

PROERGON NA INTERFACE ENTRE GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES DE UMA IES

XXVIII Encontro de Extensão

Carla Beatriz Dantas da Silva, Mikaelly Lima Melo, Jose Edmilson Silva Gomes, Rodrigo Fragoso Andrade, Maria José Melo Ramos Lima, Patricia Moreira Collares

INTRODUÇÃO: O aumento de doenças crônicas relacionadas a saúde do trabalhador, vem tornando-se mais perceptível na população economicamente ativa com o aparecimento de transtornos mentais e comportamentais, sendo esta a terceira maior causa de afastamento das atividades laborais no Brasil. **OBJETIVO:** Descrever as atividades de extensão, nas quais a ginástica laboral era centralizada nos benefícios para a saúde física e mental dos trabalhadores das bibliotecas da Universidade Federal do Ceará (UFC) – Campus Fortaleza. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência acerca das intervenções realizadas com os trabalhadores, incluindo servidores públicos, terceirizados e bolsistas em três bibliotecas (Benfica, Pici e Porangabussu) no Campus Fortaleza da Universidade Federal do Ceará, em outubro e novembro de 2019. **RESULTADOS:** A proposta foi planejada para um total de 8 semanas, incluindo um dia para avaliação e outro para reavaliação. O quantitativo de trabalhadores avaliados soma 24 sujeitos. Diante disso, após a avaliação foi proposta a intervenção, sendo aplicado um protocolo ginástico laboral, que seguia a seguinte sequência: aquecimento (fase preparatória), alongamento e fortalecimento (fase compensatória) e o relaxamento (fase reparatória). Por meio dessa estratégia pode-se intervir no fortalecimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho e durante as pausas laborais destinar um tempo para a prática de exercícios, que visem à redução da sobrecarga física e mental relacionado às atividades laborais. **CONCLUSÃO:** A prática da ginástica laboral é uma estratégia benéfica para a saúde mental dos trabalhadores, devido à pausa na jornada de trabalho, à interação com os colegas de equipe e os exercícios propostos.

Palavras-chave: Trabalhador. Ginástica laboral. Saúde mental. Promoção de saúde.