



PROMOÇÃO À SAÚDE FÍSICA, MENTAL E INCENTIVO AO AUTOCUIDADO DE COSTUREIRAS NO RECÔNCAVO BAIANO.

*Promoción de la salud física y mental y fomento del autocuidado entre las
costureiras em la región del recôncavo de Bahia.*

*Promoting physical and mental health and endcouraging self-care among
semstresses in the region of Bahia.*

Beatriz Alencar Colares

ORCID: <https://orcid.org/009-0001-4978-61770>

Graduanda em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: bcollares05@gmail.com

Raimundo Fagner Venâncio

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4349-6861>

Graduando em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: raimundofagner209@gmail.com

Bruna Menezes Souza de Jesus

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007--7985-4322>

Graduanda em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: menezesbrunaaa@gmail.com

Sâmelly Guimarães dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8107-4486>

Graduanda em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: guimaraessamelly@gmail.com

Érika Pereira de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0162-2414>

Graduanda em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: Erikapoliver16@gmail.com

Lis Lima Dias

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6507-2542>

Graduanda em Enfermagem

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: Lisdias13@gmail.com

Bárbara da Silva Moço

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2860-0098>

Graduanda em Psicologia

Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: barbaradasilvamoco@gmail.com

Elenilda Farias de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8544-51610>

Enfermeira, Mestre em Patologia Humana, Doutora em Enfermagem Centro Universitário Adventista do Nordeste – UNIAENE, Cachoeira, Bahia Brasil

E-mail: Elenilda.farias@adventista.edu.br

Eixo temático: Ciências da saúde



RESUMO SIMPLES

Introdução: Doenças relacionadas ao trabalho são uma das principais causas de afastamentos de quase 195 mil funcionários todos os anos, números que impactam não somente a vida do funcionário, mas também, a empresa, os colegas e a família. Lesões por esforço repetitivo (LERs), distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTs), síndromes como burnout, estresse, são alguns dos problemas de saúde mais comuns. Neste sentido, cada vez mais as empresas estão investindo no bem-estar dos seus empregados, tanto no físico quanto no emocional. Ademais, entra nesse patamar oferecer aos colaboradores um local mais propício para que possam executar as suas atividades de maneira saudável. Ao falarmos no quesito “saúde dos empregados”, também temos que levar em consideração o cotidiano de produção da empresa, pois garante que os trabalhadores estão aptos, com boa saúde física e mental para desempenhar suas funções adequadamente.

Objetivo: Realizar atividade educativa com trabalhadoras do ramo de costura sobre promoção a saúde laboral.

Método: Trata-se de um relato de experiência de uma atividade educativa realizada com trabalhadores do ramo de costura em Capoeiruçu, Cachoeira, Bahia. A equipe foi composta por 7 discentes do curso de enfermagem, regularmente matriculados no componente curricular Projeto de Desenvolvimento Profissional do primeiro semestre. O projeto foi supervisionado pela docente responsável pelo referido componente curricular. A pequena empresa compõe-se de 6 funcionários, cuja maioria são familiares, sendo que 5 pessoas participaram da atividade proposta. A ação ocorreu em abril de 2023 na sede da microempresa. Utilizou-se como recursos didáticos: apresentação com ênfase em saúde do trabalhador no âmbito físico, mental e lembretes de como elevar a autoestima. A atividade teve caráter educativo e abordou os seguintes conteúdos: ergonomia, importância de exercícios físicos, autocuidado e saúde mental, sendo finalizada com um momento de lazer/relaxamento.

Resultados (esperados / parciais): As principais queixas das colaboradoras envolveram dois segmentos. Com relação ao autocuidado, envolveram baixa qualidade de sono, ausência de prática de exercícios físicos e lazer, a saúde no geral se manteve regular durante os últimos 12 meses. Com relação a prática laborativa: sobrecarga quanto aos serviços e falta de circulação de ar. Por meio do estudo realizado, consideraram que há falta de cuidado para a saúde das modistas, principalmente em microempresas, a carência de incentivo para melhoria da saúde prejudica a qualidade de vida das funcionárias, com isso, afetará a produtividade e posteriormente trará altos custos com assistência à saúde.

Descritores: Saúde ocupacional; autocuidado; Saúde mental.

Eixo temático: Ciências da saúde.