



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

### PARECER COREN/SC Nº 012/CT/2019

**Assunto:** *Realização de ginástica laboral pelo Enfermeiro do Trabalho*

#### **I – Fatos:**

Enfermeira solicita parecer técnico sobre a possibilidade do Enfermeiro do trabalho conduzir a ginástica laboral.

#### **II – Fundamentação e análise:**

A saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos -, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. Seu marco referencial é os da Saúde Coletiva, ou seja, a promoção, a prevenção e a vigilância (Minayo-Gomez.; Vasconcellos; Machado, 2018)

Especificamente, na Saúde do Trabalhador, o Enfermeiro do trabalho parte da análise da atividade laboral para elaborar ações de saúde de promoção da saúde e prevenção de agravos. Então, o Enfermeiro torna-se importante para prevenir primariamente afastamentos e adoecimentos dos trabalhadores por meio de várias estratégias, das quais está a ginástica laboral (SANTOS; SILVA; PASSOS, 2016).

A ginástica laboral é realizada nas empresas como forma de prevenir adoecimentos decorrentes do trabalho, contribuindo para a disposição e a saúde do trabalhador. É uma atividade física, também conhecida como ginástica compensatória, ginástica do trabalho ou ginástica de pausa que estimula músculos que não são utilizados laboralmente junto com aqueles que são exigidos, e, então promovendo a tonificação e o relaxamento dos mesmos (TEIXEIRA; DELATORRI, 2018).

A ginástica laboral acontece em sessões de 10 a 15 minutos, duas ou três vezes na semana, no próprio espaço de trabalho, composta por exercícios de alongamento, recreação,



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

meditação, técnicas de respiração, automassagem, dentre outros (TEIXEIRA; DELATORRI, 2018).

É importante considerar que a atividade física fora do local de trabalho, conforma-se em programas previamente elaborados, com maior uso da musculatura, e com objetivos diversos. Na empresa, a ginástica laboral pode ser: preparatória ou de aquecimento, compensatória, ou de relaxamento. De outra forma, pode ser corretiva ou postural, de compensação, terapêutica, de manutenção ou conservação (MACIEL et al, 2005).

Segundo a NR 175 as “condições de trabalho estão relacionadas a todo o processo de trabalho levando em consideração os equipamentos, mobiliário, levantamento, transporte e descarga de materiais, e até mesmo a organização de trabalho”. Analisar as condições de trabalho contribui para a promoção da saúde do trabalhador. O Enfermeiro é um dos profissionais do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT) responsável por assistir, cuidar da saúde e da doença dos trabalhadores.

Além disso, o Enfermeiro do trabalho pode identificar os riscos no ambiente laboral e sugerir estratégias como: “musicoterapia; discussão coletiva acerca dos fatores de prazer-sofrimento no trabalho; reconhecimento do trabalho; a abertura de espaços de participação dos trabalhadores nos processos decisórios e o diálogo; (...) e ginástica laboral” (SANTOS; SILVA; PASSOS, 2016).

De acordo com a Associação Nacional de Enfermagem do Trabalho (ANENT), são competências do Enfermeiro do trabalho:

1. Estudar as condições de segurança e periculosidade da empresa, efetuando observações nos locais de trabalho e discutindo-as em equipe, para identificar as necessidades no campo de segurança, higiene e melhoria do trabalho;
2. elaborar e executar planos e programas de promoção e proteção à saúde dos empregados, participando de grupos que realizam inquéritos sanitários, estudam as causas de absenteísmo, fazem levantamentos de doenças profissionais e lesões traumáticas, procedem a estudos epidemiológicos, coletam dados estatísticos de morbidade e mortalidade de trabalhadores, investigando possíveis relações com as atividades funcionais, para obter a continuidade operacional e o aumento da produtividade;
3. executar e avaliar programas de prevenção de acidentes e de doenças profissionais e não profissionais, fazendo análise de fadiga, dos fatores de insalubridade, dos riscos e das condições de trabalho do menor e da mulher, para propiciar a preservação da integridade física e mental do trabalhador;
- 4.



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

prestar primeiros socorros no local de trabalho, em caso de acidente ou doença, fazendo curativos ou imobilizações especiais, administrando medicamentos e tratamentos e providenciando o posterior atendimento médico adequado, para atenuar consequências e proporcionar apoio e conforto ao paciente; 5. elaborar, executar e avaliar as atividades de assistência de Enfermagem aos trabalhadores, proporcionando-lhes atendimento ambulatorial, no local de trabalho, controlando sinais vitais, aplicando medicamentos prescritos, curativos, inalações e testes, coletando material para exame laboratorial, vacinações e outros tratamentos, para reduzir o absenteísmo profissional; 6. organizar e administrar o setor de Enfermagem da empresa, prevendo pessoal e material necessários, treinando e supervisionando auxiliares de Enfermagem adequados às necessidades de saúde do trabalhador; 7. treinar trabalhadores, instruindo-os sobre o uso de roupas e material adequados ao tipo de trabalho, para reduzir a incidência de acidentes; 8. planejar e executar programas de educação sanitária, divulgando conhecimentos e estimulando a aquisição de hábitos saudáveis, para prevenir doenças profissionais e melhorar as condições de saúde do trabalhador; 9. registrar dados estatísticos de acidentes e doenças profissionais, mantendo cadastros atualizados, a fim de preparar informes para subsídios processuais nos pedidos de indenização e orientar em problemas de prevenção de doenças profissionais<sup>1</sup>.

Conforme a lei do exercício profissional, o Enfermeiro, como integrante da equipe promove a educação para a melhoria da saúde da população (BRASIL, 1986). Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013), na consulta de Enfermagem a educação em saúde precisa ser direcionada para as ações que promovam a saúde: hábitos alimentares, hábitos saudáveis de vida, estímulo a vida ativa, exercícios físicos regulares, abandono do consumo de bebidas alcoólicas, estresse e tabagismo. Para a prática de atividades físicas, o Enfermeiro precisa fazer uma avaliação inicial, a história clínica atual, pregressa, comorbidades e exames.

Por isso precisa sentir-se capacitado para realizar a orientação de atividades físicas. Segundo a resolução COFEN nº 564 de 2017, o profissional de Enfermagem pode recusar-se a executar atividades que não sejam de sua competência, ou de que não se sinta capaz para sua realização (COFEN, 2017).

Em São Paulo, a orientação fundamentada do COREN/SP nº 068 de 2016, conclui que o “Enfermeiro poderá realizar a prática de ginástica laboral aos colaboradores desde que não tenha como finalidade de um tratamento ou que faça parte de um programa de

---

<sup>1</sup> Disponível em: < <https://anent.org.br/competencias/>> Acesso em: 20 maio 2019.



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

condicionamento físico”. Enfatiza a necessidade de que o profissional se sinta capacitado e que a assistência de Enfermagem não seja comprometida (COREN/SP, 2016).

### III – Conclusão:

O Enfermeiro exerce suas atividades com autonomia e tem competência para promover a saúde e prevenir agravos para criar e conduzir grupos de educação em saúde com objetivo de sensibilizar as pessoas para mudança de hábitos de vida, sendo permitida pela lei do exercício profissional.

Além disso, de acordo com a ANENT, o Enfermeiro do trabalho, executa atividades relacionadas com o serviço de higiene, medicina e segurança do trabalho, integrando equipes de estudos, para propiciar a preservação da saúde e valorização do trabalhador, especificando sua competência profissional. Entende-se que é da sua competência e permitida pela lei do exercício profissional, indicar aos trabalhadores a importância da realização de exercício físico, como prescrição de Enfermagem, instruindo-o a buscar o programa de ginástica laboral da empresa ou outro programa de atividade física que esteja ao seu alcance.

Salientamos ainda, que os grupos de Educação em Saúde são uma das metodologias para as práticas assistências individuais e coletivas. Estas ações favorecem o aprimoramento de todos os envolvidos, não apenas no aspecto do usuário como também para os profissionais de saúde, pois é uma oportunidade de valorização dos saberes e construção de novos conhecimentos dos envolvidos.

É o Parecer.

Florianópolis, 13 de junho de 2019.

Enf. Dr<sup>a</sup> Kellin Danielski

Câmara Técnica de Educação e Legislação

COREN/SC 097431



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

Parecer aprovado pela Câmara Técnica em 19 de junho de 2019.

Membros:

Enf<sup>a</sup>. Janete Elza Felisbino - COREN/SC 19407

Enf<sup>a</sup>. Ana Izabel Jatobá de Souza - COREN/SC 34722

Enf<sup>a</sup>. Beatriz Schumacher - COREN/SC 32154

Enf<sup>a</sup>. Kellin Danielski - COREN/SC 097431

Enf. Msc Helga Regina Bresciani  
Conselheira Revisora do COREN/SC  
COREN/SC 29.525

Parecer homologado na 580<sup>a</sup> Reunião Ordinária de Plenário do COREN-SC em 15 de agosto de 2019.

#### IV - Bases de consulta:

BRASIL Lei nº 7.498, de 25 de junho de 1986. Dispõe sobre a regulamentação do exercício da Enfermagem e dá providências. Disponível em: <<http://transparencia.corensc.gov.br/lei-no-7-498-de-25-de-junho-de-1986/>> Acesso em: 02 mai 2019.

BRASIL, M. S. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_doenca\\_cronica.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica.pdf)> Acesso em: 02 mai 2019.

COFEN. **Resolução nº 564/2017.** Aprova o novo Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem. Disponível em: <[http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017\\_59145.html](http://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-5642017_59145.html)> Acesso em: 03 maio de 2019.



## CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SANTA CATARINA

Autarquia Federal criada pela Lei Nº 5.905/73

COREN SP. Orientação fundamentada nº 068/2016. Disponível em: <[https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2016/07/Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Fundamentada%20-%20068\\_1.pdf](https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2016/07/Orienta%C3%A7%C3%A3o%20Fundamentada%20-%20068_1.pdf)> Acesso em: 02 maio de 2019.

MACIEL, R. H. et al. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 8, p. 71-86, 2005. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/cpst/article/view/25876/27608>> Acesso em: 02 maio de 2019.

SANTOS, E.S.; SILVA, R. F. P.; PASSOS, V. S. Contribuição do enfermeiro do trabalho na prevenção primária relacionado a riscos ergonômicos. **Revista UNINGÁ REVIEW**, v. 26, n. 1, 2018. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1785>> Acesso em: 02 maio de 2019.

TEIXEIRA, L. M.; DELATORRI, M. S. Os impactos da atividade ginástica laboral no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, v. 3, n. 1, 2018. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf>> Acesso em: 02 mai 2019.

Minayo-Gomez. C.; Vasconcellos. L.C.F. de; Machado. J.M.H. **Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde**. Ciênc. saúde coletiva vol.23 nº.6. Rio de Janeiro jun. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018236.04922018>