



16º SEMINÁRIO FEMIPA

FILANTRÓPICOS FORTALECIDOS, POPULAÇÃO BEM ASSISTIDA

19, 20 E 21 DE MARÇO 2024 - CURITIBA / PR

ERGONOMIA PREVENTIVA EM AMBIENTE HOSPITALAR: DESENVOLVIMENTO DE UM PROGRAMA DE SAÚDE LABORAL EM INSTITUIÇÃO DE GRANDE PORTE NO OESTE DO PARANÁ

WILSON ALEXANDRE CABRAL COSTA
HOSPITAL MINISTRO COSTA CAVALCANTI

Um Hospital Que Cuida



HMCC
Hospital Ministro
Costa Cavalcanti



ERGONOMIA DE PREVENÇÃO EM AMBIENTE HOSPITALAR

DOI: 10.1590/1413-8125202124100122019

1467



Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital

Quality of working life from the perspective of different groups of professionals working in a maternity hospital

Sávio Ferreira Camargo (<https://orcid.org/0000-0002-5365-1976>)^{1*}
 Romariziny Hévillyn Silva Costa Almino (<https://orcid.org/0000-0001-7159-0157>)^{2,3}
 Mônica Fimentel Dógenes (<https://orcid.org/0000-0001-9855-4682>)⁴
 Jéssica Pedrosa de Oliveira Neto (<https://orcid.org/0000-0002-9023-9618>)⁵
 Ingrid Dantas Sampaio da Silva (<https://orcid.org/0000-0001-5250-8994>)⁶
 Leonardo Cabral de Medeiros (<https://orcid.org/0000-0003-2124-9713>)⁷
 Kaio Graço Roque Dantas (<https://orcid.org/0000-0003-4380-6314>)⁸
 Juliana Dantas de Araújo Santos Camargo (<https://orcid.org/0000-0001-8692-5706>)⁹

Evidenciou...

[...] a fase de diagnóstico de programas de QVT comtemple análises com diferenciação entre grupos com atuações profissionais distintas.

Tratar grupos diferentes de maneira específica [...]

OBJETIVOS

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

- ✓ Reduz as queixas musculoesqueléticas;
- ✓ Reduzir impactos do sedentarismo;
- ✓ Motivação para o trabalho;
- ✓ Reduz o estresse.

METODOLOGIA

PROGRAMA DE SAÚDE LABORAL

Realizado por meio de ciclos de setores (6 a 8 setores).

Iniciativa da Gestão de Pessoas e Comissão de Qualidade de Vida.

As ações: **Cinesioterapia Laboral** – CL; **Terapia de Relaxamento** - TR (quick-massage, shiatsu, aromaterapia, musicoterapia, auriculoterapia); **Educação Postural** – EP; **Gestão da Ergonomia** - GE.

Guiadas e monitoradas pelo profissional Fisioterapeuta do Trabalho e Ergonomista.

Agenda semanal - 2 vezes (10 minutos a CL e 5 minutos a TR) em dias e horários pactuados. Duração de 2 meses cada ciclo.

A EP acontecia durante as ações (cartaz, SIPAT e avaliação de postos).

METODOLOGIA

CINESIOTERAPIA LABORAL



- ✓ Melhora o estímulo à prática de exercícios;
- ✓ Fortalece os relacionamentos interpessoais;
- ✓ Reduz as queixas musculoesqueléticas;
- ✓ Melhora a concentração;
- ✓ Motivação para o trabalho;
- ✓ Reduz o estresse.

METODOLOGIA

TERAPIA DE RELAXAMENTO



Relaxamento muscular;

✓ Bem-estar;

✓ Alívio de tensões musculares;

✓ Reduz o estresse;

✓ Produção de hormônios endógenos.

METODOLOGIA

EDUCAÇÃO POSTURAL



- ✓ Reduzir as LER's;
- ✓ Minimizar queixas musculoesqueléticas oriundas de posturas inadequadas;
- ✓ Consciência postural;
- ✓ Autocuidado;
- ✓ Qualidade de vida no trabalho.

METODOLOGIA

PLANO DE AULAS – CINESIOTERAPIA LABORAL

Nº	TEMA	AULA	MÉTODO	FONTE (GL- Alessandro G, 2019)	MATERIAIS	OBJETIVOS	STATUS
1	Apresentação e Avaliação INICIAL	—	conhecer, avaliar, e pactuar as ações			aplicar questionário virtual; apresentar o programa.	concluído
2	semana de aquecimento	alongamento	aquecimento alongamento + mobilização articular + mobilização neural + equilíbrio		próprio ambiente de trabalho	flexibilidade; interação; motivação	concluído
3	educação postural	propriocepção	aquecimento exercícios proprioceptivos + alongamento + fortalecimento		bolinhas de tênis	conscientização postural; prevenir lesões; flexibilidade; estímulo sensitivo; coordenação motora	concluído
4	educação postural	equilíbrio	aquecimento exercícios de equilíbrio + alongamento + fortalecimento		próprio ambiente de trabalho	conscientização postural; flexibilidade; estímulo sensorial; coordenação motora; equilíbrio corporal	concluído
5	Ar	- Core training: Respiração	Respiração diafragmática/abdominal, usar diferentes posições para o exercício	pg.13	bambolês	Compreender a dinâmica da respiração e sua importância no exercício e tarefas laborais	concluído

METODOLOGIA

GESTÃO DA ERGONOMIA

Gestão da Ergonomia - Fisioterapia do Trabalho - PLANO DE AÇÃO HMCC

Listas de

Legenda de cor do status e alternância

Não iniciado	Em andamento	Atrasado	Concluído	Cancelado	Ausente	Solicitado	Providenciado
ATIVADO	ATIVA DO	ATIVADO	ATIVADO	ATIVADO	ATIVADO	ATIVADO	ATIVA DO

EMPRESA: HMCC
 PROJETO: PROGRAMA DE SAÚDE LABORAL

Tarefa	Qual Ação	Setor	Nível de risco	Status	Responsável	Função	Data de início	Data de término	Material necessário	Nível de prioridade	Custo estimado	Realizado
14ª Semana da Enfermagem	quick massage	enfermagem		Concluído	Wilson	Fisioterapeuta	5/11/2021	5/13/2021	cadeira quick	30 DIAS		
Diagnóstico Situacional	mapeamento dos setores	faturamento		Concluído	Wilson	Fisioterapeuta	5/17/2021	5/18/2021	mapa de setores	30 DIAS	R\$ 0,00	
Diagnóstico Situacional	mapeamento dos setores	JJ		Concluído			5/17/2021	5/18/2021				
Diagnóstico Situacional	mapeamento dos setores	farmácia		Concluído			5/17/2021	5/18/2021				
Diagnóstico Situacional	mapeamento dos	UTI		Concluído			5/17/2021	5/18/2021				

RESULTADOS

O hospital possui cerca de 1.200 trabalhadores.
Participaram cerca de 31% (n=379) do total de colaboradores.
Totalizando 40 setores e 63 funções.



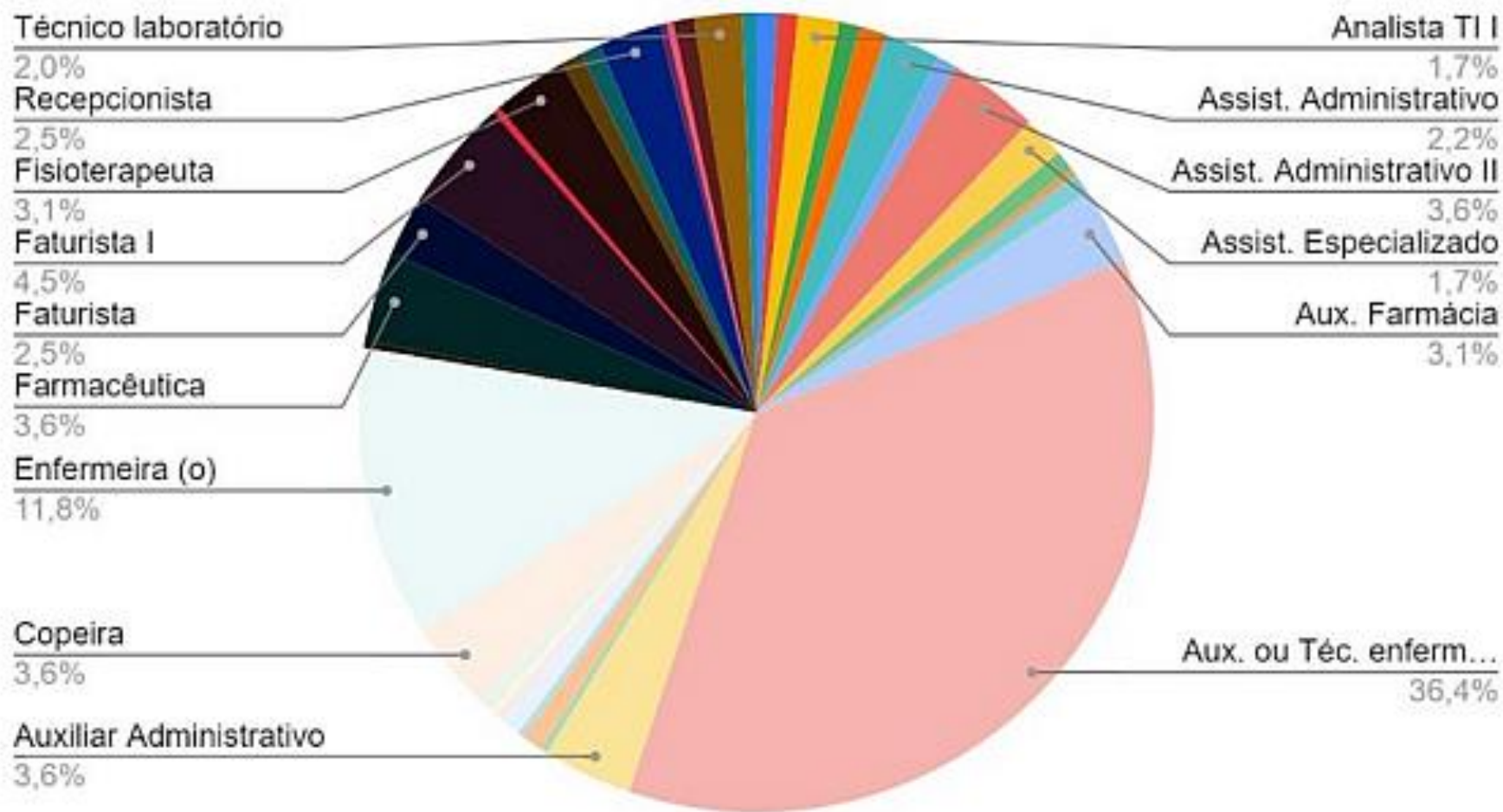
RESULTADOS

Quadro 1. Perfil dos ciclos de setores participantes das ações

Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3	Ciclo 4	Ciclo 5	Ciclo 6
Faturamento	Almoxarifado	Bloco 2	Hemonúcleo	PA	Manutenção
TI	Nutrição	Bloco 6	Itamed	PS	NAC
Farmácia	GP	Bloco 7	Laboratório	SCIH	HOPE
UTI geral	Contabilidade	Bloco 8	Recepção	CC	Lactário
Onco	GF	Bloco 9	Segurança	Fisioterapia	GL
CME	UCO	CAGE	Telefonia		DRG
	UTI neo	CO	Atendimento		Consulta
					Recepção
					Enfermagem

RESULTADOS

SETORES



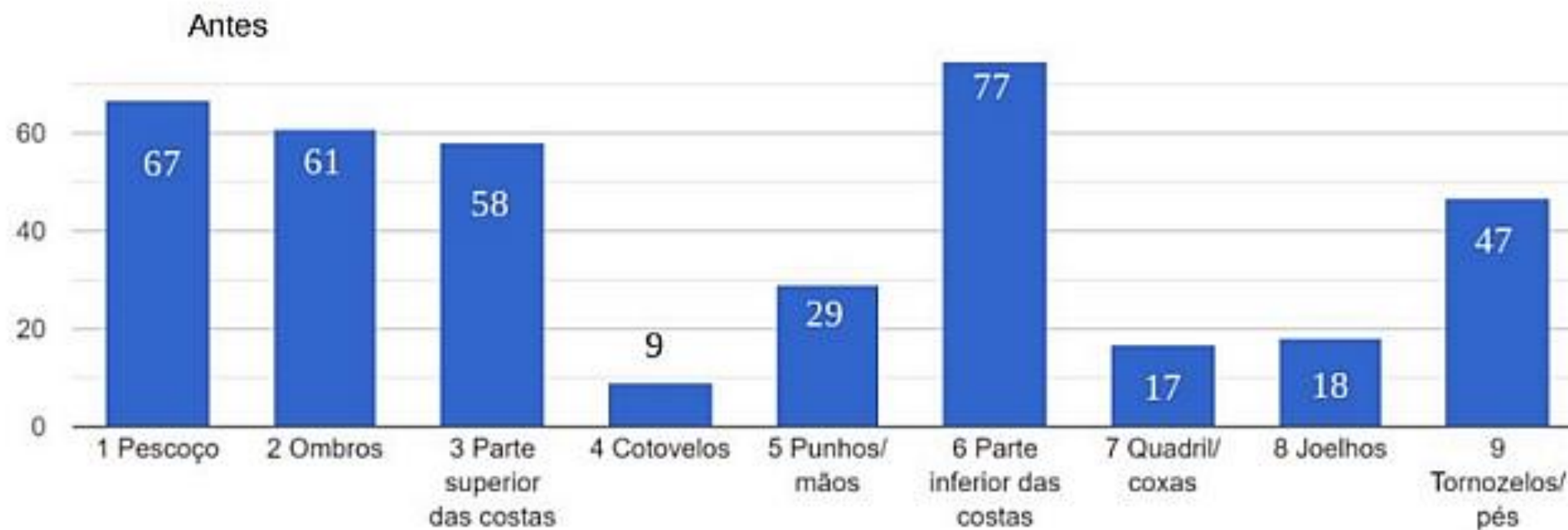
RESULTADOS

Gráfico 3. Percepção do nível de sedentarismo antes e depois das ações.



RESULTADOS

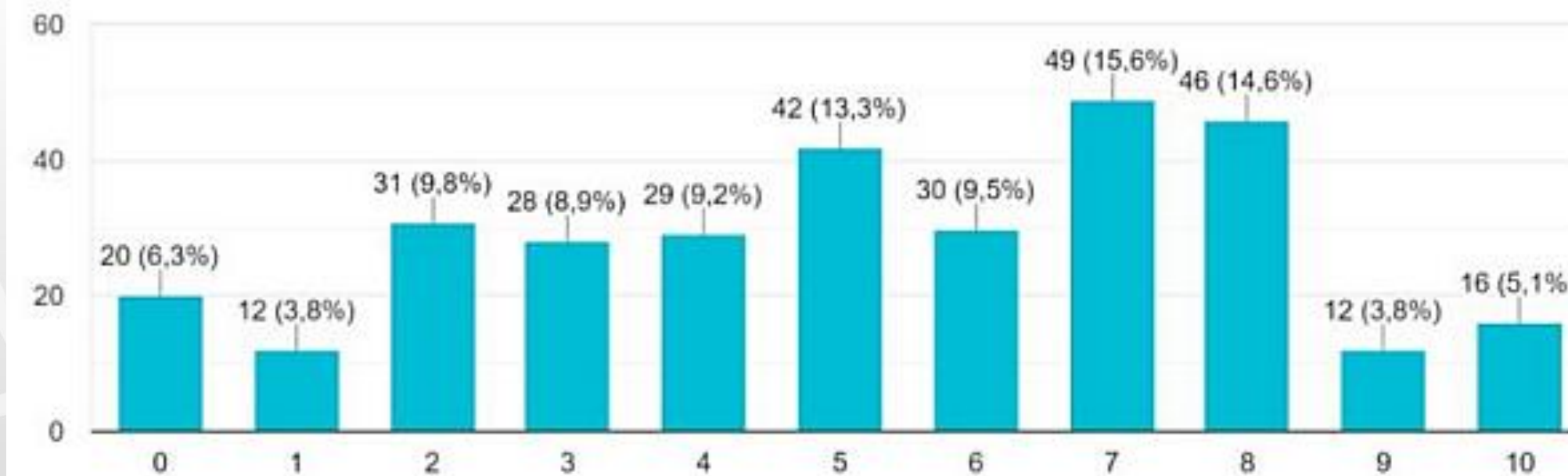
QUEIXAS DE DOR E DESCONFORTO



RESULTADOS

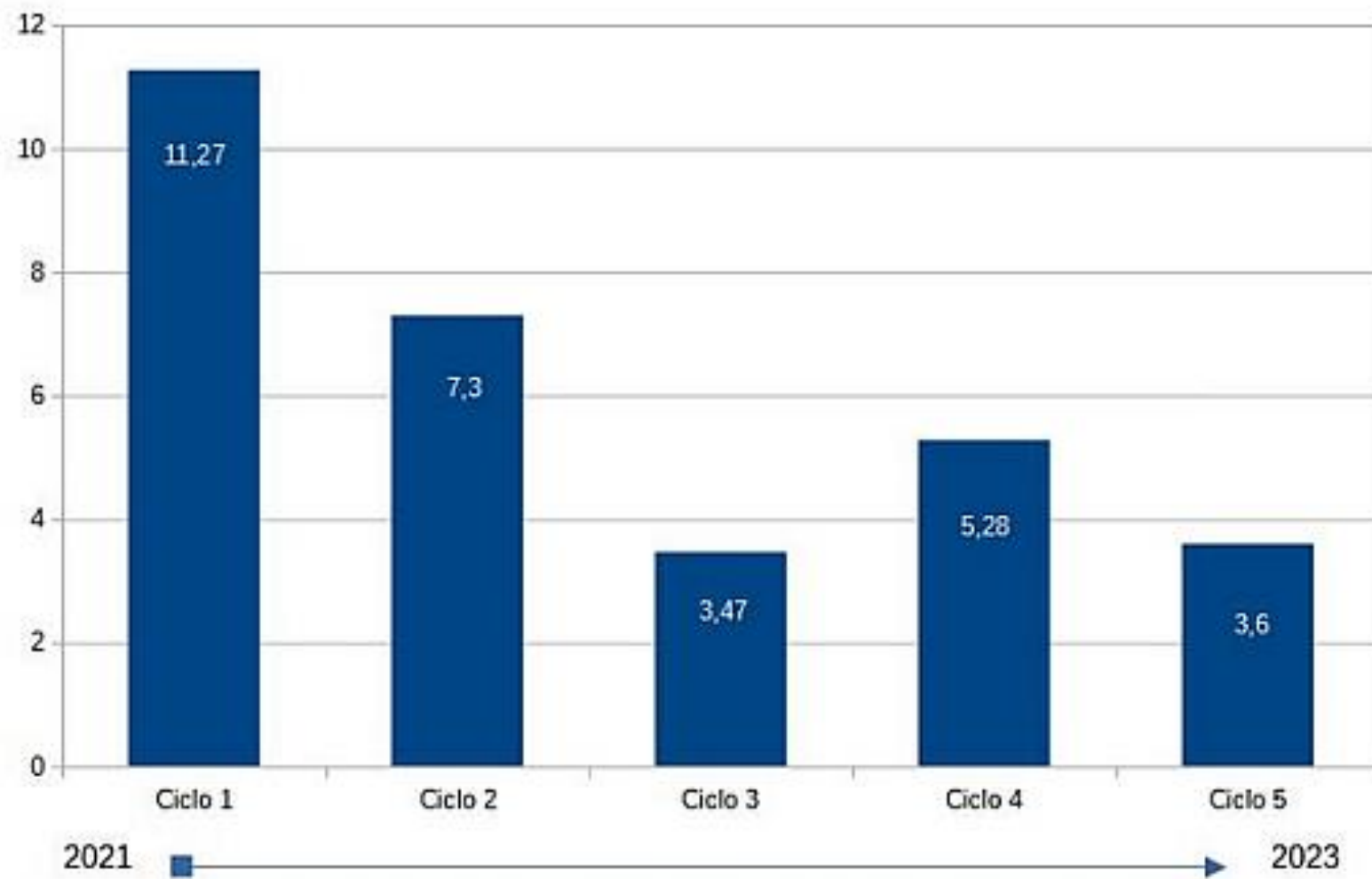
NÍVEL DE ESTRESSE

Antes



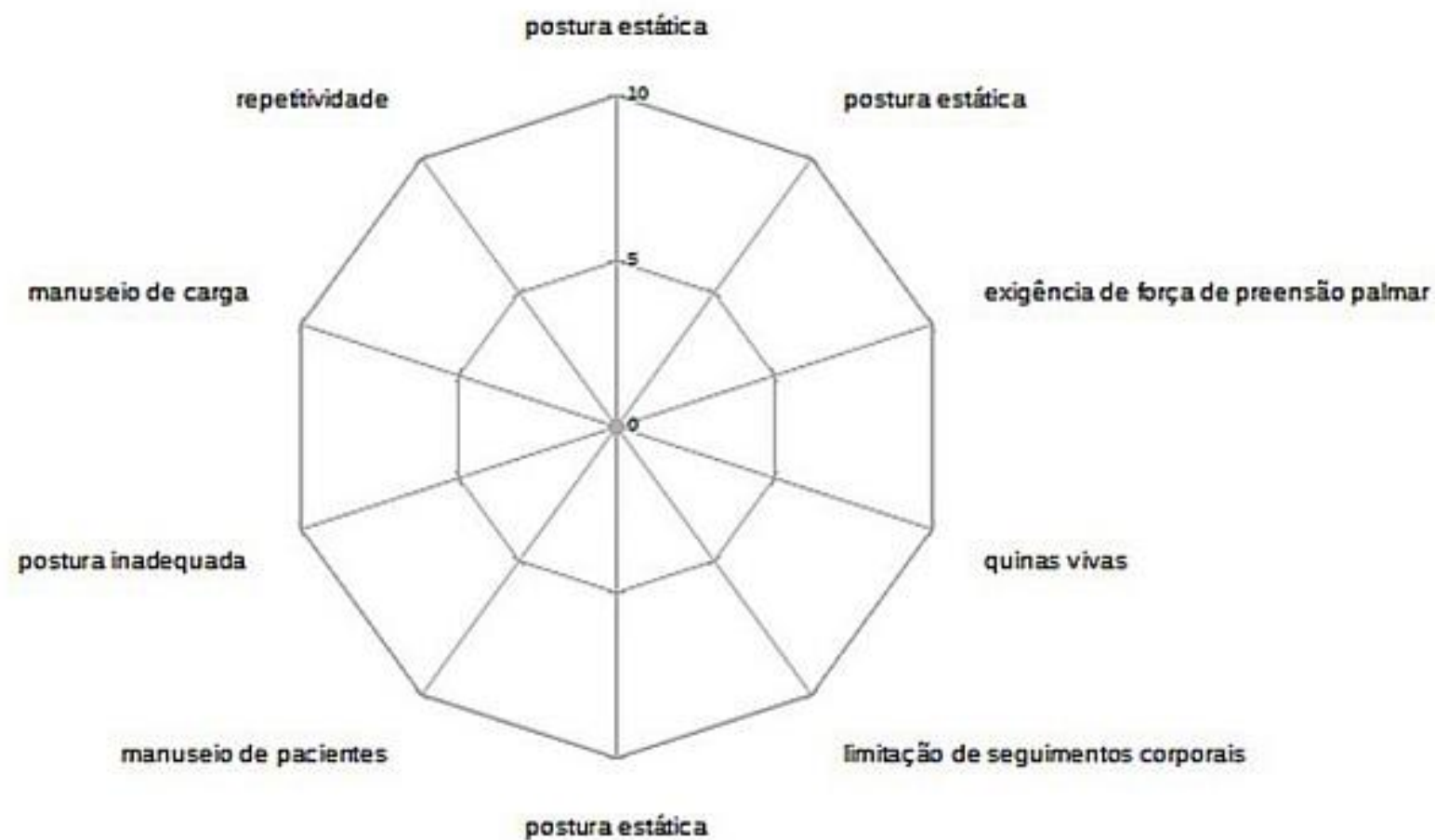
RESULTADOS

ADESÃO



RESULTADOS

Gráfico 8. Identificação dos riscos ergonômicos durante as ações.



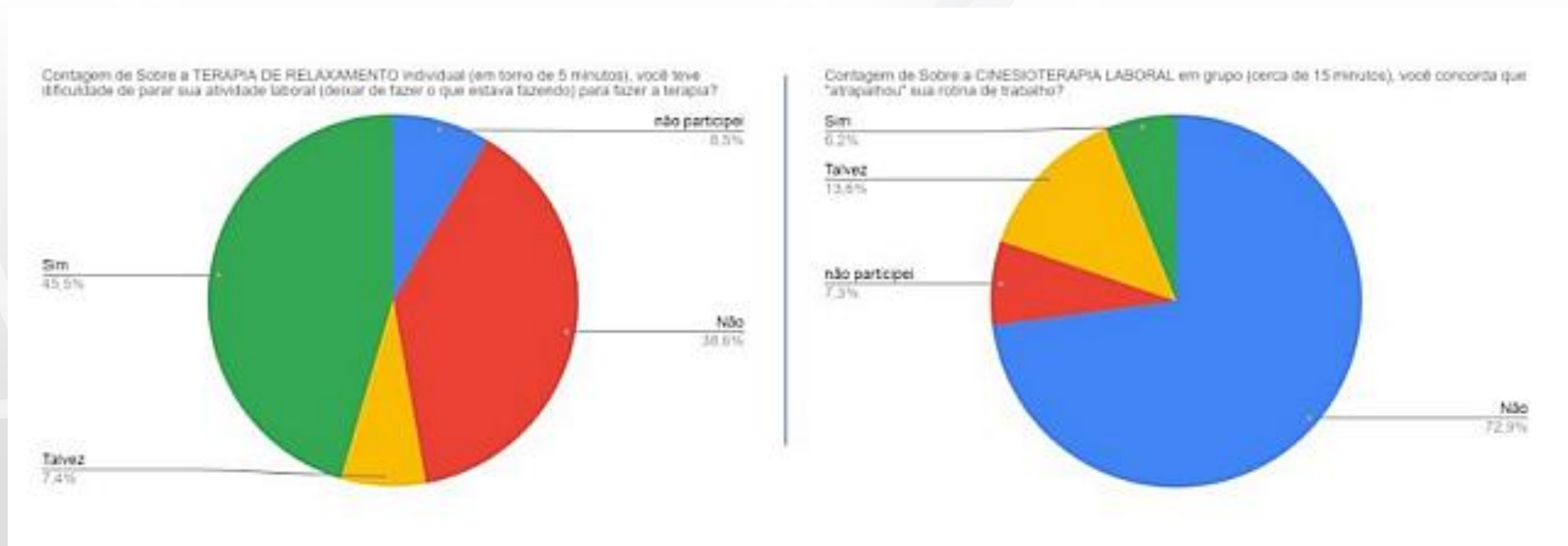
RESULTADOS

Tabela 1. Quantitativo de restrições e avaliação da ergonomia (2021-2023).

Característica	Procedimentos emitidos (n)
Restrições	494
Avaliação de Ergonomia	34

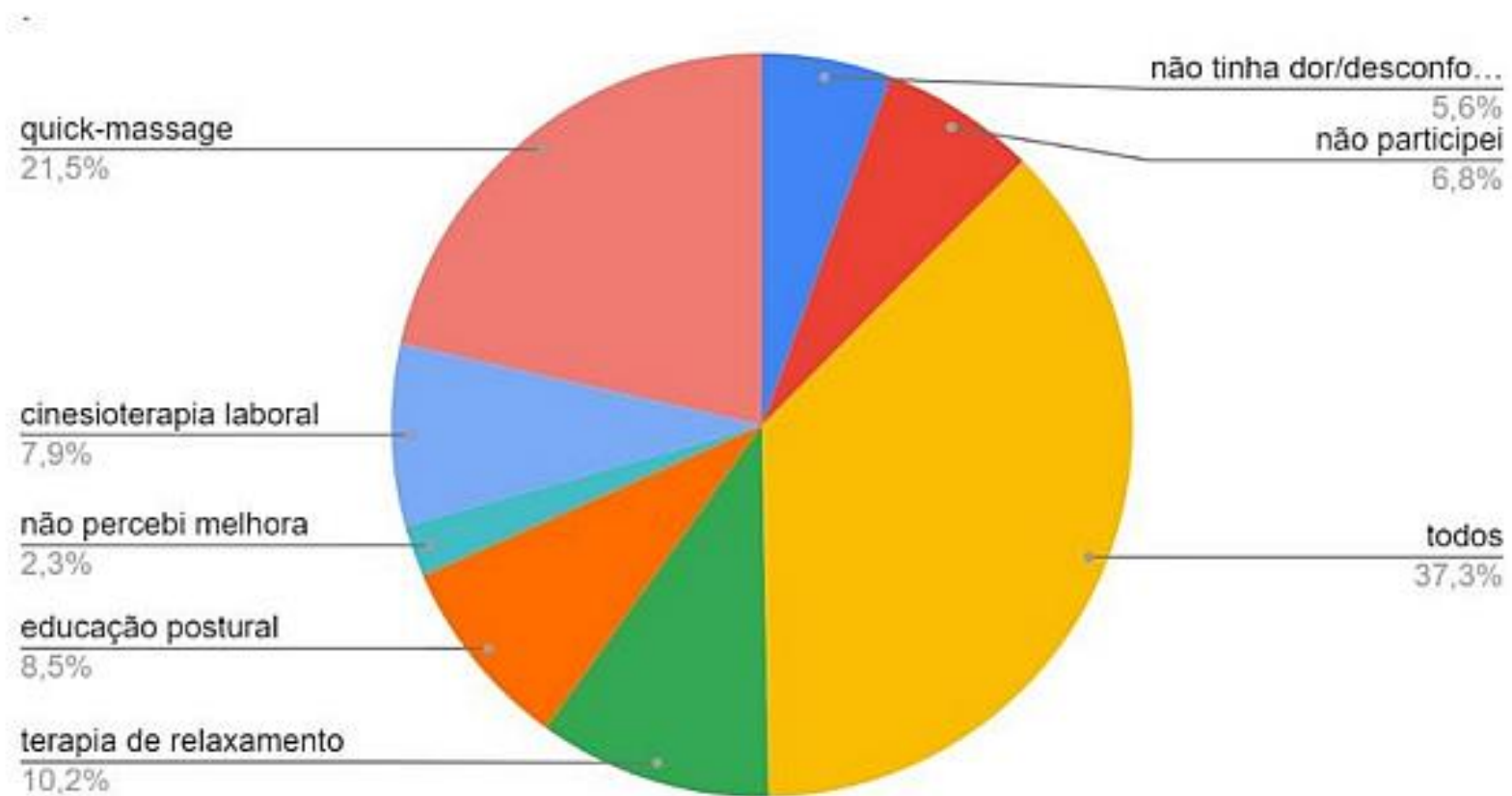
RESULTADOS

NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM AS AÇÕES



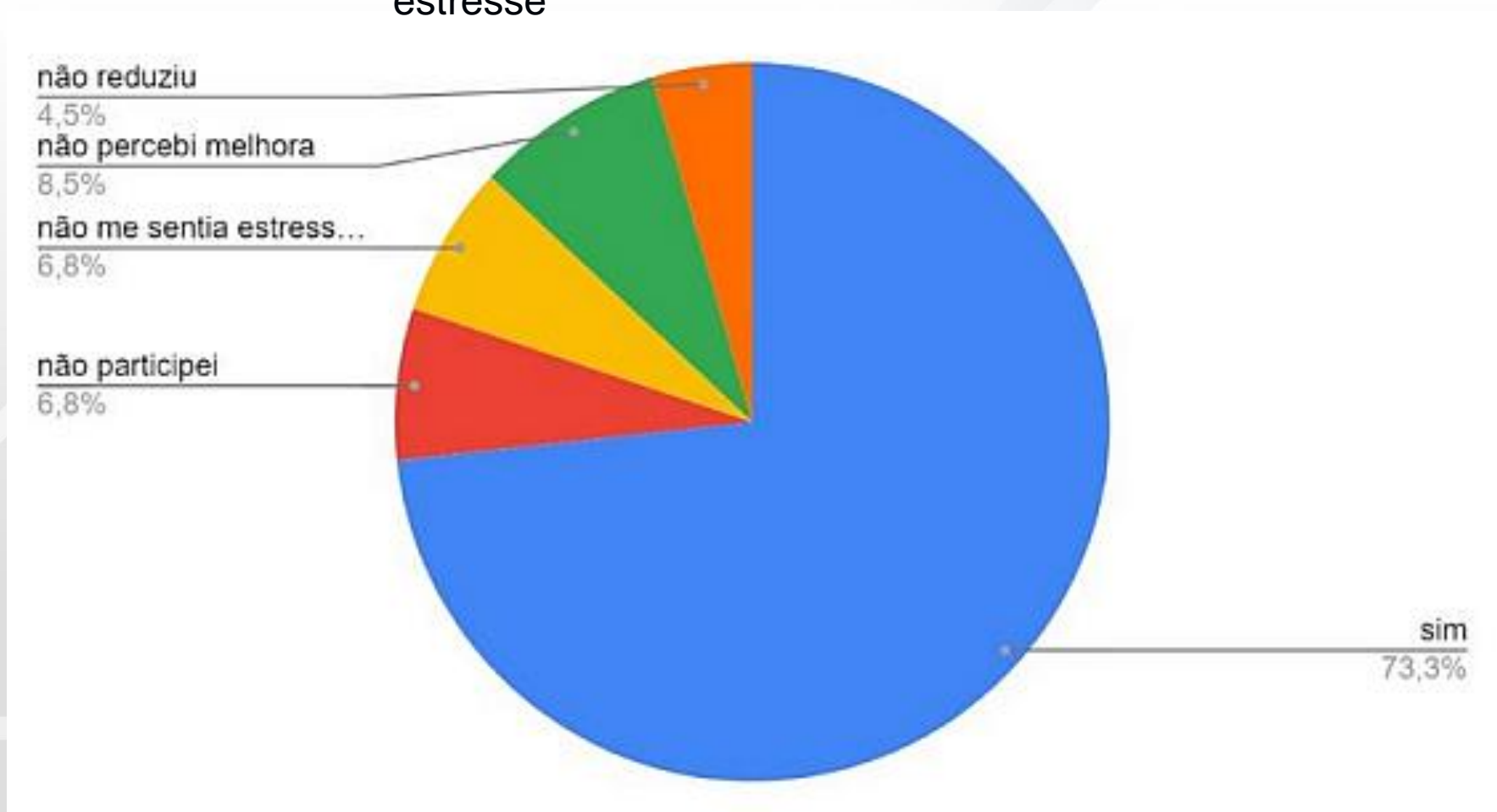
RESULTADOS

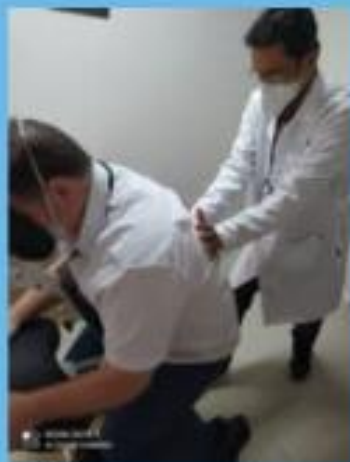
Gráfico 10. Percepção das ações que contribuíram para o alívio da dor e desconforto.



RESULTADOS

Percepção de redução do nível de estresse







OLIMPIÁDA LABORAL

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores, tanto nos aspectos físicos como de saúde mental.

Evidencia os benefícios da atuação da ergonomia em ambiente laboral hospitalar.

Mostrou que a Ergonomia Hospitalar, por meio de ações práticas, num contexto pós-pandemia, pôde minimizar os efeitos deletérios da sobrecarga de trabalho desses profissionais.

OBRIGADO!

Wilson Alexandre Cabral Costa

Contato: (45) 99847-1397

E-mail: wilson.costa@hmcc.com.br