

Projeto de Qualidade de Vida para Motoristas de Ônibus Urbano

Lilian de Fatima Zanoni

Terapeuta Ocupacional pela Universidade de Sorocaba
Especialista em Gestão de Qualidade de Vida na Empresa pela
Unicamp

APRESENTAÇÃO

Esta proposta faz parte de uma pesquisa promovida pela Fundação MAPFRE no ano de 2006/2007. A empresa em que será desenvolvido o projeto é uma operadora do transporte urbano municipal. Neste projeto alcançaremos especificamente os motoristas desta empresa, que totalizam trezentos e noventa e nove.

OBJETIVOS

Mudar hábitos e comportamentos (nutrição equilibrada, cuidados com a coluna e estímulo à prática de exercício físico regular), aumentando a conscientização e criando ambientes de suporte às práticas sugeridas.

Serão discutidos neste projeto aspectos da saúde física e emocional, como: saúde preventiva, estresse, condições fisiológicas coletivas, cuidados com ambiente saudável, sedentarismo.

JUSTIFICATIVA

Pesquisas mostram que as atividades ligadas ao setor de transporte rodoviário são de elevado risco à saúde física e mental do trabalhador. Waldvogel (1999), ao analisar as mortes por acidentes de trabalho no Estado de São Paulo, constatou que dentre as mortes provenientes de acidentes de trabalho em via pública, aproximadamente 30,2% correspondem à categoria de condutores de automóveis, ônibus e caminhões. A significativa participação desse setor nas mortes aponta para urgentes compromissos na criação de condições de trabalho e saúde para esse profissional.

As situações geradoras de incômodo e sofrimento não são poucas e exigem desses profissionais esforços que, muitas vezes, vão além dos seus limites: a responsabilidade pela segurança de pedestres e usuários, longas jornadas de trabalho, ruídos e vibração, condições ergonômicas inadequadas, além da violência urbana que exige um estado de vigília permanente e estressante. Como o trabalho é rigidamente planejado (trajeto, horários, normas de conduta, etc.) e fiscalizado pelas empresas, poder público e usuários, o poder de interferência dos trabalhadores nas situações geradoras de incômodo e sofrimento é restrito e, em alguns casos, inexistente.

Os riscos que advêm do local de trabalho podem ser avaliados segundo seus principais agentes: *ruído, calor, ventilação e aspectos ergonômicos*. Esses fatores agem diretamente sobre a saúde física e mental do motorista que, em conjunto com outros fatores de natureza exógena (*congestionamentos, hábitos comportamentais e violência*), potencializam os acidentes de trânsito, de trajeto e as doenças ocupacionais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Algumas formas de avaliação foram utilizadas para que se pudesse caracterizar a área a ser trabalhada; a partir da apli-

cação e tabulação dos dados obtidos, puderam-se estabelecer as prioridades. Cento e dois (102) motoristas foram avaliados nesta etapa (25,56% do total da empresa).

- Questionário de ergonomia

Este questionário avaliou as condições físicas dos trabalhadores, de forma que a partir dele é possível avaliar se os funcionários possuem referência de dor em Membros Superiores, e em que grau de gravidade pode estar essa referência de dor. Avaliou-se ainda o estilo de vida no que diz respeito ao uso de cigarro e nível de atividade física.

Através deste instrumento avaliamos também, a opinião dos trabalhadores em relação às situações de trabalho causadoras de fadiga ou stress, e coletamos sugestões para melhoria das mesmas. Por fim, este questionário avaliou quais projetos e programas os trabalhadores desejam para a empresa.

- Indicador de Qualidade de vida - O instrumento WHOQOL BREF

Este instrumento foi escolhido para este projeto por ser reconhecido internacionalmente e por ter a prioridade de avaliar quais aspectos, entre os citados acima, precisavam ser repensados entre a categoria de motoristas da empresa em questão.

- Análise de posto de trabalho

A análise de posto de trabalho foi realizada *in loco* (no posto de trabalho - no trajeto das linhas). A escolha das linhas para avaliação foi sugerida pela empresa, priorizando os problemas apresentados.

- Análise Postural

REBA (Rapid Entire Body Assessment) é um método de avaliação postural que foi utilizado para avaliar a postura dos motoristas no posto de trabalho.

APRESENTAÇÃO DAS PRÁTICAS DE INTERVENÇÃO

Avaliamos quais programas o público interessado gostaria que tivesse na empresa. Nesta questão, cada pessoa poderia responder mais de um item. As preferências dos colaboradores classificam-se da seguinte forma: 62% relatam desejo por programas que envolvam atividade física; 39% desejam projetos que atendam o item gerenciamento de stress; 30% relatam precisar de grupo de auto-ajuda para depressão. 27% citam projetos para cuidados com a coluna, 13% desejam o item controle de peso, 11% citam planejamento financeiro e programa para educação dos filhos e 6% citam programas de alimentação saudável.

A partir dos resultados obtidos, juntamente com o resultado das avaliações aplicadas, definiu-se as ações da primeira fase do projeto: Cinesioterapia Laboral, Orientação Postural, Programa Coluna Saudável, Atendimento Grupal de Prevenção e Promoção da Saúde Mental e Orientação Nutricional.

- Cinesioterapia Laboral

Os objetivos da Cinesioterapia Laboral são: melhorar a postura durante o trabalho, promover o bem-estar geral, diminuir o stress, melhora da coordenação e a atenção, diminuição da fadiga e, conseqüentemente, diminuir o absenteísmo e acidentes de trabalho.

- Orientação Postural

Serão realizados *grupos de orientação postural ao dirigir*, de acordo com a melhor organização para a empresa (grupos ou palestras). Programa-se também que sejam realizadas orientações individuais nos postos de trabalho (nos ônibus).

- Projeto Coluna Saudável

O Programa Coluna Saudável é um programa de atendimento preventivo focado na saúde da coluna atuando na di-

minuição das dores e na educação para o gerenciamento das tensões musculares.

- Atendimento Grupal de Prevenção e Promoção da Saúde Mental

Especificamente, este grupo estará voltado para a *Atenção à Saúde Mental*: aos trabalhadores que possam estar vivenciando períodos ligados ao estresse, por questões diversas, não necessariamente ligadas ao trabalho, mas que como consequência pode refletir neste. Tem como objetivo a oferta de suporte emocional, promoção da auto-estima e o estabelecimento de relações saudáveis consigo mesmo e em seu ambiente familiar e de trabalho.

- Orientação Nutricional - Alimentação saudável

Percebeu-se no decorrer das análises de posto de trabalho dificuldades e falhas na questão da alimentação; consequência dos turnos de trabalho e da ausência de orientação com relação à alimentação saudável; os motoristas acumulam hábitos alimentares não considerados saudáveis, que precisam ser melhorados.

Para isso propõe-se a realização de orientações para alimentação saudável em grupo, bem como promover encontros com familiares para que possamos estender essas informações, gerando melhoria nos hábitos alimentares e baixo custo com alimentação.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. SEMINÁRIO - *ERGONOMIA E QUALIDADE DE VIDA NO SETOR DE TRANSPORTE - COLETÂNEA DE TEXTOS TÉCNICOS - SEST/SENAT*; SETEMBRO/2001.

CANDEIAS, N. M. F. *CONCEITOS DE EDUCAÇÃO E DE PROMOÇÃO EM SAÚDE: MUDANÇAS INDIVIDUAIS E MUDANÇAS ORGANIZACIONAIS*. REV. SAÚDE PÚBLICA., SÃO PAULO, v. 31, n. 2, 1997.

SANTOS, JR. E; MENDES, R. ESTUDO DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO E SAÚDE DE MOTORISTAS DE ÔNIBUS URBANOS DE BELO HORIZONTE – MG – REVISTA BRASILEIRA DE SAÚDE OCUPACIONAL; 25, P.131-42, 1999.

SATO, L. *ABORDAGEM PSICOSSOCIAL DO TRABALHO PENOSO: ESTUDO DE CASO DE MOTORISTAS DE ÔNIBUS URBANOS* - DISSERTAÇÃO DE MESTRADO. SÃO PAULO: PONTIFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO;1991

GONÇALVES, A ; VILARTA , R. *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA : EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA*, BARUERI, ED. MANOLE; 2004

VILARTA, R.; CARVALHO, T. H. P. F. DE; GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L. (ORGS.). *QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL*. 1. ED. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2006.