



PÔSTER

Político e Gestão

Quick massagem: uma proposta de cuidado para profissionais da Atenção Primária

Claudia da Silva Pinto Rogel. Secretaria Municipal de Saúde - Belo Horizonte (SMSA BH).

csrogel@pbh.gov.br

Alexandre Lana Resi. Secretaria Municipal de Saúde - Belo Horizonte (SMSA BH).

alex.lanareis@gmail.com

Moisés Gonçalves de Oliveira. Secretaria Municipal de Saúde - Belo Horizonte (SMSA BH).

csmg20@pbh.gov.br

Introdução: A Quick Massagem, ou Massagem Rápida, é uma massagem realizada através de técnicas orientais. Seu objetivo principal é promover um equilíbrio físico, mental e energético em um tempo mínimo de 15 a 20 minutos. A introdução à prática no Centro de Saúde MG – 20 foi uma resposta à elevada incidência de adoecimentos diversos em profissionais de saúde submetidos a condições adversas de trabalho.

Objetivos: Oferecer a prática da Quick Massagem aos profissionais de saúde deste centro de saúde e proporcionar a estes trabalhadores a oportunidade de atendimento imediato e com benefícios para sua saúde física e mental. Outro objetivo foi mensurar o impacto trazido pela prática na saúde dos participantes.

Metodologia ou Descrição da Experiência: No total 12 profissionais foram sorteados, tiveram acesso a Quick Massagem e participaram de todas as etapas. Estes profissionais fizeram 2 sessões semanais por 4 meses. No primeiro e último momento os participantes foram avaliados objetivamente com aplicação de um questionário, com escalas padronizadas de avaliação de Estresse, Ansiedade e Depressão – EADS 21 e avaliação da dor pela escala de 0 a 10. Ao final da intervenção foi dado um retorno pelo terapeuta com os resultados finais e avaliação geral da prática, para cada profissional participante, para as equipes e gestor. E colhido depoimento com os participantes que permitiu a realização de avaliação qualitativa do processo.

Resultados: A avaliação qualitativa dos resultados foi muito positiva, sendo possível perceber nos depoimentos: frases que demonstram aumento do bem-estar durante e após a prática, mudança na perspectiva em relação à prática e a vida e frases que demonstram ganhos no sistema osteomuscular. Exemplo: "NÃO LEVEI MUITA FÉ NO NEGÓCIO, NO INÍCIO, MAS APRENDI QUE TENHO QUE TER UM TEMPO PARA CUIDAR DE MIM... E SÓ DE TER CONSEGUIDO ANDAR SEM A BENGALA JÁ É BOM DEMAIS!" .

Na análise quantitativa dos resultados foram identificadas reduções percentuais em relação aos níveis de: Dor em 66,7%, Ansiedade em 52,6%; Stress em 66,7% e depressão em 38,5%. Todos com significância estatística, erro $\alpha < 2\%$.

Conclusão ou Hipóteses: A prática gerou bem-estar entre os profissionais. Foi percebida pela gerência como uma importante ferramenta com potencial e contribuiu com a melhora no clima organizacional, com a valorização profissional, incentivo a promoção da saúde e humanização das relações no trabalho. Sugerimos que a prática seja institucionalizada como proposta de promoção à saúde do trabalhador na atenção primária.

Palavras-chave: Quick Massagem. Saúde do Trabalhador. Promoção da Saúde.