

PROJETO MULTIPROFISSIONAL ACERCA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Morgana Pappen¹, Ana Carolina Bienert², Luci Helen Alvez Freitas³,
Vitória Gelsdorf Dumke², Emelin Pappen⁴, Guilherme Mocelin⁵, Larissa Calheiro⁶,
Daniel Barcelos Petry⁷, Hildegard Hedwig Pohl⁸, Suzane Beatriz Frantz Krug⁹

Resumo: O artigo objetiva relatar as experiências vivenciadas em um projeto multiprofissional acerca da qualidade de vida no trabalho em uma Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul. Como método, trata-se de um relato de experiência, originado a partir de um projeto multidisciplinar, realizado com trabalhadores da educação que integram a 6ª Coordenadoria Regional de Educação. As atividades realizadas foram organizadas presencialmente, quinzenalmente, conduzidas pela equipe do projeto e diferentes profissionais da área da saúde, os quais desenvolveram ações de forma educativa, de recreação, relaxamento e descontração. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul. Como resultado e discussão, foram desenvolvidos dez encontros, entre eles, apresentação do projeto, aplicação do Pentáculo do Bem-estar, momento de reiki, meditação, ginástica laboral, música, dança, orientações nutricionais e o último como fechamento. Todos enfatizavam a qualidade de vida no trabalho a partir da realização de ações multiprofissionais. Concluiu-se que o projeto promoveu momentos de atenção à saúde e bem-estar, oportunizando qualidade de vida no trabalho aos trabalhadores da educação durante suas atividades laborais, bem como, proporcionou momentos de interação entre os participantes.

Palavras-chave: Saúde ocupacional. Indicadores de qualidade de vida. Promoção da saúde.

-
- 1 Graduada em enfermagem, doutoranda em Promoção da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde (PPGPS) da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC);
 - 2 Acadêmica de enfermagem da UNISC;
 - 3 Acadêmica de psicologia da UNISC;
 - 4 Graduada em farmácia, Doutora em Biotecnologia pela Universidade do Vale do Taquari (Univates);
 - 5 Graduado em Enfermagem, doutorando no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (PPGDR-UTFPR);
 - 6 Graduada em Enfermagem, enfermeira do Hospital Ana Nery de Santa Cruz do Sul;
 - 7 Graduado em Enfermagem, Mestre em Educação, docente do curso de Enfermagem - UNISC;
 - 8 Graduada em educação física, Doutora em Desenvolvimento Regional pela UNISC, docente do PPGPS/UNISC;
 - 9 Graduada em enfermagem, Doutora em Serviço Social pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, docente do PPGPS/UNISC.

-- ARTIGO RECEBIDO EM 01/11/2023. ACEITO EM 01/04/2024. --

MULTIPROFESSIONAL PROJECT ABOUT THE QUALITY OF LIFE AT WORK: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract: The article aims to report the experiences lived in a multidisciplinary project about the quality of life at work in a Regional Coordination of Education in Rio Grande do Sul. As a method, it is an experience report, originated from a multidisciplinary project, carried out with education workers who are part of the 6th Regional Education Coordination. The activities carried out were organized face-to-face, fortnightly, and conducted by the project team and by different professionals in health, who developed actions in an educational, recreational, relaxing, and leisure way. The project was approved by the Research Ethics Committee of the University of Santa Cruz do Sul. Because of and discussion, ten meetings were developed, among them, project presentation, application of the Pentacle of Well-Being, reiki moment, meditation, labor gymnastics, music, dance, nutritional guidelines, and the last one as closure. All emphasized the quality of life at work based on multidisciplinary actions. It was concluded that the project promoted moments of attention to health and well-being, providing quality of life at work for education workers during their work activities, as well as providing moments of interaction between participants.

Keywords: Occupational health. Quality of life indicators. Health promotion.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a qualidade de vida no trabalho (QVT) tem-se destacado como uma ferramenta e um conceito importante na gestão de recursos humanos, que é usado para melhorar a vida profissional dos funcionários nas organizações (Ramasamy; Rengahathan, 2017). Trata-se de um construto importante, baseado na satisfação de necessidades do trabalhador, relacionado ao maior envolvimento no trabalho e menor esgotamento, uma vez que uma QVT mais elevada pode ser atingida se os objetivos dos trabalhadores e das organizações forem contemplados (Sinval *et al.*, 2020).

Durante as atividades laborais a qualidade de vida é de suma importância, indicando satisfação do trabalhador em relação ao seu trabalho. Essa satisfação pode ser observada por meio de atitudes, comportamentos, níveis e rendimento, estando relacionado a saúde, bem-estar, ambiente físico, envolvimento pessoal, interação social, bem como, através da análise do índice de turnover (Lima; Gomes; Barbosa, 2020).

Um dos aspectos que podem ser considerados nesse contexto, a promoção da saúde no ambiente de trabalho é uma estratégia cada vez mais valorizada pelas empresas, que reconhecem a importância de investir na saúde e bem-estar dos seus trabalhadores. Através de programas de promoção da saúde é possível estimular hábitos saudáveis, reduzir o estresse e a ansiedade, prevenir doenças e aumentar a produtividade. Além disso, a promoção da saúde no ambiente de trabalho pode gerar uma cultura organizacional mais positiva e colaborativa, com trabalhadores mais engajados e motivados (Buss *et al.*, 2020).

Sendo assim, outro exemplo de atividade voltada aos trabalhadores, são as ações multiprofissionais que priorizam o bem-estar do trabalhador (Gondin *et al.*,

2021). Além disso, essas ações podem fomentar a troca de informações e experiências entre os profissionais, o que favorece o aprendizado e o aprimoramento das práticas. É importante destacar, ainda, que a atuação em equipe exige uma postura colaborativa, com respeito às diferenças e às especificidades de cada profissão, o que pode contribuir para uma cultura de diálogo e cooperação no ambiente de trabalho (Rocha; Casarotto; Schmitt, 2018).

Por isso, é importante que os gestores das empresas adotem medidas efetivas para minimizar os riscos ocupacionais, tais como a capacitação dos trabalhadores, adoção de boas práticas de gestão de saúde e segurança no trabalho, entre outras ações. A saúde do trabalhador é, portanto, um elemento essencial para o desenvolvimento sustentável das empresas e para a promoção da QVT e bem-estar dos trabalhadores e suas famílias (Silva, 2021).

Portanto, o objetivo do artigo é relatar as experiências vivenciadas em um projeto multiprofissional acerca da qualidade de vida no trabalho em uma Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul.

DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência originado a partir do produto técnico nomeado “Projeto multiprofissional entre Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) e Coordenadoria Regional de Educação (CRE) voltado a saúde dos servidores da educação”, o qual integra a tese de doutorado no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde (PPGPS) da UNISC, intitulada “EDUCAÇÃO EM SAÚDE: realidade, reflexões e intervenções em escolas da zona rural em municípios do Rio Grande do Sul (RS)”.

Os participantes do projeto foram 40 trabalhadores da educação que integram a 6ª Coordenadoria Regional de Educação (CRE), localizada na cidade de Santa Cruz do Sul/RS, os quais exercem atividades administrativas, pedagógicas, de recursos humanos e gabinete neste setor.

As atividades realizadas foram 10 encontros, organizados de forma educativa, de recreação, relaxamento e descontração para os trabalhadores, com duração de 15 a 45 minutos cada. Foram ministradas por profissionais de diversas áreas, em periodicidade quinzenal e na forma presencial, conforme combinações prévias com os participantes e a gestão do serviço. Esse projeto foi desenvolvido no período de outubro de 2021 a maio de 2022, porém devido a pandemia de COVID-19 e as férias de verão o período de execução foi estendido.

Como critérios de inclusão foram todos os trabalhadores que atuam na 6ª CRE e que demonstraram interesse em participar das atividades propostas, que visavam a promoção da saúde e a QVT. Como critérios de exclusão se considerou os trabalhadores da educação que estavam ausentes no dia da atividade, independente do motivo e os trabalhadores que não apresentaram interesse em participar.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNISC, conforme parecer nº 5.413.477 no dia 17 de maio de 2022, sendo que todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, ficando uma cópia com o participante e outra com a pesquisadora.

RESULTADOS

O presente relato de experiência iniciou com um encontro na 6ª CRE, onde estiveram presentes o gestor, alguns trabalhadores, a responsável pelo projeto com suas respectivas professoras orientadoras. Esse primeiro encontro foi ministrado pela autora do projeto, o qual teve como objetivo a apresentação da proposta, assim foi explanado aos participantes e aberto para ouvi-los sobre assuntos de seus interesses, bem como, destinado também tempo para esclarecimento e retirada de dúvidas. Esse momento durou em torno de 30 minutos e teve a participação de 36 trabalhadores.

A segunda atividade realizada foi ministrada por um professor de educação física e mestrando no PPGPS juntamente com a equipe do projeto. Essa ação teve o objetivo de aplicar o Pentágulo do Bem-estar de Nahas, Barros e Francalacci (2012), que avalia o estilo de vida e o bem-estar com foco na saúde. Este instrumento é constituído de três questões em cada uma das cinco dimensões do estilo de vida, sendo elas: nutrição, controle do estresse, atividade física, comportamento preventivo e relacionamento social. O preenchimento do Pentágulo do Bem-estar é conforme as respostas pessoais de cada participante, sendo estabelecido como resultado uma escala de 0 a 3 pontos. Essa atividade durou em torno de 40 minutos e teve a participação de 30 trabalhadores.

A terceira atividade desenvolvida contou com a participação de membros de uma escola de PICS juntamente com a equipe do projeto. Nesse dia foi realizada a prática integrativa de Reiki, a qual objetivou trazer maior equilíbrio e alinhamento emocional aos participantes, contando com um ambiente acolhedor e tranquilo, onde eles foram recebidos com uma música de fundo, oportunizando um momento de relaxamento. Essa atividade durou em torno de 30 minutos e contou com 35 participantes.

O quarto encontro foi ministrado por duas nutricionistas, que objetivaram repassar informações sobre alimentação saudável e hábitos alimentares práticos para serem realizados durante o turno de trabalho, já que se trata de um serviço burocrático, onde os trabalhadores passam grande período na frente de telas. A atividade contou com dicas saudáveis para a realização da ceia de natal, já que foi desenvolvida no mês de dezembro e essa atividade durou em torno de 45 minutos e teve participação de 35 trabalhadores.

Entre o quarto e o quinto encontro ocorreu o período de férias escolares de verão e conseqüentemente muitos trabalhadores estavam no período de férias, por isso, já o quinto encontro foi realizado no mês de março, conduzido pela equipe do projeto, o qual teve como objetivo de trazer um momento de reflexão

sobre o dia internacional da mulher, com uso de vídeo e fala alusiva ao dia. Nesse encontro a atividade durou em torno de 25 minutos, contou com participação de 28 profissionais, quando também foi entregue um mimo a cada participante, já que todas eram do gênero feminino.

O sexto momento foi realizado pela equipe do projeto juntamente de uma profissional de educação física que conduziu uma atividade de ginástica laboral com a utilização de música ao fundo com ritmo animado, objetivando preparar o trabalhador para seu dia de trabalho. Para tanto foram propostos, exercícios aeróbicos e anaeróbicos que auxiliam no aumento da capacidade respiratória e consequentemente maior disposição para desenvolver suas atividades laborais. Esse dia a atividade foi realizada no saguão do serviço com maior espaço físico para comportar os participantes, durou em torno de 40 minutos e teve a participação de 29 trabalhadores.

O sétimo momento foi desenvolvido pelos mesmos membros que realizaram o terceiro encontro. Os responsáveis pela escola de PICS nesse dia oportunizaram um momento de meditação, o qual objetivou aos participantes um momento de concentração, por meio de mentalizar potencialidade e refletirem sobre suas vidas. Essa atividade durou em torno de 30 minutos, contou com 30 participantes, também teve música de fundo, proporcionando um momento de relaxamento e autocuidado.

A oitava atividade planejada, contou com a equipe do projeto e um professor de música, o qual oportunizou um momento de musicoterapia aos participantes, em que cada um aprendeu e tocou instrumentos que transmitiam sons rítmicos de música. A atividade durou em torno de 30 minutos, contou com a presença de 28 trabalhadores e foi um momento criativo e estimulante, pois percebeu-se a concentração de todos os presentes.

O nono encontro foi ministrado pela equipe do projeto e um estudante de educação física que realizou uma atividade de dança, o qual conduziu a realização de coreografias animadas, fazendo todos os participantes dançarem. Atividade que além de promover a integração entre os participantes, contribuiu com aumento da capacidade cardiorrespiratória e com momentos lúdicos. Atividade que além de promover a integração entre os participantes, contribuiu com aumento da capacidade cardiorrespiratória e com momentos lúdicos. Essa atividade durou 40 minutos, teve participação de 29 trabalhadores, e oportunizou aos presentes um momento animado, por meio de muitas risadas.

E para realizar o fechamento das atividades, o décimo encontro foi realizado pela equipe do projeto, rememorando todas as atividades realizadas. Nesse dia também ocorreu a assinatura do TCLE, além da projeção de um vídeo contemplando fotos de todos os momentos do projeto. Esse encontro durou em torno de 45 minutos, contou com a participação de 38 pessoas, inclusive a gestão do serviço, o qual agradeceu a realização das atividades, e deixaram convite para parcerias futuras entre o serviço e a instituição.

DISCUSSÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) descreve QVT como sendo uma reflexão dos indivíduos sobre suas necessidades, bem como se as mesmas estão sendo satisfatórias ou insatisfatórias, independente do estado de saúde físico e das suas condições sociais e econômicas. Sob essa perspectiva, a qualidade de vida no trabalho é considerada uma questão multidisciplinar e em constante mudanças, as quais devem sempre priorizar o bem estar geral do trabalhador em seu ambiente laboral (Cruz; Collet; Nóbrega, 2018). Cabe enfatizar, diante disso, que a QVT não deve ser compreendida como sinônimo de estilo de vida, haja vista, que qualidade de vida é uma perspectiva biopsicossocial associada a interação do sujeito com seus pares na sociedade (Krug; Moura; Krug, 2020).

Dessa forma, é de extrema importância existir ações e estratégias voltadas à promoção da saúde dos trabalhadores, a fim de oportunizar um ambiente de trabalho agradável e saudável. Sendo assim, atividades multiprofissionais e interdisciplinares dão sustentação à saúde dos trabalhadores, como forma de abranger diferentes áreas necessárias para o cuidado do ser humano (Silva; Ferraz; Junior, 2016).

A participação de profissionais de diversas áreas torna os momentos enriquecedores de conhecimento e trocas de experiência, pois engloba várias temáticas importantes, além de trabalhar aspectos específicos de cada campo. Nesse contexto, a realização de dinâmicas em grupo possuem o objetivo de promover um momento acolhedor através de discussões e decisões em grupo. Essas práticas contribuem, positivamente, na melhora das relações interpessoais, melhora da produtividade e estimulação do trabalho em equipe (Alberti *et al.*, 2014).

Em um projeto multiprofissional várias atividades podem ser trabalhadas, sendo que o Pentágono do Bem-Estar (PBE) é um instrumento auto-aplicável que objetiva avaliar o estilo de vida dos profissionais, fundamentando-se nas respostas de cinco eixos, divididos em “nutrição”, “atividade física”, “relacionamento social”, “controle do stress” e “comportamento preventivo”. Esses eixos relacionam-se ao estilo de vida de cada indivíduo, evidenciando a qualidade de vida como um indicador de saúde. Nesse contexto, os fatores decorrentes de ações de vida saudáveis, como a cessação do tabagismo e alcoolismo, manutenção dos níveis de estresse, práticas de exercícios físicos e a alimentação adequada são mecanismos de promoção da saúde e atuam, conseqüentemente, na prevenção de doenças (Nahas; Barros; Francalacci, 2012; Marcelino; Gonzalez, 2021).

No eixo sobre alimentação, parte de uma perspectiva biológica, em que é considerado um processo no qual os organismos obtêm alimentos e, conseqüentemente, nutrientes para assegurar a manutenção de suas funções vitais. Nesse sentido, o conhecimento acerca da escolha dos alimentos que irão compor a rotina alimentar dos trabalhadores fundamentam-se na composição de uma alimentação balanceada. Adentrando nessa temática, algumas características como o sabor, textura, odor e perfis nutricionais são influenciados e, por vezes, condicionados pelos tipos de processamentos dos alimentos; fatores que estimulam o aumento na ingestão de alimentos (ultra)processados, corroborando para o diagnóstico, a médio

ou longo prazo, de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como distúrbios cardiovasculares, metabólicos e outros como o sedentarismo e a obesidade (Brasil, 2014).

O eixo seguinte, representado pela atividade física, apresenta características importantes para a promoção da saúde, haja vista que a adesão aos estilos de vida inadequados adotados pelos trabalhadores desencadeiam, como já mencionado, as DCNT. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos exerce influências positivas para a saúde física e mental dos trabalhadores, da mesma forma que a adoção de hábitos alimentares saudáveis constituem métodos preventivos que visam atenuar os desempenhos patológicos oriundos de hábitos não saudáveis. Além disso, os eixos referentes ao relacionamento pessoal, controle do *stress* e comportamento preventivo, são retratados na forma do autocuidado, enfatizando a relevância do bem-estar biopsicossocial (Silva; Ferraz; Junior, 2016; Pappen *et al.*, 2022).

Outro método frequentemente utilizado nos ambientes laborais estão as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que visam a prevenção de doenças com ênfase na escuta acolhedora, na interação do ser humano com o meio ambiente e sociedade, além do vínculo terapêutico (Tesser; Dallegrave, 2020). As PICS, implementadas na rede pública de saúde, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2006, compreendem um conjunto de recursos terapêuticos bastante utilizados no tratamento de diferentes patologias (Brasil, 2006).

Para além disso, as PICS são consideradas um método terapêutico, ou seja, um conjunto de ações praticadas por indivíduos com a finalidade de obter melhora no rendimento de atividades laborais. Partindo-se de uma abordagem holística, PICS estão associadas a uma mudança de paradigma, a partir da incorporação de outras metodologias terapêuticas de assistência em saúde além do modelo biomédico. Considerando-se, nesse sentido, que as atuais condições do ambiente laboral exercem influências positivas e negativas aos trabalhadores, exigindo, por vezes, seu afastamento do trabalho. As PICS apresentam-se como instrumentos promotores do bem-estar mental e, por conseguinte, abrangendo uma visão ampliada do processo de saúde-doença (Brasil, 2015; Barros, 2009).

Neste estudo, foram empregadas a meditação e o reiki, uma vez que são seguidamente utilizados em grupo para atingir maior número de participantes. Assim sendo, a prática de meditação trabalha principalmente a concentração, o foco e a tranquilidade, sendo considerada uma prática ancestral. Já a prática de reiki objetiva alinhar os centros de energia do corpo, os chakras, a fim de promover bem estar físico e mental através do equilíbrio energético. Considerando as PICS como ferramentas que visam potencializar a implementação dos recursos terapêuticos quando empregadas no ambiente laboral auxiliam, na qualidade do trabalho gerando maior engajamento dos profissionais de educação no desenvolvimento das tarefas e promoção de saúde, a partir de técnicas de relaxamento e autocuidado (Guimarães *et al.*, 2020).

Ademais, essa terapia oriental ganhou popularidade no restante do mundo a partir dos benefícios que apresenta em relação a promoção do bem-estar dos trabalhadores, tais como alívio de dores, controle da ansiedade, cura de lesões, melhora do sistema imunológico do indivíduo e a promoção do relaxamento da mente e do corpo a partir da diminuição dos sinais e sintomas de agressividade entre outros. O toque terapêutico, outra nomenclatura dessa prática integrativa, busca resgatar a autonomia dos praticantes a partir da técnica de imposição das mãos de forma a tornar meios de canalizar a energia e, diante disso, fortalecer o poder de cura do corpo, do espírito e da mente natural (Gontijo *et al.*, 2020).

A PNPIC, a partir de sua criação, passou por alterações em sua redação, as quais viabilizaram a inclusão de novas PICS, o que potencializa os métodos holísticos de cuidado, levando-se em consideração o contexto biopsicossocial de cada indivíduo (Ramos *et al.*, 2022). Assim, outra prática integrativa e complementar que pode ser desenvolvida no ambiente laboral, é a musicoterapia, a qual promove comunicação, aprendizado e expressão por meio da arte e da saúde. A musicoterapia pode ser utilizada também como medida de prevenção e promoção da saúde, pois possibilita um momento de descontração e alegria nos participantes. Essa técnica também pode ser usada de forma passiva, somente sendo escutada ou de forma ativa, quando o participante é o próprio cantor, ambas as formas ajudam no desenvolvimento de habilidades comunicativas e de auto expressão (Cunha; Lorenzino, 2022).

E, associada a musicoterapia, a dança também tem papel importante no trabalho em grupo, pois faz com que os participantes interajam entre si, além de ser uma técnica que pode envolver um grande número de participantes ao mesmo tempo. A dança surgiu na pré-história com as batidas dos pés no chão e as batidas das palmas das mãos, assim, foram as primeiras demonstrações expressivas de dança no ser humano, associando também os sons, ritmos e intensidades sonoras (Santos *et al.*, 2017).

Outro aspecto bastante discutido em grandes grupos são as orientações nutricionais que visam a adequada alimentação por meio de alimentos considerados saudáveis. Sendo que essa área influencia diretamente no corpo humano, pois proporciona sustentação ao nosso organismo. Ter uma pausa para alimentação adequada e ingestão de líquidos acabam passando despercebidos pelos trabalhadores, devido às longas e exaustivas horas de trabalho, a preocupação em vencer prazos e desenvolver seu trabalho com maior rendimento, além de refeições completas serem substituídas por ingestão de lanches rápidos e mais práticos. Por sua vez, essa alimentação considerada inadequada, acaba influenciando a saúde do trabalhador e interferindo de forma negativa (Guilherme *et al.*, 2020).

Assim sendo, promover a discussão de assuntos relacionados à escolha dos alimentos que irão compor a rotina alimentar dos indivíduos, tornando-a balanceada, nutritiva e saudável; inserção dos alimentos in natura ou minimamente processados na base da alimentação; uso de óleos, gorduras, sal e açúcar em quantidades moderadas ao temperar e preparar os alimentos e à estimulação da ingestão hídrica faz as pessoas mudarem hábitos simples de saúde (Brasil, 2014).

Da mesma forma, a realização de ginástica laboral no ambiente de trabalho proporciona momentos de percepção corporal, compensação muscular, além da reeducação de postura. Isso ocorre devido ao alongamento da cabeça, tronco e membros associado às técnicas de respiração. Geralmente a ginástica laboral é programada em um curto período de tempo, mas que é necessário para influenciar no bem estar laboral e na saúde. Nesse sentido, a ginástica laboral é caracterizada como um aspecto a ser considerado na qualidade de vida dos trabalhadores, pois visa a saúde do trabalhador. Diante disso, as atividades de ginástica laboral contribuem na prevenção de patologias que podem ser adquiridas durante o ambiente laboral, além de influenciar no rendimento do trabalho (Silva; Mocarzel, 2019).

A atividade realizada no dia alusivo da mulher, proporcionou um momento de reflexão, autoconhecimento e valorização do gênero no ambiente de trabalho, visto que é de grande importância esses momentos para estimular o autocuidado de forma integral a saúde da mulher. Com vista às atividades desenvolvidas, entende-se que o projeto acrescentou na QVT, bem como, na promoção da saúde dos trabalhadores. Assim, um ambiente de trabalho que incentiva e apoia a prática de atividades multiprofissionais proporciona um local transformador e acolhedor, além de articular a saúde do trabalhador nas atividades laborais de sua competência. Dessa forma, a realização de atividades multiprofissionais contribuem na saúde dos trabalhadores por meio da influência na qualidade de vida, satisfação no trabalho, aquisição de conhecimentos científicos e experiências profissionais e pessoais, melhor bem-estar, diminuição no nível de absenteísmo, entre outros aspectos considerados positivos (Marcelino; Gonzalez, 2021).

CONCLUSÃO

Com o presente estudo, concluiu-se que o projeto promoveu momentos de atenção à saúde e bem-estar, oportunizando qualidade de vida no trabalho aos trabalhadores da educação durante suas atividades laborais, bem como, proporcionou momentos de interação entre os participantes. O projeto também proporcionou uma parceria interinstitucional entre universidade e coordenadoria de educação, a fim de consolidar trabalhos conjuntos em prol da promoção da saúde dos trabalhadores.

Ressalta-se que o projeto oportunizou momentos de reflexão sobre a qualidade de vida no trabalho, assim como, o que pode ser implementado ou modificado para aprimorar a saúde desses trabalhadores. Essas atividades consolidaram o campo de educação em saúde, pois além de envolver participantes de vários setores, também contou com diferentes profissionais, os quais ressaltaram os aspectos principais nas suas áreas, tornando assim, momentos ricos de ensino sobre saúde e hábitos de vida.

Conclui-se então, que a realização de ações de promoção à saúde no trabalho é de suma importância para manter o trabalhador ativo, rentável e com saúde, já que trabalhar educação em saúde no meio laboral é notável na avaliação de qualidade de vida de cada um. Aspectos como estilo de vida e bem-estar do trabalhador é perceptível por cada pessoa, e projetos como esse, possibilitam ao trabalhador

aprimorar seus hábitos conforme suas necessidades, com foco na prevenção de doenças e promoção à saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) pela concessão da bolsa para cursar o Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC).

REFERÊNCIAS

- ALBERTI, T. F., ABEGG, I., COSTA, M. R. J. *et al.* Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional. **Revista brasileira Estudos pedagógicos**. [acesso em 2023 abr 15]; v. 95, n. 240, p. 346-362, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbeped/ahPc6CRnw4C4TMp6jF5P4ZWQ/?format=pdf&lang=pt>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União. 04 Mai 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2014. Pág. 26-51.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS : atitude de ampliação de acesso. Brasília/DF: Ministério da Saúde, 2015.
- BARROS, N. F. Terapias alternativas e complementares: a nova parada do itinerário terapêutico. In: Nakamura E, Martin D, Cianciarullo TI, organizadores. Antropologia para enfermagem. São Paulo: Manole, 2009. 144 p.
- BUSS, P. M. *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência saúde coletiva**. [acesso em 2023 abr 3]; v. 25, n. 12, p. 4723-4735, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202512.15902020>.
- CRUZ, D. S. M., COLLET, N., NÓBREGA, V. M. Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes com dm1- revisão integrativa. **Ciência saúde coletiva**. [acesso em 2023 abr 3]; v. 23, n. 3, p. 973-989, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/axss5xx5xb3msRBwZDtNjDPG/?lang=pt>.
- CUNHA, R., LORENZINO, L. Musicoterapia e pesquisa qualitativa: Diálogos. BRJMT. [acesso em 2023 abr 25]; n. 32, p. 129-161, 2022. Disponível em: <https://musicoterapia.revistademusicoterapia.mus.br/index.php/rbmt/article/view/354>.

GONYIJO, C. P. A. *et al.* Práticas integrativas e complementares: contribuições na qualidade de vida no trabalho. **Interfaces - Revista de Extensão da UFMG**. [acesso em 2023 abr 22]; v. 8, n. 3, p. 274-298, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/19453>.

GONDIN, I. S. *et al.* Espaço múltiplos: a utilização das práticas integrativas e complementares como estratégia de cuidado na atenção à saúde do trabalhador. **Revista Ciência Plural**. [acesso em 2023 abr 2]; v. 8, n. 1, p. 25653, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/25653>.

GUILHERME, R. C. *et al.* Alimentação do Trabalhador: uma avaliação em indústrias no nordeste do Brasil. **Ciência saúde coletiva**. [acesso em 2023 abr 21]; n. 10, p. 4013-4020, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.29512018>.

GUIMARÃES, M. B. *et al.* As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. **Saúde e sociedade**. [acesso em 2023 abr 22]; v. 29, n. 1, p. 190297, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902020190297>.

KRG, M. R., MOURA, R. A., KRUG, R. R. Estilo e qualidade de vida de universitários de Educação Física. **Almanaque multidisciplinar de pesquisa**. [acesso em 2023 abr 14]; v. 1, n. 1, p. 77-92, 2020. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/6220/3221>.

LIMA, G. K. M., GOMES, L. M. X., BARBOSA, T. L. Qualidade de Vida no Trabalho e nível de estresse dos profissionais da atenção primária. **Saúde debate**. [acesso em 2023 abr 2]; v.44, n. 126, p. 774-789, 2020. Disponível em: <https://revista.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/3560>.

MARCELINO, P. C., GONZALEZ, R. H. Pentáculo do bem-estar na avaliação em educação e saúde pós-pandemia. **Revista Humanidades e Inovação**. [acesso em 2023 abr 21]; v. 8, n. 44, p. 126-138, 2021. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/4393>.

NAHAS, M. V., BARROS, M. V. G., FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira Atividade Física**. [acesso em 2023 abr 17]; v. 5, n. 2, p. 48-59, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>.

PAPPEN, M. *et al.* Bem-estar, estilo de vida e educação em saúde: um estudo com servidores da educação no Rio Grande do Sul. **Research, Society and Development**. [acesso em 2023 abr 14]; v. 11, n. 13, p. 1-7, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34995/29514>.

RAMASAMY, A. M., RENGANATHAN, B. Quality of work life in the higher education sector: towards an integrated outlook. **International Journal of Management**, v. 8, n. 1, 2017.

RAMOS, E. L. *et al.* Terapia Reiki e saúde do trabalhador. **Research, Society and Development**. [acesso em 2023 abr 22]; v. 11, n. 9, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31925>.

ROCHA, J. S., CASAROTTO, R. A., SCHMITT, A. C. B. Saúde e trabalho de residentes multiprofissionais. **Revista Ciência Salud**. [acesso em 2023 abr 2]; v. 16, n. 3, p. 447-462, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7265>.

SANTOS, J. C. *et al.* Contribuições da dança na formação inicial de professores de educação física da universidade federal do Piauí. **Revista de Políticas Públicas**. [acesso em 2023 abr 22]; v. 20, n. 4, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/43885>.

SILVA, F. F. V. Atenção integral em Saúde do Trabalhador: limitações, avanços e desafios. **Revista brasileira saúde ocupacional**. [acesso em 2023 abr 3]; v. 46, n. 12, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/VXRVP63hSNSYjhrZPM5RR7x/?format=pdf&lang=pt>.

SILVA, E. L., MOCARZEL, R. C. S. Ginástica laboral: prerrogativas para disseminação. Corpoconsciência. [acesso em 2023 abr 22]; v. 23, n. 3, p. 59-72, 2019. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8224>.

SILVA, A., FERRAZ, L., JUNIOR, S. A. R. Ações em Saúde do Trabalhador desenvolvidas na Atenção Primária no município de Chapecó, Santa Catarina. **Revista brasileira saúde ocupacional**. [acesso em 2023 abr 15]; v. 41, n. 16, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/D5GHRqhZFgYL5BQjpt5V3J/?format=pdf&lang=pt>.

SINVAL, J. *et al.* The Quality of Work Life Scale: validity evidence from Brazil and Portugal. **Applied Research in Quality of Life**. [acesso em 2023 abr 2]; v. 15, p. 1323-1351, 2020.. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09730-3>.

TESSER, C. D., DALLEGRAVE, D. Práticas integrativas e complementares e medicalização social: indefinições, riscos e potências na atenção primária à saúde. **Caderno Saúde Pública**. [acesso em 2023 abr 15]; v. 36, n. 9, p. 00231519, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00231519>.