidade junto aos funcionários e obtêm em troca maior produtividade e motivação



Fotos: Divulgação



O médico do trabalho, dr. Lucio Mauro Alves

A fisioterapeuta Priscila Rodrigues Fernandes

O mercado de trabalho para quem melhora a qualidade de vida na empresa

Para promover qualidade de vida aos funcionários, as empresas têm buscado fisioterapeutas para a execução das atividades. Para tanto, o profissional precisa ter especialização em ergonomia e fisioterapia do trabalho. Atuando na área desde 2003, a fisioterapeuta Priscila Rodrigues Fernandes já realizou estudos ergonômicos em outras multinacionais como a Alcoa.

Segundo a fisioterapeuta, o primeiro passo para enquadrar uma empresa dentro das exigências da lei e proporcionar melhor qualidade ao trabalhador é fazer uma análise ergonômica. Trata-se do levantamento das condições do trabalho, as exigências físicas e mentais, a identificação do risco (qualificação e quantificação) e propor as melhorias para o posto de trabalho. A partir daí, a empresa monta um cronograma de ação e os resultados vão aparecer a médio, longo prazo.

Definido isto, pode implantar ginástica laboral que, quando bem empregada, pode ser usada na prevenção de doenças. “A ginástica laboral pode ser a preparatória ou de aquecimento, no início do turno; a de compensação, no meio do turno; e a de relaxamento, no final do turno. A intenção é alongar a musculatura que é mais sobrecarregada, fortalecer aquela que precisa para fazer a tarefa com menos dor, menos desgaste”, explica a especialista.

A ginástica se difere de acordo com o setor. Na área administrativa, por exemplo, os exercícios previnem problemas decorrentes à postura estática. “Para a pessoa que fica muito tempo na frente do computador é feito uma orientação para ela fazer alteração de postura, de tempos em tempos levantar, caminhar para diminuir a contração da musculatura. Se for uma pessoa que digita muito, diminuir a repetitividade. Tem um trabalho também para diminuir a carga mental, e exercícios para os olhos para diminuir fadiga visual”, alerta Priscila.

As doenças que mais afastam são as relacionadas ao ombro, quando a pessoa não consegue mais levantar o braço, bursite, cotovelo e punho e o distúrbio osteomuscular relativo ao trabalho LER/DORT. O distúrbio pode ser dor, fraqueza, adormecimento, formigamento, sensação de peso e inchaço.

Segundo a fisioterapeuta a área está em crescimento. Para quem deseja atuar na fisioterapia do trabalho a dica é começar com ginásticas em pequenas empresas, para assim adquirir experiência.

