



PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR DA SEDUCE-GO: A EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA BIOPSIKOSSOCIAL

Max Santana Cananéia¹
Rafael Vieira de Araújo²
Cristina Ramos Silva³

PALAVRAS-CHAVE: práticas corporais; saúde do trabalhador; biopsicossocial.

INTRODUÇÃO

O relato de experiência compreende sobre os avanços, os obstáculos e as experiências de uma intervenção no ambiente de trabalho de servidores públicos da Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte - Seduce do Estado de Goiás, tendo as práticas corporais como estratégia de promoção e prevenção da saúde.

A Seduce identificou uma alta incidência de afastamentos dos profissionais da Educação. Neste cenário, em março de 2013 implantou o Programa de Prevenção Biopsicossocial para a Qualidade de Vida e de Saúde do Trabalhador em Educação do Estado de Goiás, voltado para a atenção à Saúde desses profissionais. O referido Programa constitui uma das ações da Equipe de Prevenção Biopsicossocial - Eprebi.

É um projeto que visa a interação social, o fortalecimento da corporeidade (corpo consciente), o combate ao sedentarismo, a diminuição do estresse, a prevenção de doenças crônico-degenerativas e a promoção saúde dos servidores da Seduce por meio de práticas corporais integrativas. Conforme Freire (2013, p.132) ao definir corpo consciente discorre que [...] “é, como totalidade - razão, sentimentos, emoções, desejos, que meu corpo consciente no mundo e de mim capta o mundo a que se intenciona”.

A definição de saúde que a Eprebi segue é conforme Brasil (1986, p.4) “A saúde não é um conceito abstrato. Define-se no contexto histórico de determinada sociedade e num dado momento de seu desenvolvimento.” Assim, para que um sujeito seja considerado saudável, dependerá não apenas dos fatores biológicos, mas, também, dos aspectos psicossociais, espirituais, econômicos, políticos e religiosos. Nesse sentido, a perspectiva biopsicossocial, é uma perspectiva que compreende as dimensões física, psicológica e social, proporcionando assim uma

1 Acadêmico da Universidade Estadual de Goiás - ESEFFEGO (UEG). maxcananeia03@gmail.com

2 Prof. Ms. Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte (Seduce-Go), rafael.araujo@seduc.go.gov.br

3 Graduada em Educação Física (UEG) e em Psicologia (PUC-GO) Psicóloga efetiva da Seduce GO e da SMS (Cerest) Goiânia. cristinaramos23@hotmail.com

visão integral do sujeito (DE MARCO, 2006).

METODOLOGIA

O projeto das práticas corporais foi implementado no primeiro semestre de 2013. Vale ressaltar, que as mesmas foram planejadas por meio de sequenciador de aulas, elaboração do plano de treinamento macrociclo e microciclo, diagnóstico (anamnese), a utilização do protocolo IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), com exigência do atestado médico.

Foram realizadas aulas de: Caminhada Orientada, Ginástica Laboral, Treinamento Funcional e Voleibol. As aulas de Treinamento funcional ocorrem três vezes por semana, com duração de 1 hora, as aulas de voleibol são ministradas duas vezes por semana, com duração de 1 hora e a caminhada orientada duas vezes por semana, com duração de 1 hora.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Vale mencionar, que desde 2013 até o mês de abril de 2017 ocorreram 862 aulas de práticas corporais sendo essas: Caminhada orientada-265 aulas; Ginástica Laboral – 300; Treinamento Funcional- 227 aulas; voleibol-70 aulas.

Um dos obstáculos encontrados no decorrer do processo metodológico diz respeito à resistência de um grupo de gestores em liberar os servidores para participarem das aulas, durante o horário de trabalho. Porém, tendo em vista que estes são respaldados pela (Lei nº 19.145, 2015) foi realizado contato com tais gestores, a fim de conscientizar os mesmos da lei que corrobora com a Política de Segurança e de Saúde no Trabalho dos Servidores Públicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que, apesar do desinteresse e/ou até mesmo da dificuldade de grande parte dos servidores em participar das práticas corporais oferecidas, a cada ano o projeto vem se expandindo. As mesmas se evidenciam tanto nos aspectos biológicos, como na ruptura com o sedentarismo, o controle do estresse, a recuperação e a quebra da homeostase corporal, quanto nos aspectos psicossociais, como a socialização, a capacidade de enfrentamento e a ressignificação da autoimagem e da autoestima.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório Final da 8ª Conferência Nacional de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

DE MARCO, Mario Alfredo. Do modelo biomédico ao modelo Biopsicossocial: um projeto de Educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Rio de Janeiro, v.30, nº 1. Jan./abr. 2006.

FREIRE, Paulo. **A Sombra desta mangueira**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.

GOIAS. Assembleia legislativa do Estado de Goiás. **LEI Nº 19.145, DE 29 DE DEZEMBRO DE 2015**. Governo do Estado de Goiás, Secretaria de estado da Casa Civil.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte (SEDUCE).