



XXII CONBRACE  
IX CONICE | 2021  
12/Set a 17/Dez  
Evento online

EDUCAÇÃO FÍSICA E  
CIÊNCIAS DO ESPORTE  
NO TEMPO PRESENTE  
DEFENDER VIDAS.  
AFIRMAR AS CIÊNCIAS

Sessão de  
Pôsteres

E-mail de contato

[vrochaefufba@gmail.com](mailto:vrochaefufba@gmail.com)

# OS BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SAÚDE DAS TRABALHADORAS (ES) NA ATENÇÃO BÁSICA.

Autores:

- Victor de Jesus Ribeiro Rocha
- Jamildo Rios de Almeida
- Raquel da Franca



# INTRODUÇÃO

- O Sistema Único de Saúde (SUS) é responsável pelas ações que se referem à saúde do trabalhador e da trabalhadora por meio de ações de promoção, proteção e vigilância da saúde e de assistência, incluindo a reabilitação, quando o trabalhador adoece. Neste contexto institui a **Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT)** em todos os níveis de atenção.
- Para a efetivação desta política pública, deve ser considerada a **articulação multiprofissional da prática em saúde**, o que é premissa no processo de trabalho dos Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB). Isso garantirá, ações individuais e coletivas de promoção, prevenção, assistência, reabilitação, com intervenção nos fatores determinantes de saúde dos trabalhadores e trabalhadoras.



# AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE DO TRABALHADORAS (ES)

- Na educação física, quando se trata de saúde do trabalhador, há uma forte tendência nos respaldos científicos oriundos da ginástica laboral como proposta de promoção e prevenção.
- O objetivo desta publicação é relatar a experiência do processo de planejamento de um roteiro para o acolhimento de trabalhadores e trabalhadoras de Unidades de Saúde da Família, no município de Salvador (BA).
- Para conduzir a intervenção utilizamos um quadro que organiza as ações em: técnica (nome), benefícios esperados e atividade de acordo com a especificidade do trabalho (descrição da técnica). O quadro organizado verifica a possibilidade de intervenção a partir de quatro técnicas: a) exercícios de alongamento; b) exercícios localizados; c) massagem e automassagem; d) atividades lúdicas e jogos cooperativos.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A maior contradição está no modelo de trabalho ao qual estamos sujeitos a vender nossa força de trabalho, um trabalhador cada vez mais alienado e estranhado, o que restringe e muito as possibilidades emancipatórias de usufruir do universo das práticas corporais, cada vez mais e de forma autônoma.
- Em conclusão, compreendemos que é justamente com essas perspectivas universalizantes e amplas de compreender a clínica e o processo de saúde-trabalho que o SUS deve possibilitar em serviços destinados aos trabalhadores e trabalhadoras e as lutas para diminuição da jornada de trabalho, com possibilidades de emancipação desses sujeitos.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. PORTARIA Nº 1.823, DE 23 DE AGOSTO DE 2012. **Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora.** Brasília, 2012. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823\\_23\\_08\\_2012.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html)> Acessado em 10 de junho de 2020.

LIMA, Valquíria Aparecida de. **Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a flexibilidade e percepção de dor musculoesquelética entre trabalhadores de escritório.** Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo: São Paulo, 2009.