

# FISIOTERAPIA DO TRABALHADOR



*Leandro P. Chagas*

*Fisioterapeuta*

Hoje, diminuindo a necessidade de contextualização, abordaremos assuntos recorrentes na área empresarial. Ergonomia, Ginástica Laboral e Qualidade de Vida.

Uma das estratégias mais utilizadas pelo fisioterapeuta do trabalho, na prevenção e reabilitação, é a Ergonomia. Trata-se da compreensão de como interagimos com outros elementos de um sistema, máquinas, instrumentos, móveis etc. Também atua na aplicação de métodos, teorias e dados apropriados para melhorar o bem-estar humano e, sobretudo ao desempenho.

Temos a Ergonomia de Correção, realizada quando o diagnóstico se baseia em fadiga, falta de segurança, presença de distúrbios ou diminuição da produtividade; Ergonomia de Concepção, para o estudo e criação de um produto, máquina ou ambiente antes do relacionamento do trabalhador com estes; Ergonomia de Conscientização: realização de treinamento, palestras para o bem-estar coletivo; Ergonomia Participativa: envolve representantes da empresa e dos funcionários presentes para que ocorra o pleno usufruto do projeto ergonômico elaborado pela ergonomia de concepção ou de correção.

Não sozinho, o estudo da ergonomia é acompanhado pela Ginástica Laboral, que trata sobre a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos ou doenças ocupacionais. Consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da Ginástica Laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

Temos a Ginástica Laboral Compensatória, que visa proporcionar o equilíbrio funcional, com duração de 5 a 10 minutos durante a jornada de trabalho. Já em Ginástica Laboral Preparatória, realização de exercícios dentro do local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, realizada no início da jornada de trabalho, tem a duração aproximada de 10 a 12 minutos, tem por objetivo, preparar o indivíduo para o trabalho de velocidade, força ou resistência.

A Ginástica Laboral tem papel importante também no funcionamento da cognição,

pois possibilita melhor oxigenação de todo o organismo e principalmente do cérebro. As atividades físicas mantêm o bom estado funcional do organismo contribuindo também para a socialização das pessoas, valores estes desprezados pelo atual ritmo de vida.

Uma das mais importantes causas de desajustes que levam a quadros dolorosos do sistema musculoesquelético é o despreparo físico. A ginástica laboral provou ter muitos benefícios tanto para o trabalhador, atuando de forma preventiva, diminuindo tensões musculoesqueléticas, promovendo relaxamento e amenizando fadiga muscular, quanto para a empresa, reduzindo o índice de faltas e acidentes de trabalho.

Atualmente, o ser humano passa mais de um terço de sua vida no ambiente de trabalho, desempenhando diferentes atividades, que faz com que as condições de trabalho sejam adequadas para eliminar os riscos que possam provocar acidentes de trabalho e alterações à saúde dos trabalhadores, resultando em maior satisfação e motivação dos empregados e conseqüentemente o mesmo será mais produtivo.

Todas essas informações são fáceis de serem encontradas, inclusive muito mais detalhadas, mas a dica de hoje, considerando tal conhecimento, é simples:

1 - Se no seu local de trabalho não te sobra tempo para fazer alguns alongamentos, tente acordar uns minutinhos mais cedo. É bom para sua saúde e vai apenas acrescentar no seu bem estar.

2 - Pratique atividade física, não deixe o sedentarismo te consumir!

Importante então pensarmos em qualidade de vida como uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental.

Apesar da amplitude do conceito, viver com qualidade de vida é manter o equilíbrio no dia-a-dia, procurando sempre melhorar o processo de interiorização de hábitos saudáveis, aumentando a capacidade de enfrentar pressões e dissabores e vivendo mais consciente e harmônico em relação ao meio ambiente, às pessoas e a si próprio.

No caso de dúvidas, já sabem como entrar em contato comigo.

Despeço-me hoje, mas volto.

Foto: Arquivo / Panfletu's