Faculdade de Colider- UNIFAMA Mantida pela
União das Faculdades de Mato Grosso

PARTE I – CAPA: PRIMEIRA PÁGINA (01 PÁGINA)

Saúde musculoesquelética docente: ações educativas e orientações ergonômicas na Faculdade Unifama Colider-MT

Gabriela Soledad Márdero García

Colíder
Agosto, 2026.

RESUMO

O presente projeto de extensão tem como tema a promoção da saúde musculoesquelética dos professores da faculdade unifama Colíder-MT. A proposta tem como objetivo promover educação em saúde por meio de orientações ergonômicas e práticas de autocuidado adaptadas às demandas da rotina docente. A ação será realizada presencialmente com os professores do período vespertino, mediante aplicação de questionário inicial para identificação das principais queixas musculoesqueléticas e situações de trabalho associadas ao desconforto físico. Posteriormente, serão desenvolvidas atividades educativas, roda de conversa, orientações posturais e demonstração de seis exercícios laborais envolvendo mobilidade, alongamento e movimentação dos membros superiores e inferiores. Também serão abordadas estratégias relacionadas às pausas ativas e à organização do ambiente de trabalho. Ao final, será realizada uma avaliação breve para verificar a compreensão dos participantes e a aplicabilidade das orientações apresentadas. A execução está prevista para o segundo semestre de 2026, conforme o cronograma estabelecido com a instituição parceira. Espera-se ampliar o conhecimento dos professores sobre saúde musculoesquelética, estimular hábitos de autocuidado e contribuir para a prevenção de desconfortos relacionados às atividades profissionais. Além disso, busca-se proporcionar aos acadêmicos de Fisioterapia uma experiência prática de educação em saúde e aproximação entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: *Saúde do Trabalhador; Saúde Musculoesquelética; Ergonomia; Docentes; Educação em Saúde.*

,

1. IDENTIFICAÇÃO

1.1 Identificação dos órgãos, instituições ou entidades envolvidas na ação

A ação extensionista será desenvolvida por acadêmicos do curso de Fisioterapia, sob orientação e supervisão docente, em parceria com a Escola faculdade Unifama, localizada no município de Colíder-MT.

O curso de Fisioterapia participou por meio da elaboração dos materiais educativos, identificação das necessidades dos professores, demonstração dos exercícios laborais e realização das orientações relacionadas à saúde musculoesquelética e à ergonomia.

b) Equipe de trabalho:

Nome	*Vínculo e área de formação/atuação*	*Função*
Elizete Ribeiro dos Reis	Estudante de Fisioterapia 8° semestre	*Participante*
Maria simone Araújo dos Santos Rodrigues	Estudante de Fisioterapia 8° semestre	*Participante*
Thalia Mateus da Silva	Estudante de Fisioterapia 9° semestre	*Participante*

Carolaine Rodrigues Ribeiro	Estudante de Fisioterapia 9° semestre	*Participante*
Fabio Dos Santos	Estudante de Fisioterapia 7° semestre	*Participante*
Francieli Freitas Ferreira	Estudante de Fisioterapia 9° semestre	*Participante*
Lucas gabriel Alves	Estudante de Fisioterapia 7° semestre	*Participante*

.

INTRODUÇÃO

O trabalho docente na contemporaneidade caracteriza-se por demandas intensas que exigem esforços físicos, cognitivos e emocionais, constituindo um dos fatores associados aos impactos negativos na saúde e na qualidade de vida dos professores (Cau-Bareille, 2014). No ambiente escolar, esses profissionais frequentemente acumulam múltiplas funções, enfrentam condições de trabalho desafiadoras estão sujeitos à polivalência exigida pela rotina educacional, muitas vezes associada à dupla jornada e a condições ergonômicas desfavoráveis. Esse conjunto de fatores podem contribuir para o desgaste físico para o desenvolvimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs), especialmente a lombalgia, que representa um importante problema de saúde entre a população trabalhadora (Araujo et al., 2019; Morais et al., 2023).

A dimensão dessa problemática é evidenciada pelos dados epidemiológicos da Organização Mundial da Saúde (OMS), que estimam que aproximadamente 619 milhões de pessoas foram acometidas pela dor lombar em 2020, com projeção de alcançar 843 milhões até 2050 (OMS, 2023). Esses números demonstram a relevância da lombalgia como problema de saúde pública e reforçam a importância de ações de promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados às condições de trabalho.

No contexto brasileiro, o Ministério da Saúde (Brasil, 2023) destaca que fatores como: posturas inadequadas, mobiliário antiergonômico, iluminação inadequada, ausência de pausas, movimentos repetitivos, permanência prolongada em determinadas posições e elevada carga de trabalho podem favorecer o desenvolvimento de

DORTs. Além disso, estudos epidemiológicos sobre as notificações desses distúrbios no Brasil, no período de 2018 a 2023, apontam registros expressivos, com maior frequência entre homens (53,13%) e predominância na faixa etária de 40 a 59 anos, destacando-se estados como Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo e Rio Grande do Sul (Gonçalves et al., 2024).

Diante desse cenário, justifica-se a realização deste projeto de extensão pela necessidade de promover ações educativas voltadas à saúde dos professores, com ênfase na prevenção dos DORTs e na adoção de hábitos saudáveis no ambiente de trabalho. Por meio de atividades de educação em saúde, orientações ergonômicas e práticas corporais, pretende-se estimular a conscientização sobre os fatores de risco ocupacionais, incentivar medidas preventivas e contribuir para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida desses profissionais.

Além disso, o projeto proporciona aos estudantes universitários a aproximação com a realidade dos profissionais da educação, favorecendo a articulação entre ensino, pesquisa e extensão. Essa experiência contribui para o desenvolvimento de competências profissionais, responsabilidade social e formação crítica, ética e humanizada.

Nesse sentido, estabelece-se como questão norteadora: Como as ações extensionistas de educação em saúde, orientação ergonômica e práticas corporais podem contribuir para a promoção da saúde e a prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho entre professores.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Promover educação em saúde musculoesquelética entre professores da Faculdade Unifama de Colíder–MT, por meio de orientações ergonômicas e práticas de autocuidado adaptadas às demandas da rotina docente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as principais queixas musculoesqueléticas e situações da rotina de trabalho percebidas pelos professores como relacionadas a desconforto físico.
- Orientar os participantes sobre fatores relacionados à saúde musculoesquelética e estratégias ergonômicas aplicáveis à rotina docente.
- Demonstrar práticas simples de mobilidade, alongamento e pausas que possam ser

incorporadas de maneira segura e factível ao cotidiano de trabalho.

- Estimular a identificação de estratégias de autocuidado e organização da rotina que favoreçam a saúde musculoesquelética no ambiente escolar.
- Avaliar a compreensão dos participantes…….

JUSTIFICATIVA

A atividade docente envolve diferentes demandas físicas e organizacionais que podem estar associadas à ocorrência de desconfortos musculoesqueléticos e interferir no bem-estar durante a jornada de trabalho. Nesse contexto, estratégias de promoção da saúde desenvolvidas no próprio ambiente escolar podem contribuir para ampliar o conhecimento dos trabalhadores sobre fatores relacionados à saúde musculoesquelética e possibilidades de autocuidado aplicáveis à rotina profissional.

A realização da ação com professores da Faculdade Unifama, em Colíder–MT, possibilita abordar situações concretas vivenciadas pelos participantes e desenvolver orientações relacionadas às necessidades identificadas junto ao grupo. A proposta busca favorecer a reflexão sobre hábitos e condições presentes no cotidiano de trabalho, além de apresentar estratégias relacionadas à ergonomia, movimentação, pausas e práticas corporais que possam ser incorporadas de maneira factível à rotina docente.

A ação também possibilita a aproximação entre universidade e comunidade escolar, estabelecendo um espaço de diálogo e troca de conhecimentos. Para os acadêmicos de Fisioterapia, a experiência proporciona contato com demandas reais relacionadas à saúde do trabalhador e favorece o desenvolvimento de competências em educação em saúde, comunicação, observação e planejamento de intervenções preventivas.

Dessa forma, o projeto busca contribuir para a promoção da saúde musculoesquelética dos professores participantes e, simultaneamente, fortalecer a formação dos acadêmicos por meio da integração entre conhecimento científico e realidade da comunidade.

METODOLOGIA DA AÇÃO

A ação será realizada com professores do período vespertino da Faculdade Unifama, em Colíder–MT, por meio de atividades presenciais de educação em saúde, orientações

ergonômicas e práticas corporais, como atividades laborais, orientações de alongamento e pausas ativas durantes os intervalos, falar sobre alinhamento postural como sentar-se corretamente a cadeira, como ficar corretamente em pé durante as escritas em lousas e orientações básicas como calçados corretos para longas jornadas de trabalho, qual o peso correto pode ser carregar nas costas com material para que não haja lesão na coluna.

Inicialmente, será realizado contato com a gestão escolar para organização da atividade e, posteriormente, os professores serão convidados a participar voluntariamente no período vespertino. Será aplicado um breve questionário para identificar as principais queixas musculoesqueléticas e situações da rotina de trabalho relacionadas ao desconforto físico.

Em seguida, serão realizadas orientações por meio de uma roda de conversa sobre ergonomia, postura, organização do ambiente de trabalho, pausas e estratégias de autocuidado. Também serão demonstrados exercícios simples de mobilidade e alongamento que possam ser realizados durante a rotina docente, respeitando os limites individuais dos participantes.

Ao final, será realizada uma breve avaliação da atividade, considerando a participação, compreensão das orientações e percepção dos professores sobre a possibilidade de aplicar as estratégias apresentadas no cotidiano. As atividades serão conduzidas pelos acadêmicos de Fisioterapia, sob supervisão docente, promovendo a integração entre conhecimento acadêmico e as necessidades da comunidade escolar.

ANEXOS

Questionário:

1- Você sente ou já sentiu alguma dor ou desconforto musculoesquelético relacionado às atividades realizadas no ambiente escolar?

( ) Sim

( ) Não

Se sim, em qual região? _____

2- Me fale 3 atividades realizadas durante sua rotina de trabalho você considera que mais contribuem para o aparecimento ou agravamento dessas dores?

3- Com que frequência você realiza movimentos repetitivos, mantém posturas por períodos prolongados ou utiliza a voz de forma intensa durante o trabalho?

( ) Raramente

( ) Às vezes

( ) Frequentemente

( ) Diariamente

4- As dores ou lesões interferem na realização das suas atividades profissionais ou nas atividades de vida diária?

( ) Não interferem

( ) Interferem pouco

( ) Interferem moderadamente

( ) Interferem muito

De que forma? _____

5- Você já recebeu orientação ou realizou algum tratamento fisioterapêutico para prevenir ou tratar essas lesões?

( ) Não

( ) Sim

6- Se sim, me fale 3 procedimentos ou exercícios que foram realizados e houve melhora?

ORÇAMENTO DE DESPESAS

O projeto não prevê despesas financeiras para sua execução. As atividades serão realizadas utilizando os espaços e recursos disponíveis na instituição de ensino e na escola participante, bem como materiais de apoio disponíveis aos acadêmicos e professores envolvidos na ação.

.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Atividades/mês	*Fev*	*Mar.*	*Abril.*	*Mai.*	*Jun*	*Jul*
Planejamento entre equipe						
Levantamento das principais queixas dos professores						
Preparação dos materiais e atividades educativas						
Orientações sobre saúde musculoesquelética e ergonomia						
Avaliação da ação e participação dos professores						

Sistematização dos resultados e elaboração						