

## **PROGRAMA "PÍLULAS DA SAÚDE": AÇÕES DE PROMOÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR E AO AUTOCUIDADO**

## **PROGRAM "HEALTH PILLS": ACTIONS TO PROMOTE THE HEALTH WORKER AND THE SELF-CARE**

Allan Leon Casemiro da Silva<sup>1</sup>

Ana Elisa Bressan Smith Lourenzani<sup>2</sup>

Angélica Góis Morales<sup>3</sup>

Eliana Kátia Pupim<sup>4</sup>

Gustavo Faccin<sup>5</sup>

Mara Elena Bereta de Godoi Pereira<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Administrador, Responsável da Área Acadêmica do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

<sup>2</sup> Engenheira Agrônoma, Docente do Curso de Administração do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

<sup>3</sup> Bióloga, Docente do Curso de Administração do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

<sup>4</sup> Bibliotecária, Responsável da Área Biblioteca do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

<sup>5</sup> Administrador, Responsável da Área de Recursos Humanos do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

<sup>6</sup> Administradora, Secretária da Coordenação Executiva do Campus de Tupã – Membro do Grupo de Promoção à Saúde do Trabalhador.

**Resumo:** O trabalho apresenta as ações de prevenção e autocuidado de iniciativa do Grupo de Promoção à Saúde no Trabalho - GPST, da UNESP Campus Tupã, que resultaram na primeira edição do Programa "Pílulas da Saúde". A proposta surgiu da compreensão de saúde como um processo de informação e educação, que por meio de trabalho sério e continuado promova a reflexão e a mudança de paradigmas sobre a Saúde no Trabalho. A metodologia foi específica das áreas parceiras: Enfermagem, Nutrição e Educação Física. O relato reúne profissionais de diversas formações e na primeira edição, é positivo e as ações devem prosseguir.

**Palavras-chave:** Saúde no Trabalho; Qualidade de Vida; Prevenção de Doenças; Autocuidado.

**Abstract:** This paper aims at presenting prevention and self-care actions promoted by the Group of Labor Health Promotion at UNESP Campus of Tupã as part of "Health Pills Program". The actions were a result of a belief that health is a process of information and education, which allows for thinking and changing paradigms about labor health. The method adopted was specific from each area involved: health care, nutrition and physical education. The evaluation shows that the results were positive and actions should be continued.

**Keywords:** Labor Health; Quality of Life; Disease Prevention, Self-Care

## 1. Introdução

Em se tratando da saúde do trabalhador, torna-se importante pensar sobre o estilo de vida atual, como o volume elevado de atividades profissionais, os momentos de intensa relação competitiva e a exigência da produtividade, que, conseqüentemente, pressiona o ritmo laboral podendo trazer implicações para a saúde do profissional.

O ambiente de trabalho é um lugar em que o ser humano busca a satisfação de suas necessidades e a sua realização pessoal (BATISTTI e BAVARESCO, 2010). Portanto, como cita Dejours (1992, p. 28)

Investe-se grande parte da existência na preparação e dedicação ao trabalho. Infelizmente, o trabalho nem sempre possibilita crescimento, reconhecimento e independência profissional, pois, não raras vezes, causa insatisfação, desinteresse, irritação e exaustão.

O trabalho, mesmo sendo uma atividade que permeia toda a vida do indivíduo, e considerada como uma necessidade de sobrevivência, muitas vezes não ocorre por opção do ser humano, mas porque visa à

remuneração financeira e à aquisição de bens, qualidade de vida e a sua própria identidade como trabalhador na sociedade (BATISTTI e BAVARESCO, 2010). Nessa conjuntura, mais a sobrecarga de atividades no cotidiano laboral, traz à tona o estresse<sup>1</sup> no ambiente de trabalho, o que causa consequências na saúde do trabalhador.

Para tanto, ao pensar na saúde do trabalhador e em possibilidades de melhorar o ambiente de trabalho, é relevante assumir hábitos saudáveis, como a alimentação, atividade física, entre outras, que contribuam com a promoção do bem estar e, por conseguinte, previna o aparecimento de doenças no ambiente de trabalho. Nesse sentido, o autocuidado é uma das formas de olhar para si e poder optar por ações e/ou mudanças na sua vida para cuidar da sua saúde e, para isso, orientações e informações são necessárias para tal motivação.

Frente à esse contexto e por meio das discussões de iniciativa do Grupo de Promoção à Saúde no Trabalho (GPST), da UNESP Campus Tupã que surge o Programa "Pílulas de Saúde", com o objetivo de promover a saúde da comunidade do Campus de Tupã sob o foco da prevenção e do autocuidado. Portanto, esse trabalho, como relato de experiências, tem o intuito de apresentar as ações de prevenção e autocuidado da 1ª edição do Programa "Pílulas da Saúde" e seus resultados no ambiente de trabalho.

## **6. Apresentação do Grupo de Promoção à Saúde no Trabalho (GPST)**

Para compreensão do que vem a ser o Grupo de Promoção à Saúde no Trabalho (GPST) da unidade de Tupã, se faz necessário resgatar seu breve histórico desde o início de seus trabalhos em 2011, sabendo que sua formação original e a forma pela qual foi criado, bem como os objetivos de suas atividades foram diversas das que atualmente consistem no foco do Grupo.

No curso Gestão e Saúde no Trabalho realizado na unidade de Marília promovido pela Coordenadoria de Saúde e Segurança do Trabalhador e Sustentabilidade Social (COSTSA) em 2011, foi sugerido aos Responsáveis de Área de cada unidade da Unesp que se agrupassem e formassem um Grupo que daria seguimento em ações voltadas para a Saúde do Trabalhador – o GPST.

---

<sup>1</sup> “[...] uma condição dinâmica na qual um indivíduo é confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante.” (ROBBINS, 1999, p. 409)

SILVA, A. L. C.; LOURENZANI, A. E. B. S; MORALES, A. G; PUPIM, E. K; FACCIN, G; PEREIRA, M. E.

B. G. *Programa "Pílulas da Saúde": Ações de promoção à saúde do trabalhador e ao autocuidado.*

R. Laborativa. v. 3, n. 1, p. 88-105, abr./2014. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.

Contudo, para que a proposta da COSTSA tivesse frutificado, os indivíduos deveriam se apresentar em alto grau de motivação e sensibilizados em prol dos objetivos propostos, já que grande parte do esforço dependeria de pró-atividade dos integrantes. O grupo chegou a desenvolver algumas atividades, tais como, parceria com as Faculdades ESEFAP/UNIESP para ginástica laboral, mas as ações após o 2º semestre de 2011 não deram continuidade.

No ano de 2012, houve interesse em dar continuidade às atividades, desta vez, amparados pelos dados dos estudos desenvolvidos pela Psicóloga Regional da UNESP, elaborados no final de 2011.

A partir desse interesse, foram recrutados junto aos servidores docentes e técnico-administrativos, voluntários que se interessaram pela proposta de formação de um grupo de indivíduos que se mobilizassem no intuito de melhorar a ambiência biopsicossocial na Unidade de Tupã. O grupo foi formado por seis servidores, sendo dois docentes e quatro técnicos administrativos da unidade.

As primeiras reuniões foram assistidas e orientadas pela psicóloga, com vistas a preparar os novos integrantes do GPST a trabalhar com autonomia na proposição de objetivos e nas ações que os efetivassem, dando respaldo técnico para os questionamentos e as dúvidas que surgiram nesse segundo momento de implantação do grupo.

### **3. Programa "Pílulas da Saúde"**

Em maio de 2013, o Campus de Tupã recebeu por e-mail o Ofício nº 125/2013 – COSTSA/PRAAd que tratava da submissão de novas propostas de Promoção da Saúde no Trabalho para 2013. O GPST submeteu o Programa "Pílulas de Saúde": ações de prevenção e autocuidado, o que possibilitou o recebimento de recurso no valor de R\$ 3.000,00 para aquisição de materiais necessários para o desenvolvimento do Programa.

O programa buscou por meio de "doses" semanais e mensais, trazer à tona momentos de orientações, reflexão e ações que levem a uma consciência maior sobre os assuntos relacionados à saúde e teve como objetivo geral promover a saúde da comunidade do Campus de Tupã sob o foco da prevenção e do autocuidado.

Para alcançar o objetivo geral o programa teve os seguintes objetivos específicos:

- oferecer à comunidade do Campus de Tupã espaços para o desenvolvimento exercícios físicos (ginástica laboral), disponibilizando

SILVA, A. L. C.; LOURENZANI, A. E. B. S; MORALES, A. G; PUPIM, E. K; FACCIN, G; PEREIRA, M. E.

B. G. *Programa "Pílulas da Saúde": Ações de promoção à saúde do trabalhador e ao autocuidado.*

R. Laborativa. v. 3, n. 1, p. 88-105, abr./2014. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.

equipamentos adequados para essa ação contínua na Unidade, bem como condições de convivência, autoconhecimento e autocuidado que levem à consciência corporal do trabalhador;

- realizar um levantamento que permita a anamnese (avaliação e diagnóstico do indivíduo) para o melhor planejamento das ações preventivas para doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo;

- estimular a comunidade unespiana no Campus de Tupã para hábitos alimentares mais saudáveis.

### **3.1 Público-Alvo**

O programa foi direcionado aos 48 servidores do Campus de Tupã, sendo 18 docentes e 30 servidores técnicos, além dos funcionários das empresas terceirizadas prestadoras de serviço no Câmpus.

### **3.2 Metodologia**

Para alcançar os objetivos propostos, realizou-se parceria com profissionais da área de Saúde, como nutricionistas, enfermeiros e educadores físicos para realização das ações com os servidores. Para essas ações, foram desenvolvidas as seguintes estratégias de ação:

- realização da Ginástica Laboral por um profissional da área (estudante do último ano do curso de Educação Física ESEFAP/UNIESP, sob orientação de professor do referido curso) em duas vezes por semana. Esta atividade física é uma importante aliada na busca de melhoria da saúde física dos servidores, pois contribui com a redução e prevenção de problemas ocupacionais e atua na reeducação postural, alívio do estresse e no sedentarismo;

- mapeamento dos servidores para avaliação e diagnóstico da saúde por estudantes do curso de Enfermagem e Nutrição sob a orientação dos professores dos referidos cursos. Para essa atividade, foi realizado um questionário inicial com os servidores (docentes, servidores técnicos, gestores e funcionários das empresas prestadoras de serviços terceirizados) para coletar dados como altura, peso, hábitos alimentares e de lazer, históricos familiares relacionados a doenças, consumo de bebidas alcólicas e uso de cigarro, dentre outros. Por meio do resultado gerado pelo questionário, foi possível construir um perfil médio dos servidores, o que serviu de base para as ações de prevenção contra as doenças crônicas não transmissíveis. Estas ações de prevenção foram realizadas por meio de palestras e rodas de conversa;

- práticas e hábitos alimentares mais saudáveis durante o expediente, seguindo as instruções da equipe do curso de Nutrição da ESEFAP/UNIESP, por meio da Semana da Alimentação Saudável.

Para avaliação das ações, após o término do período de vigência do Programa, foi aplicado um questionário semiestruturado para verificar se as ações realizadas atingiram o objetivo de despertar os servidores da UNESP de Tupã para o autocuidado.

Para a viabilização das ações previstas, foram adquiridos os seguintes materiais: 01 balança digital, 01 estadiômetro, 01 aparelho glicosímetro, 200 tiras para glicosímetro, 200 lancetas, 01 aparelho de pressão, 25 bolas de fisioterapia com pontas, 25 bolas de fisioterapia lisa, 25 bastões e 25 colchonetes de ginástica, e por fim 06 Banners em lona com impressão digital para a confecção da série de alongamentos possíveis no ambiente de trabalho.

### **3.4 Procedimentos adotados**

No final do ano de 2012, o Grupo de Promoção à Saúde no Trabalho (GPST) do Campus de Tupã e os Coordenadores dos Cursos de Enfermagem, Educação Física e Nutrição das Faculdades ESEFAP/UNIESP, firmaram parceria na efetivação de ações conjuntas com a finalidade de promoção e prevenção à saúde do trabalhador do Campus da UNESP em Tupã/SP.

Tal parceria foi de grande relevância para o desenvolvimento das ações, além de pensarmos coletivamente as necessidades reais dos trabalhadores e o planejamento de ações de promoção e prevenção, o que implicou no desenvolvimento das ações no "Programa Pílulas de Saúde", utilizando-se dos conhecimentos e da equipe de docentes e discentes dos cursos de graduação em Enfermagem, Educação Física e Nutrição da referida Faculdade.

Como procedimentos adotados, realizou-se primeiramente a apresentação do Programa aos trabalhadores do Campus em março de 2013. pelos Coordenadores dos Cursos da ESEFAP/UNIESP e ao seu término, foram aplicados questionários e testes físicos específicos das áreas de Enfermagem, Educação Física e Nutrição para o diagnóstico. Estes dados coletados foram essenciais para nortear as ações futuras, tais como rodas de conversa, palestras, ações pontuais com foco na alimentação saudável e ginástica laboral.

Com a divulgação do Ofício nº 125/2013 – COSTSA/PRAAd que tratava da submissão de novas propostas de Promoção da Saúde no Trabalho para 2013, foi possível submeter o “Programa Pílulas de Saúde: ações de prevenção e autocuidado” para obtenção de recurso e adquirir os materiais necessários para as medições que ocorreriam de tempos em tempos (balança, estadiômetro, glicosímetro, dentre outros), bem como materiais que seriam utilizados durante a execução da ginástica laboral (colchonetes, bastões, bolas de fisioterapia, dentre outros). Com a submissão da proposta, foi possível reforçar e cobrar um posicionamento da ESEFAP/UNIESP para que os encontros ocorressem e a ginástica laboral fosse oferecida duas vezes por semana. Porém, conforme informação já descrita, a Faculdade não conseguiu contratar professores para o desenvolvimento deste projeto de extensão e encontrar um aluno que pudesse desenvolver a ginástica laboral na frequência solicitada, perdurando esta situação até julho de 2013.

Para uma melhor descrição das ações desenvolvidas no mês de agosto de 2013, segmentou-se por áreas:

#### **a) Enfermagem:**

Nessa área foi desenvolvidas ações como: a) o diagnóstico dos trabalhadores (anamnese) para o melhor planejamento das ações preventivas para doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes, hipertensão, obesidade, tabagismo e b) as rodas de conversa.

No dia 08 de agosto ocorreu a 1ª Roda de Conversa com a equipe de Enfermagem, com a devolutiva do questionário aplicado no mês de março. Durante o bate-papo, verificou-se que o questionário aplicado foi insuficiente e que seria necessário reaplicá-lo, utilizando-se da disponibilidade dos materiais adquiridos com o recurso disponibilizado para o programa.

Assim sendo, no dia 15 de agosto, ocorreu nova aplicação do questionário. Estiveram presentes 25 trabalhadores entre docentes e técnicos administrativos, que responderam a questões sobre patologias de base, medicação utilizada, hábitos alimentares, uso de cigarro e bebidas alcoólicas, dentre outras, além de medição do peso, altura, glicemia e aferição da pressão arterial.

Nos dias 29 de agosto e 05 de setembro foram apresentados os dados pela equipe da Enfermagem e verificou-se que entre sexo masculino há uma alta porcentagem de sobrepeso e risco moderado para doenças cardiovasculares. Assim, durante a reunião decidiu-se que o próximo tema da Roda de Conversa seria Colesterol.

Esse movimento entre diagnóstico e ações permearam as ações na área da Enfermagem, obtendo um resultado interessante, pois se voltou à realidade dos trabalhadores da Unidade, tendo uma boa adesão nas rodas de conversa.

## **b) Nutrição:**

Nessa área, entre os dias 20 e 21 de agosto, no espaço da cantina do Campus, aconteceu a Semana de Alimentação Saudável sob a orientação da equipe de Nutrição das Faculdades ESEFAP/UNIESP.

A semana consistiu em um café da tarde oferecido a todos os servidores do Campus. O cardápio foi elaborado pela equipe de Nutrição e os ingredientes ficaram sob a responsabilidade dos servidores. Para isso, os servidores foram divididos em três grupos: Supervisão Técnica de Apoio Administrativo (STAA), Supervisão Técnica de Apoio Acadêmico (STAA) e Docentes, sendo que cada grupo ficou responsável pela aquisição dos ingredientes em um dia da semana.

No 1º dia os servidores puderam degustar lanche natural acompanhado de suco de laranja com couve e uma maçã. No 2º dia, o cardápio continha iogurte light com granola, castanhas, bolachas integrais (3 unidades de cada respectivamente) e banana. No 3º dia constavam para degustação suco de abacaxi com hortelã, torradas com geleias e morangos.

A equipe de Nutrição elaborou o cardápio considerando o questionário aplicado no mês de março, quando foi constatado um alto índice de consumo de pães e frituras, com ausência de frutas no cardápio diário dos servidores. A equipe de estudantes e docente do curso de Nutrição foi responsável por preparar os lanches servidos.

No dia 06 de setembro de 2013, a equipe de Nutrição realizou a devolutiva do questionário aplicado em março e do aplicado no último dia da Semana de Alimentação Saudável. O primeiro questionário indicou que havia entre os servidores um elevado índice de sobrepeso e uma alimentação incorreta com grande ingestão de pão branco, massas, frituras, doces e carnes vermelhas. O questionário aplicado durante a Semana da Nutrição indicou que as ações foram muito bem aceitas pelos servidores, havendo inclusive sugestões para que ela ocorra outras vezes.

O Grupo pôde observar que esta ação provocou pequenos movimentos de mudança nos momentos do lanche no dia-a-dia. Os servidores têm, na medida do possível, consumidos mais frutas, substituindo refrigerantes por sucos e procurando alternativas para substituir os salgados fritos.

SILVA, A. L. C.; LOURENZANI, A. E. B. S; MORALES, A. G; PUPIM, E. K; FACCIN, G; PEREIRA, M. E.

B. G. Programa "Pílulas da Saúde": Ações de promoção à saúde do trabalhador e ao autocuidado.

R. Laborativa. v. 3, n. 1, p. 88-105, abr./2014. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.



### c) Educação Física:

Na área da Educação Física, foi realizada exercícios físicos por meio da ginástica laboral com os equipamentos adquiridos pelo projeto.

A Ginástica Laboral teve o seu início em 17 de maio de 2013. A proposta era que ela ocorresse duas vezes por semana, mas pela dificuldade da Faculdade em encontrar um aluno/monitor que pudesse atender esta frequência, iniciou-se com apenas uma única vez na semana, sempre as sextas-feiras.

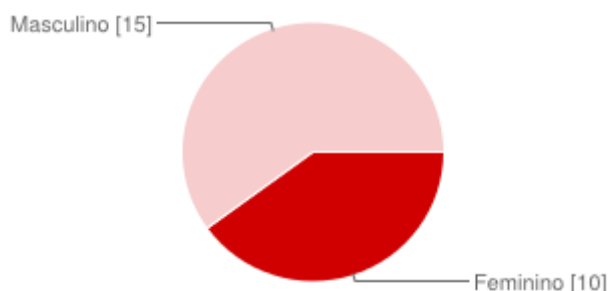
A adesão dos servidores foi considerada boa, contudo, logo houve críticas sobre a frequência e o dia da realização da atividade. Esta situação permaneceu até o final do mês de julho sem interrupção do oferecimento da ginástica.

Com o início de um novo semestre, a Faculdade conseguiu disponibilizar outro aluno/monitor que poderia atender as necessidades dos servidores e com isso a ginástica passou a ser oferecida as terças e quintas-feiras. Os materiais adquiridos para a ginástica laboral proporcionou dinamismo e melhor resultado nos efeitos da atividade desenvolvida.

## 4. Resultados

Diante de todas as ações desenvolvidas com o Programa Pílulas da Saúde, para melhor explicitar os resultados obtidos, aplicou-se um questionário à comunidade interna da unidade, obtendo a participação de 25 servidores do Campus (sendo 60% técnicos administrativos e 40% docentes) que participaram de pelo menos uma ação oferecida, sendo que destes 15 são do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

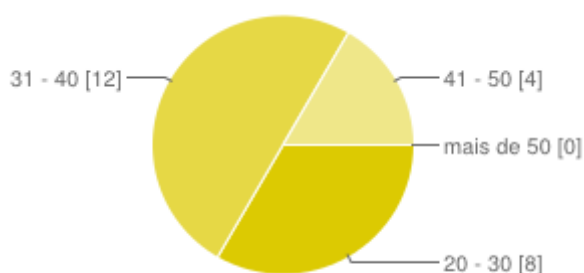
**Figura 1 – Participação por gênero.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Considerando a faixa etária dos participantes 33% têm de 20 a 30 anos, 50% têm de 31 a 40 anos e 17% têm de 41 a 50 anos.

**Figura 2 – Participação por idade.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

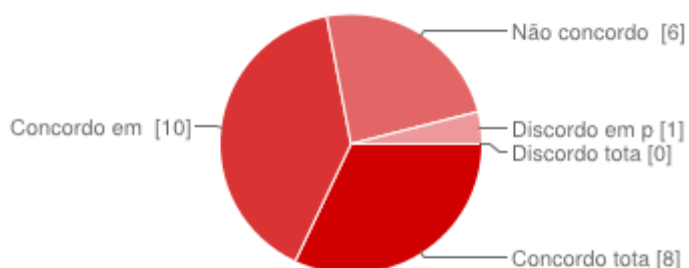
As ações aconteceram com participações livres, por isso 23 participaram da Semana da Alimentação Saudável, 18 participaram das Rodas de Conversa e 17 participaram da Ginástica Laboral.

Os indicativos citados na proposta submetida nortearam o questionário e, portanto, será considerado cada um deles, como segue:

**a) Educação Física:**

Na Figura 3 observou-se que sobre a frequência adequada das atividades, 40% dos respondentes concordaram em parte.

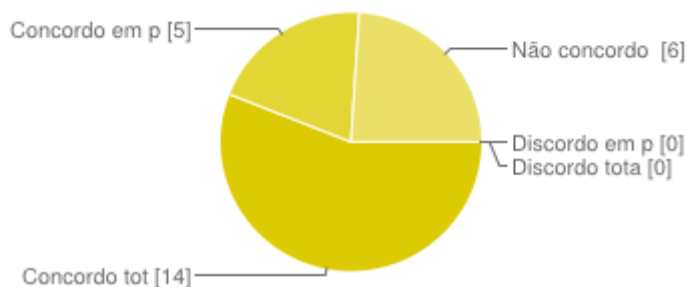
**Figura 3: Percepção sobre a frequência das atividades de Educação Física.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 4, 56% dos respondentes concordaram totalmente que as durações das atividades foram adequadas.

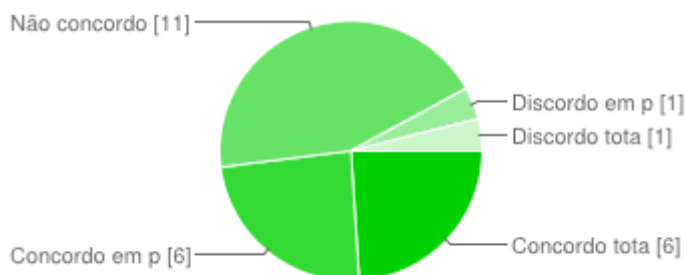
**Figura 4: Percepção sobre a duração das atividades de Educação Física.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 5, nota-se o aumento da percepção dos servidores sobre ergonomia (postura adequada para a realização do trabalho) e o autocuidado na prevenção das lesões por esforço repetitivo (LER): 24% concordaram totalmente com o indicador, 24% concordaram em parte, 44% não concordaram nem discordaram, 4% discordaram em parte e 4% discordaram totalmente.

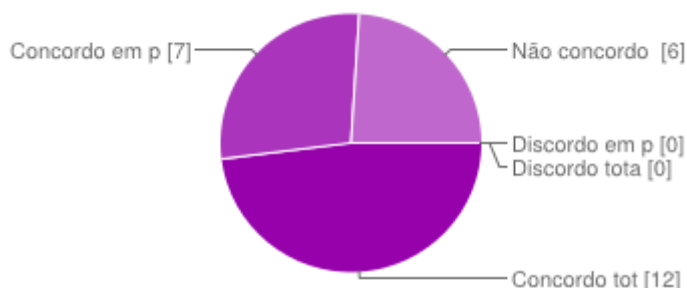
**Figura 5: Percepção sobre as mudanças nos hábitos relacionados com Ergonomia e LER no ambiente de trabalho.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 6, 48% dos respondentes demonstraram satisfação com as atividades propostas.

**Figura 6: Percepção sobre a satisfação com as atividades propostas pela Educação Física.**

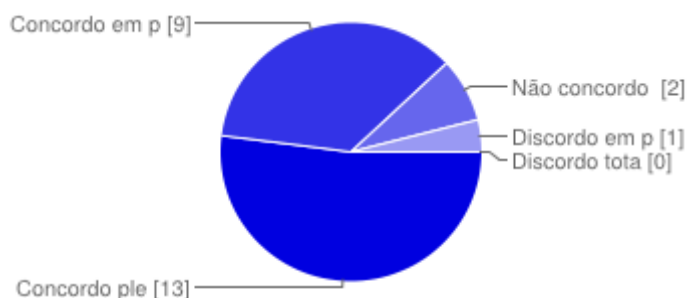


Fonte: Elaborado pelos autores.

### **b) Enfermagem:**

Dos respondentes, 52% concordaram com a frequência das atividades (Figura 7).

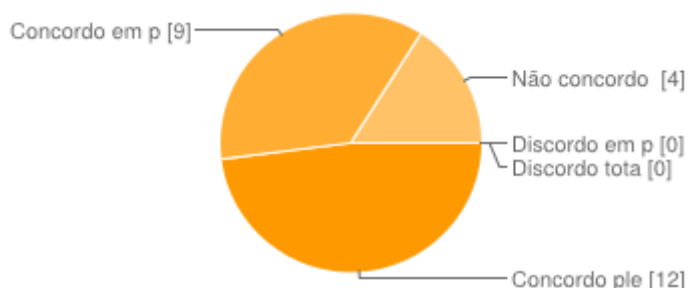
**Figura 7: Percepção sobre a frequência das atividades de Enfermagem**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 8, observou-se que 48% dos respondentes concordaram totalmente com a duração da atividade.

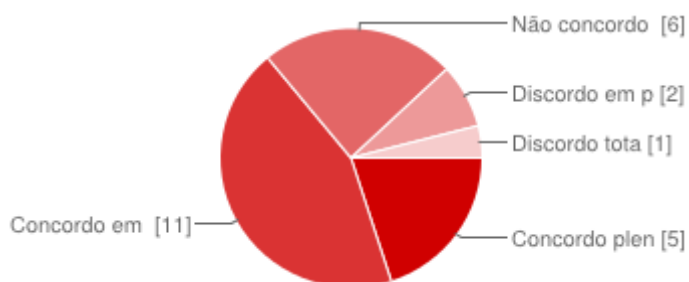
**Figura 8: Percepção sobre a duração das atividades de Enfermagem.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 9 os respondentes denotam um aumento da consciência dos servidores sobre o autocuidado e a necessidade de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: sobre este indicador, 20% concordaram totalmente, 44% concordaram em parte, 24% não concordaram nem discordaram, 8% discordaram em parte e 4% discordaram totalmente.

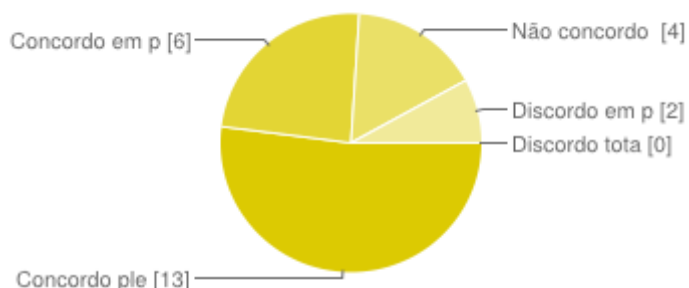
**Figura 9: Percepção sobre a mudanças nos hábitos relacionados à saúde.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 10, nota-se que 52% dos respondentes ficaram plenamente satisfeitos com as atividades propostas.

**Figura 10: Percepção sobre a satisfação com as atividades propostas pela Enfermagem.**

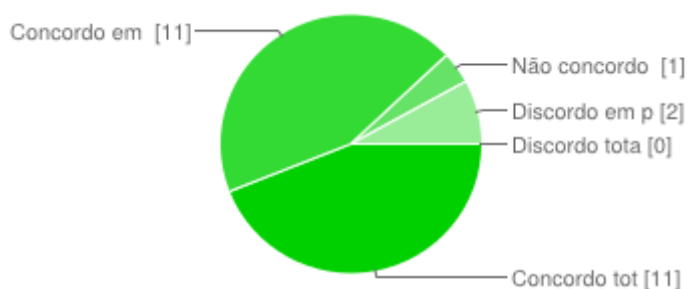


Fonte: Elaborado pelos autores.

### **c) Nutrição:**

Considerando a frequência da atividade, houve um empate de 44% dos que concordam totalmente ou concordam em parte (Figura 11).

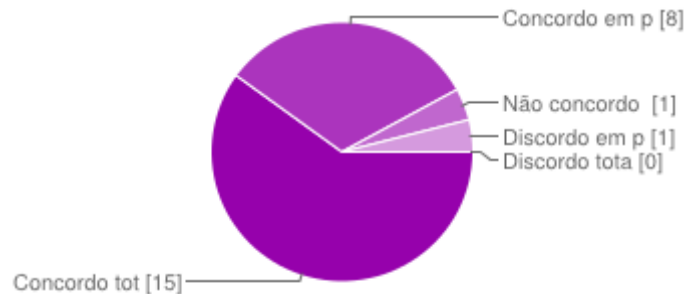
**Figura 11: Percepção sobre a frequência das atividades de Nutrição.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre a duração da atividade, 60% dos entrevistados concordam plenamente (Figura 12).

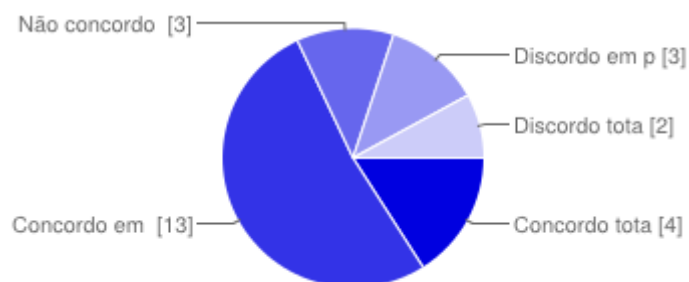
**Figura 12: Percepção sobre a duração das atividades de Nutrição.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre a Figura 13, buscou-se conhecer o aumento da consciência dos servidores sobre a necessidade de melhorar a qualidade ao alimentar-se: dos entrevistados, 16% concordaram totalmente, 52% concordaram em parte, 12% não concordaram nem discordaram, 12% discordaram em parte e 8% discordaram totalmente.

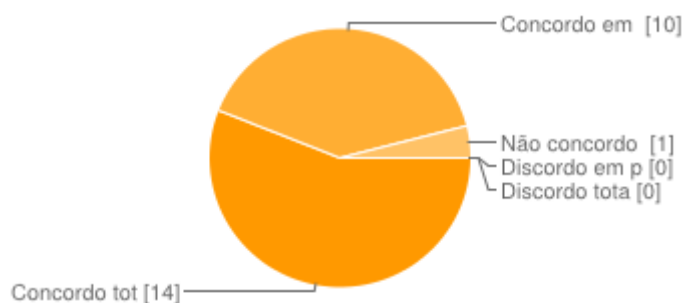
**Figura 13: Percepção sobre a mudanças nos hábitos alimentares.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Na Figura 14, é possível compreender que 56% dos respondentes consideraram a atividade satisfatória.

**Figura 14: Percepção sobre a satisfação com as atividades propostas pela Nutrição.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Foram registrados nesta ação a praticidade do cardápio e a necessidade do Câmpus ter uma cozinha adequada para a preparação de alimentos. Nessa ação também foi possível verificar a integração entre os docentes e servidores técnicos com os funcionários da empresa terceirizada, proporcionando momento de alimentação saudável e de encontros e diálogos entre os colegas de trabalho.

No entanto, no desenvolvimento das ações do Programa, várias foram as dificuldades encontradas, no qual destacamos:

- a dificuldade das Faculdades ESEFAP/UNIESP em contratar docentes para o desenvolvimento deste projeto;
- a dificuldade da mesma Faculdade em encontrar um aluno/monitor disponível para o desenvolvimento da Ginástica Laboral na frequência necessária;
- a concentração de atividades em um único mês gerou cansaço por parte dos servidores do Campus, com diminuição na participação das atividades.
- a não participação de todos trabalhadores da unidade mediante os horários que foram possíveis do oferecimento das atividades.

De forma geral, pode-se constatar que as ações de prevenção e autocuidado alcançaram minimamente sua função de levar orientações e



reflexões para seu cotidiano laboral, com finalidade de suprir e manter suas necessidades biopsicossociais.

Como reforça Santos et al. (2013, p.53),

A assimilação e incorporação das práticas de autocuidado pelo paciente podem ser alcançadas mediante consultas ambulatoriais, atividades grupais, atividades de educação em saúde, rodas de conversas e quaisquer outros espaços formais e informais onde o profissional médico possa pôr em prática o seu papel de educador em saúde.

Assim, a parceria com profissionais da saúde torna-se de extrema relevância no papel educativo de levar conhecimento específico da área da saúde e no estímulo da mudança com relação ao autocuidado.

Como Batistti e Bavaresco (2010) evidenciam, é necessário encontrar estratégias de enfrentamento ao estresse no ambiente de trabalho como alternativas que buscam reduzir sintomas e que proporcione ao trabalhador condições melhores de desenvolver suas atividades com mais satisfação e saúde, o que implica em amenizar o impacto mental.

Portanto, tais ações resultantes das áreas de enfermagem, nutrição e de educação física, mesmo que com algumas fragilidades na sua frequência e/ou duração, possibilitaram aos servidores mais conhecimento sobre postura, reeducação alimentar, além de outros temas que os próprios servidores exploraram nas rodas de conversa.

## **5. Considerações Finais**

Analisando o questionário aplicado, podemos observar que os servidores em geral ficaram satisfeitos com as atividades propostas. Contudo, a dependência do Grupo pelo suporte necessário dos profissionais das Faculdades ESEFAP/UNIESP, causou importantes gargalos na execução do Programa.

O nosso Campus necessita de um acompanhamento efetivo e prolongado no que diz respeito às doenças crônicas não transmissíveis, com destaque para a obesidade, o colesterol e a hipertensão. Alimentação saudável e atividades físicas regulares são importantes aliados no combate destas doenças.

Contudo, com a falta de profissionais da área da Saúde em nosso subquadro, os trabalhos desenvolvidos pelo Grupo tornam-se dependentes

de parcerias externas que por vezes não atendem as reais necessidades do Campus. Portanto, sugerem-se estudos de implantação de Seções Técnicas Saúde nos Campus Experimentais para um adequado acompanhamento da Saúde do Trabalhador Unespiano.

Tal programa instituído em ambiente de trabalho universitário cumpriu com sua função educativa ao possibilitar encaminhamentos preventivos relacionados as doenças crônicas não transmissíveis, orientações sobre reeducação alimentar e exercícios destinados a ginástica laboral. Portanto, considera-se de que essa proposta, mesmo em ambiente de trabalho universitário.

De qualquer forma, ações que impulsionam debates, orientações e reflexões de autocuidado no ambiente de trabalho são essenciais nos dias atuais e devem ser tratadas de forma processual e preventiva, colaborando com a qualidade de vida dos trabalhadores, já que as atividades de trabalho aumentam significativamente dentro de um tempo de intensa produtividade e competitividade.

## 6. Referências

BATISTTI, R.B.; BAVARESCO, A.M. Estudo bibliográfico sobre aspectos geradores de estresse que afetam o ser humano no ambiente de trabalho. *Joaçaba, Unoesc & Ciência – ACHS*, v. 1, n. 2, p. 139-148, jul./dez. 2010.

DEJOURS, C. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lucia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez; Oboré, 1992.

ROBBINS, S. P. Mudança Organizacional e Administração de Estresse. In: *Comportamento organizacional*. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

SANTOS, M.B.P.S. et al. Medicina preventiva: a promoção do autocuidado como ferramenta para a prevenção do surgimento do pé diabético. *Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança*, v.11, p.50-59, jun. 2013.

Artigo apresentado em 10/03/2014  
Aprovado em 19/03/2014  
Versão final apresentada em 14/04/2014

SILVA, A. L. C.; LOURENZANI, A. E. B. S; MORALES, A. G; PUPIM, E. K; FACCIN, G; PEREIRA, M. E. B. G. Programa "Pílulas da Saúde": Ações de promoção à saúde do trabalhador e ao autocuidado. *R. Laborativa*. v. 3, n. 1, p. 88-105, abr./2014. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.