



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UMA FORMA DE PROPORCIONAR O BEM TERAPÊUTICO ATRAVÉS DAS MÃOS

¹Alexandre Luis Comin, ¹Aline Risso, ²Ricardo Ribeiro

Como evidenciado em vários estudos da atualidade, as dores e lesões ler/dort (seja devido as más posturas adquiridas pelos trabalhadores), são muito frequentes, principalmente no âmbito laboral, devido ao esforço e ou excesso de carga de trabalho (CHT), estresse e muitas vezes desencadeada por descuidos ou falta de orientação ao levantar peso, sem o devido preparo. O presente trabalho é uma proposta relacionando conhecimento através da aplicação da massoterapia (MASSO) nos trabalhadores do Campus Central da Universidade da Região da Campanha - URCAMP – Bagé - RS, elaborado a partir do projeto institucionalizado Qualidade de vida no trabalho (QVT). Objetivo observar e relatar o benefício da MASSO nos trabalhadores, expondo se a mesma é capaz de diminuir a ação do estresse e dores nos respectivos indivíduos, que frequentam o serviço de QVT. De caráter metodológico qualitativo é resultante de uma pesquisa feita com 30 trabalhadores, frequentadores, tendo idades dentre 16 e 66 anos utilizando a MASSO como recurso relaxante. O questionário utilizado é composto por 10 perguntas com os seguintes questionamentos: 1) Você mantém hábitos saudáveis de postura durante a CHT?; 2) Você possui alguma dor ou patologia devido o trabalho (ler/dort)?; 3) Prática algum exercício físico?; 4) Se a alternativa anterior foi sim, cite quais; 5) Você sente melhora no seu bem-estar e no seu dia a dia realizando a MASSO?; 6) Você reduziu a utilização de medicação para dor com a realização da MASSO?; 7) A MASSO e o ambiente são agradáveis e atingem as suas expectativas?; 8) Você se sente confortável com a conduta dos acadêmicos de fisioterapia que realizam a MASSO?; 9) Você nota diferença em sua disposição (desempenho) após realizar a MASSO?; 10) Você se sente menos estressado/mais leve ao sair da MASSO?; A prática da MASSO é iniciada com o acolhimento dos trabalhado resonde é feito a verificação da pressão arterial (PA) seguido da prática onde é possível atender até dois pacientes em um período de 8 a 10 minutos, tendo disponível na sala, a cadeira Quick massagem, uma maca e música ambiental. Os resultados obtidos através do questionário aplicado são: 57% responderam que mantem hábitos saudáveis de postura durante a CHT. 57% responderam sim quanto a presença de dor ou alguma patologia Ler/dort(6% não responderam a questão). 50% praticam exercício físico. Na questão subjetiva relataram as seguintes atividades: Exercícios aeróbicos (caminhadas, bicicleta, corridas), alongamentos,

¹ Discentes do Curso de Fisioterapia - Urcamp

² Prof. Esp. em Técnica Desportiva em Atletismo – Urcamp

musculação, ginástica localizada, funcional, pilates, zumba, etc. 97% sentem melhora em seu bem estar diário após a MASSO. 63% deixaram de usar a medicação para dor e 23% relataram nunca terem feito uso. 100% acham que o serviço (MASSO e ambiente) atingem as expectativas. Em questão a conduta dos acadêmicos de fisioterapia, 100% responderam sim. Relacionando a diferença da disposição (desempenho), 100% relataram a diferença após a MASSO. 100% relataram menor estresse após a MASSO. Diante dos resultados obtidos nos questionários e observação holística pessoal durante o atendimento é possível concluir que o benefício aos trabalhadores que fazem uso do setor é bastante positivo e o fator predominante para que os mesmos alcancem o relaxamento na prática se dá através da sincronia do ambiente e a música ambiental, pode assim então afirmar que a MASSO é muito eficaz e benéfica.

Palavras-chave: Trabalhadores, Qualidade de vida, Massoterapia.