

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

CARLOS SÉRGIO DO NASCIMENTO

**A INSERÇÃO DA CINESIOTERAPIA LABORAL EM FUNCIONÁRIOS DO
CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL CAPS ad III CAPIBARIBE
LIMOEIRO /PE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2017

CARLOS SÉRGIO DO NASCIMENTO

**A INSERÇÃO DA CINESIOTERAPIA LABORAL EM FUNCIONÁRIOS DO
CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL CAPS ad III CAPIBARIBE
LIMOEIRO – PE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Artigo científico apresentado à
Coordenação de Fisioterapia da Faculdade
Escritor Osman da Costa Lins - FACOL,
como critério para obtenção do Título de
Fisioterapia.

Orientador: Isis Oliveira

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2017

RESUMO

Introdução: A falta de programas de saúde ocupacional e a ausência de cultura ergonômica nas empresas tem favorecido a predisposição do surgimento das doenças ocupacionais como a LER/DORT. A cinesioterapia laboral melhora qualidade de vida, previne as doenças ocupacionais, reduz afastamentos e abstenção ao trabalho. **Objetivo:** relatar a experiência do autor sobre os efeitos da aplicação da cinesioterapia laboral. **Metodologia:** foi realizado um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com funcionários do Centro de Atenção Psicossocial CAPS ad III Capibaribe da cidade de Limoeiro/PE. Foi utilizada a Ferramenta Diagrama de Corlett com a finalidade de obter informações sobre a prevalência de dor durante a jornada de trabalho e realizada atividades de cinesioterapia laboral. **Conclusão:** Após a experiência das atividades da cinesioterapia laboral, ficou evidente que a aplicação do programa contribuiu positivamente na vida dos participantes, despertando a consciência e importância de se praticar uma atividade física, na melhora do estresse e fadiga causados pela monotonia no labor e no alívio das queixas das tensões musculares.

Palavras-chave: Cinesioterapia, Trabalho, LER/DORT, Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT

Introduction: The lack of occupational health programs and absence of ergonomic culture in companies with favored the predisposition of the emergence of occupational diseases such as RSI / DORT. Occupational kinesiotherapy improves quality of life, prevents occupational diseases, reduces withdrawal and abstains from work. **Objective:** to report an experience of the author on the effects of the application of labor kinesiotherapy. **Methodology:** a descriptive, experience-based study was conducted with employees of the CAPS ad III Capibaribe Center for Psychosocial Care in the city of Limoeiro / PE. A Corlett Diagram Tool was used to provide information on the prevalence of pain during the work day and the performance of work kinesiotherapy activities. **Conclusion:** after an experience of the activities of the labor kinesiotherapy, it was evident that the application of the program contributed positively in the life of the participants, raising awareness and importance of a physical practice, in the improvement of the stress and fatigue caused by the monotony in the work and the relief of the complaints of muscular tensions.

Keywords: Kinesiotherapy, Work, LER/DORT, Worker Health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
MÉTODO.....	7
RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	9
CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXO A – DIAGRAMA DE CORLETT.....	19
ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	20
ANEXO C – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM ADULTO...22	
ANEXO D - NORMA DA REVISTA.....	23

INTRODUÇÃO

Estudos epidemiológicos comprovam que o número de trabalhadores que se afastam de suas atividades laborativas por tempo indeterminado ou até permanentes tem aumentado devido à falta de programas de saúde ocupacional associada à ausência de cultura ergonômica nas empresas. Estas condições podem predispor ao surgimento de doenças ocupacionais, como (LER) Lesões por Esforços Repetitivos ou (DORT) Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (GONDIM et al, 2009; ORNELAS et al, 2009).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo IBGE, revelou que em 2013, 3.568.095 trabalhadores mencionaram ter tido diagnóstico de LER/DORT. O Ministério da Saúde define as LER/DORT por um fenômeno relacionado ao trabalho, com danos decorrentes da utilização demasiada, submetida ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracteriza-se pelo surgimento de alguns sintomas, comumente nos membros superiores, tais como sensação de peso, fadiga, parestesia e dor (FUNDACENTRO, 2016).

O ambiente de trabalho é onde indivíduo passa grande parte do seu dia, torna-se um ambiente ideal e favorecido para que se tenham ações que eduquem e promovam a saúde. Obter orientações no ambiente de trabalho onde se promova e proteja à saúde seria para o trabalhador de grande valia, além de oferecer ao mesmo à oportunidade de refletir a ligação entre saúde e qualidade de vida. Gerando condições de trabalho e de vida prazerosas, estimulantes e seguras (BRANT; MELO, 2001; apud CAVALCANTE et al, 2008).

Um profissional que ganhou ênfase no ambiente ocupacional que visa melhores condições de trabalho, assim como qualidade de vida laboral foi o fisioterapeuta do trabalho, ele pode atuar: na prevenção de queixas osteomusculares; em estudos ergonômicos do trabalho, educar através de palestras informativas; corrigir e avaliar a postura durante as realizações das atividades no trabalho; implantar exercícios laborais e pesquisar sobre a saúde ocupacional adquirindo novos conhecimentos em saúde do trabalhador (BAÚ, 2009).

A cinesioterapia laboral desperta no trabalhador a primordialidade em se mudar o estilo de vida sedentário deixando de ser somente pausas para exercícios direcionados. Os encontros realizados no decorrer do horário de trabalho atuam terapeuticamente relaxando a musculatura que trabalhou em excesso, quebrando a rotina, prevenindo assim,

prováveis acidentes durante a jornada de trabalho (CARNEIRO et al, 2012).

Os exercícios operam como uma ferramenta terapêutica contribuindo para reduzir e prevenir o surgimento de DORT, propiciando à promoção a saúde do trabalhador. Trabalhadores com hábito de exercitarem-se adoecem menos e causam menos prejuízos as empresas. A cinesioterapia laboral melhora qualidade de vida, eleva a produtividade, reduz afastamentos e abstenção ao trabalho (MORAES; DELVIN, 2005; apud SANTOS et al, 2007; FIGUEIRA; ALMEIDA; CRUSCA, 2014).

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo relatar a experiência do autor sobre os efeitos da aplicação da cinesioterapia laboral em funcionários do Centro de Atenção Psicossocial CAPS ad III Capibaribe Limoeiro - PE.

MÉTODOS

É um estudo do tipo relato de experiência, o período do estudo foi compreendido entre os meses de setembro a novembro de 2017 e a população foi composta por funcionários do Centro de Atenção Psicossocial – CAPS ad III Capibaribe localizado na Rua Glória do Goitá – Bairro do Juá no município de Limoeiro/PE.

O estudo teve a finalidade de analisar e relatar a experiência do autor sobre os benefícios da cinesioterapia laboral nos funcionários do Centro de Atenção Psicossocial CAPS ad III Capibaribe da cidade de Limoeiro/PE. Foi utilizado para avaliar os níveis de dor e desconforto musculoesquelético durante a jornada de trabalho o Diagrama de Corlett (ANEXO A). É um desenho do corpo humano, com as divisões corporais, direita e esquerda, tem a finalidade de identificar as áreas do corpo acometidas por dor, como também sua intensidade. O diagrama de Corlett busca identificar as partes do corpo através de nome e número. (HAUSER, 2012; et al MATTOS, 2015). Foram calculados os escores da ferramenta aplicada no programa de computador chamado de Corlett numa planilha do EXCEL e demonstrados na figura 1. A prevalência e intensidade de dor e desconforto muscular no ambiente de trabalho desses funcionários, após analisar os resultados obtidos, intervir com a prática da cinesioterapia laboral nos funcionários participantes. Foram divididos dois grupos de funcionários, totalizando 19 participantes no total. Participou a maior parte da equipe multiprofissional: psicólogas, enfermeiras, educadoras, terapeutas ocupacionais, técnicas de enfermagem, auxiliares administrativos, cozinheiras e serviços gerais. Os participantes receberam orientações sobre os benefícios da cinesioterapia laboral e o acompanhamento duas vezes na semana no período de oito

semanas com duração de 15 a 20 minutos para realização da cinesioterapia laboral. O protocolo das atividades será baseado em quatro etapas: alongamentos musculares, aquecimento, relaxamento e atividades lúdicas. Foram realizadas em ambiente interno da instituição, acompanhadas com um fundo musical.

O estudo pretende trazer benefícios tais como: orientações da cinesioterapia laboral e seus benefícios, alívio da fadiga, do estresse, do desconforto e dores musculoesqueléticas oriundas do trabalho, momentos de lazer e descontração, uma vez que a cinesioterapia laboral propicia o aumento da motivação e entrosamento em equipe. Esses benefícios foram relatados pelo autor no decorrer da experiência.

Foi elaborado o seguinte esquema para a realização dos encontros e atividades com os grupos participantes do programa de cinesioterapia laboral, demonstrado no quadro abaixo:

Quadro 1. Encontros/atividades dos Grupos de Intervenção da Cinesioterapia Laboral

Encontros	Objetivo				Atividades
Conhecendo a Cinesioterapia Laboral e Aplicação do Diagrama de Corlett	Esclarecer e orientar os funcionários sobre a CL* e seus benefícios.				Dinâmica de apresentação e entrosamento em equipe.
Cinesioterapia Laboral	Promover saúde no local de trabalho.	Incentivar a prática de exercícios.	Reduzir Fadiga, desconforto e estresse muscular.	Melhorar a qualidade de vida laboral.	Atividades de alongamento, percepção corporal, respiração, relaxamento e CL*.
Relacionamento Interpessoal no Trabalho	Aprimorar a relação entre a equipe de trabalho.	Incentivar o trabalho em equipe.	Despertar autoconfiança e entendimento grupal.		Dinâmicas em grupo, brincadeiras e atividades que necessitem de companheirismo.

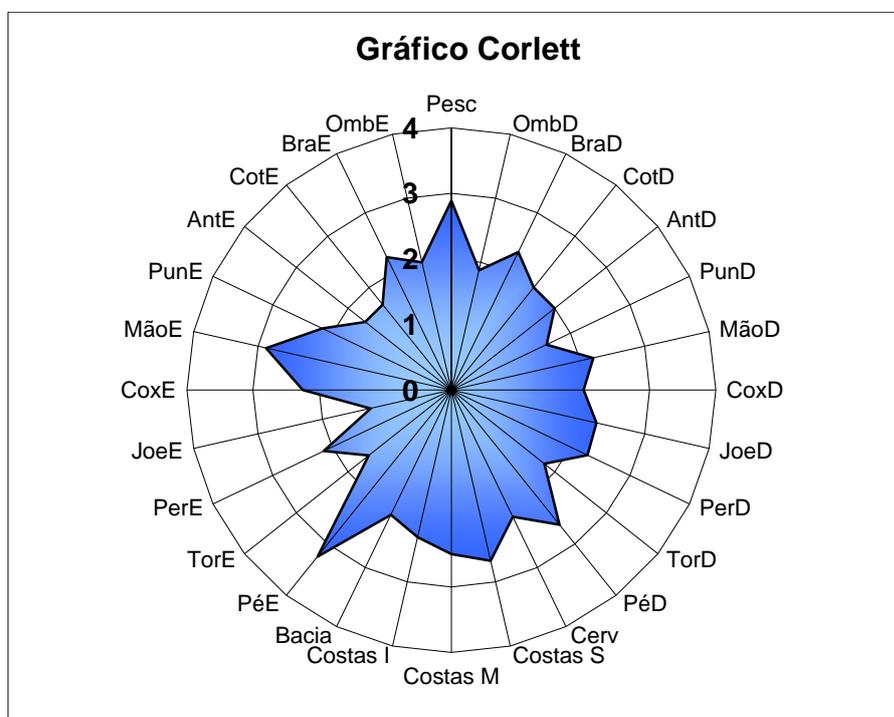
*Cinesioterapia Laboral

RELATO DA EXPERIÊNCIA

Na primeira semana foi realizado um encontro com o propósito de esclarecer aos participantes sobre o objetivo da pesquisa, explanando o tema cinesioterapia laboral e seus benefícios, bem como a ferramenta Diagrama de Corlett e sua utilidade na saúde do trabalhador. Foram apresentados o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO B); e O Termo de Autorização do Uso de Imagem Adulto (ANEXO C); no qual os participantes assinaram e se comprometeram as normas de participação, sendo esclarecidas todas as dúvidas sobre o tema da pesquisa. Foram combinados os dias e horários dos próximos encontros e também foi realizada uma dinâmica em grupo para o entrosamento do pesquisador e participantes “O Balão dos Sonhos” no qual os participantes foram orientados a escrever em um pedaço de papel seu sonho, dobrar, coloca dentro do balão e infla-lo. Cada um ficou com um balão e um palito de dente na mão. Receberam a seguinte ordem: defendam seu sonho! A tendência é que todos estoure os balões uns dos outros. Ao passar de alguns minutos foi feita a pergunta: Por que destruíram os sonhos dos outros? Momento de reflexão e foi contada a moral da história, que para defender o seu sonho você não precisa destruir os sonhos dos outros, basta que cada um fique parado e nenhum sonho será destruído. Terminado o primeiro encontro os participantes se mostraram receptivos e ansiosos pela realização do projeto.

Após a análise da ferramenta aplicada, Diagrama de Corlett, foi gerado o gráfico com a prevalência de dor durante a jornada de trabalho nos funcionários participantes do programa de cinesioterapia laboral, demonstrado logo abaixo:

Figura 1. Resultado da ferramenta Diagrama de Corlett



Na segunda semana foram realizados dois encontros para realização das atividades de cinesioterapia laboral do tipo compensatória. A cinesioterapia laboral compensatória deve atuar na ativação dos grupos musculares dos indivíduos que se encontram ativos durante o trabalho. Esta atividade tem por objetivo proporcionar a compensação e equilibrar funcionalmente, são realizadas durante a jornada de trabalho para exercitar os músculos correspondentes ou relaxar os grupos musculares que estão em constante contração, prevenindo assim o desconforto e a fadiga muscular (LONGEN, 2003 apud SANTOS et al, 2007). Cada encontro se deu com equipes diferentes, pois os funcionários trabalham em regime de plantão, tendo que dividir em dois grupos. Nos dois grupos os participantes receberam as orientações das atividades do dia: “alongamento dos membros superiores e parte superior do tronco”. As manobras de alongamento têm como objetivo principal proporcionar maior flexibilidade, ou seja, possibilita um músculo aumentar seu comprimento, e como consequência permite uma ou mais articulações se movimentarem em uma determinada amplitude de movimento (BANDY, 1997 apud ROSÁRIO, 2008). Começando pela cervical com alongamentos laterais, flexão, extensão e rotação;

ombros com movimentos de flexão-extensão, rotações internas e externas, punhos com os movimentos de flexão palmar, dorsiflexão, rotação radial e ulnar. Não foi utilizado nenhum material de apoio, utilizando somente as mãos, no decorrer da atividade foram realizadas as devidas correções posturais, prezando sempre pelo cuidado da realização correta de cada movimento executado. As atividades duraram em média 20 minutos e todos os participantes demonstraram-se satisfeitos, interagiram bem com as atividades e mostraram interesse em continuar com o programa de cinesioterapia laboral elogiando o trabalho realizado.

Figura 2: atividade de alongamento dos membros superiores.



Terceira semana de atividades continuou sendo utilizada a intervenção com a cinesioterapia laboral compensatória. Foram realizados alongamentos em duplas entre eles o alongamento de peitoral, os participantes em pé, um de costas à frente do outro, o de trás realizou uma hiperextensão dos braços pela região do punho, alongando assim o músculo peitoral do indivíduo que está na frente. Logo após trocou-se as posições. Alongamento da parte dorsal das costas e parte posterior das coxas, um participante de frente para o outro, braços intercruzados, foi realizado uma flexão de coluna com mantendo a mesma reta e pernas estendidas. Em seguidas ainda um de frente para o outro de mãos dadas deixando o corpo caírem para trás flexionando os joelhos. Alongaram-se músculos laterais do tronco, participantes um do lado do outro segurando as mãos e

realizando uma flexão lateral do tronco. Também foram realizados alongamentos dos membros inferiores flexão de quadril com o joelho estendido dois a dois. Participante de frente ao outro, elevar uma das pernas com joelho estendido à frente apoiar as mãos no ombro do companheiro, invertendo a posição em seguida. Alongou-se quadríceps, participante de frente para o outro se apoiando no ombro do companheiro, com a outra mão segurando o tornozelo flexionou o joelho aproximando o calcanhar do glúteo, invertendo a posição em seguida. Cada movimento foi mantido por 30 segundos, sendo orientada a importância da respiração.

Figura 3: atividade de cinesioterapia laboral para membros inferiores.



Quarta semana, os grupos realizaram a cinesioterapia laboral compensatória com bastão, sendo utilizados cabos de vassouras, primeiro com os membros superiores, realizando flexão e extensão dos punhos; flexão, extensão, hiperextensão, adução, abdução, rotações internas e externas dos ombros; flexão e extensão dos cotovelos; utilizando os bastões como apoio foi realizado os exercícios de flexão, extensão, adução, abdução e circundação do quadril; Exercícios de inclinação de tronco; exercícios de flexão de tronco com giro; exercícios de agachamento; cada exercício foi realizado duas séries de 15 repetições. Cada intervenção teve a duração em média de 15 a 20 minutos. Sendo respeitadas as limitações de cada participante, corrigido as posturas emovimentos realizados de maneira incorreta.

Figura 4: atividade de cinesioterapia laboral com bastões.



A intervenção com a cinesioterapia laboral compensatória na quinta semana com os grupos se deu da seguinte forma: realizaram inicialmente alongamentos dos membros superiores e inferiores em duplas como na terceira semana, em seguida realizando exercícios de ponte. Os fisioterapeutas tem no exercício de ponte um grande aliado na correção postural, alívio da lombalgia e melhora do equilíbrio. Aumenta força dos glúteos e músculos posteriores das coxas, aumenta a estabilidade de tronco e quadril, melhora a mobilidade da coluna vertebral (FISIOSTUDIO, 2014). Os participantes foram orientados a se manter na posição de ponte por 30 segundos, repetindo por cinco vezes. Também foram realizadas ao exercício de ponte com apoio unilateral, ou seja, de uma só uma perna e a outra permanecia estendida.

Figura 5: atividades de cinesioterapia laboral, exercício de ponte.



Na sexta semana de atividades realizadas com os participantes da cinesioterapia laboral foi utilizada a técnica de respiração diafragmática, com o objetivo de passar um exercício que melhorasse a resistência e força dos músculos ligados à respiração, melhorar a capacidade pulmonar e função respiratória com uma simples atividade. Cada participante ganhou uma bexiga e foram orientados no momento de inspirar o ar encher bem os pulmões, no momento de expirar colocar todo ar dentro do balão e ao retornar a inspirar soltar o ar da bexiga lentamente. Foram repetidas cinco vezes essa técnica. Depois todos deitados em decúbito dorsal, foram orientados a colocar uma das mãos na região abdominal entre o umbigo e as costelas, inspirar pelo nariz de maneira profunda sentindo o movimento da barriga e soltar o ar pela boca lentamente até esvaziar os pulmões. Foram repetidas cinco vezes essa técnica. Entre outros benefícios da respiração diafragmática é o aproveitamento de toda capacidade pulmonar, fornecer mais oxigênio ao corpo e ao cérebro e possivelmente melhorar o seu funcionamento. A respiração diafragmática também é muito utilizada para o alívio da tensão, do estresse e promove relaxamento.

Figura 6: atividade de cinesioterapia laboral com balões, trabalhando a musculatura respiratória.



As atividades realizadas na sétima semana com a cinesioterapia laboral continuou sendo a compensatória, dessa vez os participantes treinaram os membros inferiores iniciando com alongamentos de todas as cadeias musculares desse segmento (quadríceps e gastrocnêmicos), seguindo com exercícios leves e o apoio de bastões (foram utilizados cabos de vassoura), iniciando com a elevação dos joelhos fazendo a flexão de quadril, após flexão de joelhos sempre com movimentos amplos e lentos, realizaram movimentos circulares com os pés tanto internos com externos, semi agachamentos isométricos, iniciando a posição de sentar com os joelhos quase a 90° segurando nessa posição por 15 segundos, flexão plantar ficando na posição de ponta dos pés cada exercício foi realizado 10 vezes de cada lado, por fim com os participantes deitados simularam em duplas, movimentos de pedalar, continuando com o fortalecimento dos membros inferiores e promovendo uma dinâmica de descontração e entrosamento em equipe. O encontro teve duração em média de 20 minutos.

Figura 7: atividade de cinesioterapia laboral para membros inferiores com bastão.



Oitava semana de atividades, dessa vez os participantes receberam orientações de automassagem podal. Todos sentados em cadeiras com uma das pernas cruzadas, tornozelo apoiado no joelho da outra perna, em seguida tracionar o pé puxando em direção do corpo fazendo uma dorsiflexão plantar por cerca de 15 segundos, após colocar a mão na sola do pé e fazer o movimento contrário realizando uma flexão plantar com a mesma duração de tempo três vezes. Logo após ir fazendo movimento de puxar em cada dedo do pé como se estivesse alongando cada um, após movimentos circulares no sentido horário, depois anti-horário em cada dedo, sempre realizando movimentos da parte proximal para distal das falanges. Logo após posicionar os polegares dos dedos das mãos na sola do pé realizando uma leve pressão e deslizando do calcanhar em uma linha imaginária em direção a cada um dos dedos, em seguida continuando com os polegares na sola do pé, só que dessa vez realizando movimentos circulares do calcanhar em direção a cada dedo do pé, próximo passo realizado foi com as duas mãos fazer movimentos de torção em todo pé ate próximo o joelho, terminando a automassagem segurando o joelho com as duas mãos realizando movimentos com os pés circulares, flexão plantar e dorsiflexão. Em seguida realizar a mesma sequência de movimentos no outro pé. Essa atividade durou em média cerca de 30 minutos.

CONCLUSÃO

Mediante sobrecargas física e psíquica dos trabalhadores de saúde mental, fez-se necessário uma intervenção com o programa de cinesioterapia laboral, no qual após a experiência de oito semanas com as atividades ficou evidente que a aplicação do programa contribuiu de maneira significativa e positivamente na vida dos participantes, despertando em cada um a consciência e importância de se praticar uma atividade física, na melhora do estresse e fadiga causados pela monotonia no labor, no alívio das queixas das tensões musculares causadas pela postura viciosa no ambiente de trabalho e principalmente o entrosamento em equipe, uma vez que alguns participantes começaram a ter contato um com o outro após o início das atividades da cinesioterapia laboral, influenciando assim na melhora do relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

BAÚ, L.M.S. O reconhecimento da especialidade em fisioterapia do trabalho pelo

COFFITO e Ministério do Trabalho/CBO: uma conquista para a fisioterapia e a saúde do trabalhador. 2009. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235016468001>>. Acesso em: 29 de jun. 2017.

CARNEIRO, Ítalo Pinto et al. Programa de cinesioterapia laboral para trabalhadores administrativos da empresa Companhia de Gestão dos Recursos Hídricos. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, v. 1, n. 1, p. 10-15, mar. 2012.

CAVALCANTE, C.A.A; NÓBREGA, J.A.B; ENDERS, B.; MEDEIROS, S.M. Promoção da saúde e trabalho: um ensaio analítico. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.10, n.1, p. 241-248, jul. 2008.

FISIOSTUDIO, **Os Benefícios da Ponte**. 2014. Disponível em: <<https://fisiostudio.wordpress.com/2014/04/01/os-beneficio-da-ponte/>>. Acesso em: 16 de out. 2017.

FUNDACENTRO. **28 de Fevereiro é o Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)** 2016. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/noticias/detalhe-da-noticia/2016/2/pesquisadores-da-fundacentro-comentam-sobre-a-lerdort>>. Acesso em: 10 de mai. 2017.

FIGUEIRA, Thiago Gomes; ALMEIDA, Cínthya Garcia; CRUSCA, Jaqueline de Souza. Cinesioterapia laboral como aplicação da ergonomia no trabalho sentado: uma revisão de literatura. **Revista Visão Universitária**, v. 1, n. 1, jul/out, 2014.

GONDIM, K. M; MIRANDA, M. D. C; GUIMARÃES, J. M. K; D'ALENCAR, B. P. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Revista Rene**. Fortaleza. v. 10, n 2, p. 95-102, Abr/Jun 2009.

ORNELAS, F. A; GUERRA, D. C. C; ZACHARIAS, P. P; D'APRILE, T. J. Ginástica laboral no setor de informática: abordagem fisioterapêutica. **Revista Inspirar** v. 1, n 3, Nov/ Dez, 2009.

ROSÁRIO, José Luís Pimentel do et al. Reeducação postural global e alongamento estático segmentar na melhora da flexibilidade, força muscular e amplitude de movimento: um estudo comparativo. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 12-18, jan. 2008.

SANTOS, A. F.; ODA, J. Y.; NUNES, A. P. M.; GONÇALVES, L.; GARNÉS, F. L. S. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

Utilize as linhas abaixo para indicar a ocorrência de desconforto ou dor, nas diversas regiões de seu corpo, durante a última semana de trabalho (marque com um X sobre a linha, de acordo com o mapa corporal)

Lado esquerdo		Lado direito
_____	Ombro (2)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(3) Nenhum desconforto/dor
_____	Braço (4)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(6) Nenhum desconforto/dor
_____	Cotovelo (10)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(11) Nenhum desconforto/dor
_____	Antebraço (12)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(13) Nenhum desconforto/dor
_____	Punho (14)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(15) Nenhum desconforto/dor
_____	Mão (16)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(17) Nenhum desconforto/dor
_____	Coxa (18)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(19) Nenhum desconforto/dor
_____	Joelho (20)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(21) Nenhum desconforto/dor
_____	Perna (22)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(23) Nenhum desconforto/dor
_____	Tornozelo (24)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(25) Nenhum desconforto/dor
_____	Pé (26)	_____
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(27) Nenhum desconforto/dor

Tronco			
_____	PESCOÇO (0)	_____	COSTAS-MÉDIO (7)
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(7) Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor
_____	REGIÃO CERVICAL (1)	_____	COSTAS-INFERIOR (8)
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(8) Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor
_____	COSTAS-SUPERIOR (5)	_____	BACIA (9)
Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor	(9) Nenhum desconforto/dor	Muito desconforto/dor

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESSOAS ALFABETIZADAS

(De acordo com os critérios da resolução 466/12 do Conselho Nacional da Pesquisa)

TÍTULO: “A INSERÇÃO DA CINESIOTERAPIA LABORAL EM FUNCIONÁRIOS DO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL CAPS ad III CAPIBARIBE LIMOEIRO/PE: RELATO DE EXPERIÊNCIA”

PESQUISADOR: Carlos Sérgio do Nascimento, residente na Rua São José, 95, Bairro Bizarra, Cidade Bom Jardim/PE CEP: 55.730-000 Fone: (81) 9 9750-3436.

E-mail: carlossergion@bol.com.br

Este termo de consentimento pode conter palavras que você não entenda. Por favor, pergunte ao responsável que o acompanha no estudo a respeito de quaisquer palavras ou informações que você não entenda claramente. Você também receberá uma cópia deste termo de consentimento para seu registro.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: Você está sendo convidado (a) a participar de um estudo de relato de experiência a ser realizado no Centro de Atenção Psicossocial CAPS ad III Capibaribe Limoeiro/PE, cujo objetivo será descrever a satisfação dos voluntários após aplicação da cinesioterapia laboral.

DESCRIÇÃO DO ESTUDO: Será aplicada uma ferramenta para avaliação de desconforto, Diagrama de CORLETT, trata-se de um desenho do corpo humano dividido em regiões corporais enumeradas, tronco (pescoço, região cervical, costa superior, médio, inferior e bacia), direita e esquerda para MMSS e MMII, tendo por objetivo a identificação das regiões corporais acometidas por dor e/ou desconforto, bem como sua intensidade, em seguida, calcular o escore da ferramenta aplicada para analisar os resultados obtidos por ela e intervir com a prática da cinesioterapia laboral. Em seguida será relatado se houveram benefícios para os colaboradores no desempenho de suas atividades, influenciando positivamente na motivação, na qualidade de vida laboral e na produtividade.

RISCOS E DESCONFORTOS: Será explicado todo o procedimento realizado. Se durante a atividade o colaborador se sentir incomodado, imediatamente será interrompida essa prática. Quando se sentirem confortáveis, retornaremos as atividades.

No entanto, na persistência do desconforto a atividade será interrompida definitivamente.

BENEFÍCIOS: Favorecer o bem-estar físico e psíquico do funcionário, avaliando os benefícios da cinesioterapia laboral, propondo atividades dinâmicas e vivências que resultem em relacionamento favorável entre os colaboradores, com isso melhorando habilidades psicomotoras, alívio da fadiga e estresse musculares causados pela jornada de trabalho e melhora na qualidade de vida laboral dos funcionários.

CONFIDENCIALIDADE: As informações obtidas através deste estudo serão tratadas rigorosamente com confidencialidade. Os resultados desta pesquisa serão divulgados publicamente e poderão ser apresentados em publicações científicas ou congressos, entretanto, sua identidade jamais será revelada.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA/RETIRADA: A sua participação nesse estudo é voluntária. Você pode recusar-se a participar ou parar de participar a qualquer momento da pesquisa.

Sendo assim, eu _____ dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntária do projeto de pesquisa.

Limoeiro/PE, 25 de setembro de 2017.

Assinatura voluntário (a)

Carlos Sérgio do Nascimento.

Assinatura do Pesquisador

ADULTO

Neste ato,

nacionalidade _____, estado civil _____, portador da
Cédula de identidade RG nº. _____, inscrito no CPF/MF
sob nº _____, residente à Av/Rua
_____, nº.
_____, Município de _____
_____/PE.

AUTORIZO o uso de minha imagem (fotos, vídeos), para ser utilizada no TCC - Trabalho de Conclusão de Curso do graduando em fisioterapia, Carlos Sérgio do Nascimento, referente ao relato de experiência sobre a prática da cinesioterapia laboral com os funcionários do Centro de Atenção Psicossocial CAPS ad III Capibaribe Limoeiro/PE. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma.

Limoeiro/PE, dia 25 de setembro de 2017.

Assinatura

ANEXO D - NORMAS DA REVISTA

Salutem - Revista Científica de Saúde FACOL

INSTRUÇÕES PARA OS AUTORES

O trabalho a ser considerado para publicação deve obedecer às seguintes regras: Deve ser redigido utilizando editor de texto Microsoft Word™ (extensão de arquivo .doc), em português ou inglês, fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12pt de cor preta, espaçamento 1,5 com margens laterais de 3 cm e margens superior e inferior com 2,5 cm.

Os manuscritos poderão ser submetidos dentro das categorias de comunicação científica designadas abaixo:

1. Artigos Originais: trabalhos nos quais são informados os resultados obtidos em pesquisas de natureza experimental, cujos resultados possam ser replicados e/ou generalizados. O texto não deverá exceder 20 páginas;
2. Artigos de Revisão: Trabalhos com avaliações críticas e sistematizadas da literatura sobre um determinado assunto que deverá dar ao leitor uma cobertura geral acerca do tema apresentado. O texto não deverá exceder 20 páginas;
3. Artigo de atualização: trabalhos descritivos e interpretativos com base em literatura recente sobre o estado atual de determinado assunto. O texto não deverá exceder 20 páginas;
4. Relato de Caso: trabalhos com descrição detalhada e análise crítica de casos clínico-laboratoriais atípicos que, pela sua raridade na literatura ou apresentação não usual, merecem uma divulgação e discussão científica. O texto não deverá exceder 20 páginas.

Os manuscritos a serem submetidos independente da categoria de comunicação, devem apresentar como base os seguintes tópicos:

1. Título: Deve dar uma ideia precisa do conteúdo e ser o mais curto possível. Estes deverão estar escritos em caixa baixa, negritos e centralizados;
2. Nomes dos autores: Os nomes dos autores devem vir abaixo do título, também centralizados, com uma linha de espaço em relação ao título. O nome completo dos autores deve aparecer na ordem correta de autoria, sem inversões. No caso de vários autores, seus nomes deverão ser separados por vírgulas;
3. Filiação dos autores: Após o nome de cada autor deverá constar um número Arábico sobrescrito (Exemplo: 1), que indica sua instituição de procedência e deverá aparecer logo abaixo da nominata dos autores, também centralizado e com endereços completos, inclusive o CEP da cidade. Deve-se assinalar o nome do autor para correspondência com um asterisco sobrescrito (Exemplo: *), para o qual toda correspondência deverá ser enviada;
4. Resumo/Abstract (separadamente): Todos os trabalhos deverão ter resumos em inglês (Abstract) e português. O Abstract e o Resumo devem conter as mesmas informações e sempre resumir a introdução, o objetivo, a metodologia, os resultados/discussão e conclusões (máximo de 200 palavras);
5. Palavras – chave (logo após o final do Resumo)/Keywords (logo após o final do Abstract): Número máximo de seis e mínimo de três separados por vírgula. As palavras selecionadas não devem estar contidas no título;
6. Introdução: Breve introdução ao tema, incluindo definição dos conceitos gerais, uma pequena revisão sobre a temática na qual o trabalho está inserido, apresentação e contextualização do problema abordado. Deverá estabelecer com clareza o objetivo do

trabalho (apresentá-lo no último parágrafo da introdução) e sua relação com outros trabalhos na mesma área;

7. Material e Métodos: A descrição dos materiais e dos métodos usados deverá ser breve, porém suficientemente clara para possibilitar a perfeita compreensão e a reprodução do trabalho. Processos e técnicas já publicados, a menos que tenham sido extensamente modificados, deverão ser referenciados por citação. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

8. Resultados e Discussão: Apresentar os resultados obtidos no respectivo trabalho e discuti-los em relação ao conhecimento previamente disponível. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

9. Considerações Finais: Indicar de forma corrida, sucinta e objetiva as principais conclusões obtidas no trabalho;

10. Agradecimentos: Este item é opcional e deverá vir antes das Referências Bibliográficas;

11. Referências Bibliográficas: O número recomendado é de no máximo 30 referências, exceto para estudos de revisão da literatura. No texto, será usado o sistema autor-anônimo para citações bibliográficas, utilizando-se ampersand (&) no caso de 2 autores. A formatação das referências deve ser padronizada em conformidade rigorosa com as orientações da última edição da ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS.

As figuras, gráficos, tabelas e quadros inseridas no manuscrito deverão também estar inseridas no texto, juntamente com suas legendas e títulos. Em caso de tabelas, figuras e anexos já publicados, os autores deverão apresentar documento de permissão assinado pelo autor ou editores no momento da submissão. As tabelas devem incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas. Devem ser numeradas, consecutivamente, com algarismos arábicos e apresentadas no final do texto. Não se recomendam tabelas pequenas que possam ser descritas no texto. Alguns resultados simples são mais bem apresentados em uma frase e não em uma tabela;

As Figuras devem ser citadas e numeradas, consecutivamente, em algarismos arábicos na ordem em que aparecem no texto. O título e a(s) legenda(s) devem tornar as tabelas e figuras compreensíveis, sem necessidade de consulta ao texto. Todas as legendas devem ser digitadas em espaço duplo, e todos os símbolos e abreviações devem ser explicados. Coloque as figuras em formato .TIFF ou .jpg com no mínimo 300 dpi de resolução. Figuras de baixa qualidade não serão publicadas.