

PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE - UMA PROPOSTA DE CARÁTER MICRORREGIONAL.

Autores : Adriano Avelino Ribeiro, Terezinha Vieira Porfírio de Souza, Alessandra da Silva Condé, Aristela da Silva Soares, Diogo Cardoso de Oliveira, Fernanda Moreno Gomes Andrade, Rafaela Silva Oliveira, Wesley de Almeida Mendes.

1. Justificativa

Segundo o Instituto de Pesquisas Evolutivas, o homem já adentrou no terceiro milênio e depara-se com uma população sedentária, que é fruto da modernização tecnológica, que ao mesmo tempo que traz conforto às pessoas, mas tira os espaços para a prática de atividades físicas, restringindo os movimentos ao cotidiano e ao trabalho. Como o movimento é inerente ao ser humano, fazendo parte do seu dia-a-dia, cabe ao homem a responsabilidade de trabalhá-lo, interferindo em todas as fases do seu desenvolvimento, da infância à terceira idade (Instituto de Pesquisas Evolutivas – IPE, 2012).

Estima-se que 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano devido à inatividade física (WHO, 2009a). Pessoas que são insuficientemente ativas têm entre 20% e 30% de aumento do risco de todas as causas de mortalidade (WHO, 2010b). Atividade física regular reduz o risco de doença circulatória, inclusive hipertensão, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de depressão (Brasil, 2011).

O exercício físico é visto como um instrumento para melhorar a Qualidade de Vida, pois acelera o desenvolvimento de habilidades físicas, cognitivas, afetivas, sociais e ambientais e com isso, o indivíduo adquire um estado de bem-estar. Com o hábito diário de praticar exercícios físicos o ser estará saudável corporal e mentalmente (Instituto de Pesquisas Evolutivas – IPE, 2012).

Dentro deste contexto, no presente projeto foi eleito como objeto de intervenção a inserção da atividade física para os funcionários da área da saúde e terceirizados que prestam serviço aos hospitais e às unidades básicas de saúde da micro região de Ubá. A atividade física em geral, realizada regularmente e controlada por um profissional especializado, está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. Assim faz-se necessário despertar nestes trabalhadores a consciência de um comportamento saudável.

2. Objetivo

2.1 Objetivo Geral: Conscientizar e inserir a atividade física como prática fundamental para qualidade de vida dos funcionários da área da saúde e terceirizados que prestam serviço aos hospitais e às unidades básicas de saúde da micro região de Ubá.

2.2 Objetivos Específicos:

1. Proporcionar aos trabalhadores alternativas relativas à construção de comportamentos saudáveis ao longo da vida.

2. Implantar Ações de Promoção de práticas corporais / atividades físicas e modos de vida saudáveis para os trabalhadores em parceria entre CEREST, instituição de ensino superior e órgão público municipal.

3. Promover a integração e socialização entre as diversas secretarias de saúde da micro região.

4. Proporcionar aos trabalhadores, a compreensão dos conceitos relacionados à saúde, a atividade física e a qualidade de vida.

3. Metodologia

3.1 Atividades

- Buscar parcerias com instituição de ensino superior para disponibilização de professores e acadêmicos para a efetivação do projeto.
- Organizar as ações a serem realizadas, datando o início de suas atividades, selecionando materiais e instrutores que serão responsáveis por sua organização e execução.
- Divulgar o projeto junto aos trabalhadores das secretarias municipais por meio de panfletos, convites, reuniões, entre outros, a fim de que todos saibam da realização do mesmo.
- Esclarecer aos convidados que a participação será facultativa e as atividades serão desenvolvidas fora do horário do expediente.
- Desenvolver as atividades do projeto tendo como objetivo a promoção da qualidade de vida dos trabalhadores envolvidos.

3.2 Público alvo

Profissionais da saúde que trabalham em Hospitais da Microregião de Ubá e das UBS.

3.3 Metas

- 1- Atingir o envolvimento de pelo menos 2 instituições hospitalares e 5 UBS até dezembro de 2012.
- 2- Proporcionar melhoria na saúde dos profissionais da saúde e evitar o sedentarismo.