Benefícios da prática do alongamento e relaxamento aos colaboradores durante a pandemia

Introdução

As unidades Básicas de Saúde (UBS) são portas de entrada para desenvolvimento da atenção básica ou primária. Dentre as atividades rotineiras desenvolvidas pelas UBS encontramos: consultas médicas, odontológicas, acolhimento da enfermagem e apoio da equipe multidisciplinar todos direcionados através dos colaboradores do setor administrativo. Com a chegada da pandemia, as rotinas pré-estabelecidas dentro e fora do ambiente de trabalho foram modificadas, trazendo impactos negativos físicos (aumento das dores e tensões) e psíquicos (medos, incertezas e ansiedades) aos profissionais da saúde. Diante de tais acontecimentos, houve a necessidade de apoio intensificado dos profissionais da equipe multidisciplinar, visando auxiliar a UBS tanto nas atividades e fluxos novos devido a pandemia, como na necessidade de aliviar os impactos negativos aos colaboradores.

Justificativa

Conforme sobrecarga física e mental trazida pela pandemia, criaram-se grupos de alongamento e relaxamento dentro da unidade básica de saúde (UBS) pelos profissionais da equipe multidisciplinar.

Objetivo

Promover diminuição das dores, tensões e alívio mental dos colaboradores através de grupos de alongamento e relaxamento.

Relato da vivência

A partir de março de 2020, grupos de alongamento e relaxamento foram estruturados dentro da UBS. As atividades ocorriam duas vezes por semana, em horários pré-estabelecidos, sendo seis grupos com duração de trinta minutos, respeitando o distanciamento de 1,5m entre os participantes, e com a presença de quatro colaboradores por grupos organizados através de lista de presença, observou-se que todos os grupos foram preenchidos tendo frequência de aproximadamente 80% dos inscritos. Os grupos foram realizados pela fisioterapeuta e o educador físico da equipe multidisciplinar através de revezamentos. Os exercícios elaborados promoviam: alongamento de membros superiores, inferiores e coluna, visto que o alongamento proporciona benefícios para o organismo como alívio das tensões, ativa a circulação sanguínea, ganho de flexibilidade, redução do quadro de leões musculares, melhora da habilidade articular, redução de dor muscular, proporciona sensação de relaxamento e bem-estar. Com a prática do alongamento, os músculos ficam flexíveis, fortes e saudáveis, sem esse estímulo os músculos se encurtam e ficam tensos, tornando-se fracos e incapazes de se estender por todo o movimento. Isso pode causar dores nas articulações, distensões e danos musculares podendo afastar os colaboradores de suas funções. Já a prática do relaxamento, foi realizada através de música, respirações sincronizadas, pausa nas respirações e estímulo da concentração, visando estabelecer diminuição da ansiedade e promoção do bem estar.

Contribuições

A aplicação da prática proposta desenvolvida através dos grupos de alongamentos e relaxamentos contribuiu com diminuição das dores, prevenção das lesões por esforços repetitivos (LER-DORT), diminuição da ansiedade e aflições trazidas pelas inseguranças da pandemia, além de interação e vínculo entre colaboradores de setores diferentes, mostrando a necessidade de ser constante grupos voltados ao bem-estar e a saúde do colaborador.