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

# SAÚDE NO CAMPO: EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS MUSCULOESQUELÉTICOS ENTRE TRABALHADORES RURAIS DE NOVA CANAÃ DO NORTE–MT, 2026

**Gabriela Soledad Márdero García**

Colíder

Agosto , 2026.

**RESUMO**

O projeto de extensão “Saúde no Campo” tem como objeto a educação em saúde e a prevenção de agravos musculoesqueléticos entre trabalhadores rurais de Nova Canaã do Norte–MT. Tem como objetivo promover uma ação educativa e participativa voltada à saúde musculoesquelética (saúde dos músculos, articulações, tendões e estruturas ligadas aos movimentos do corpo), ao autocuidado e à reflexão sobre as condições e a organização do trabalho. A metodologia será desenvolvida em quatro etapas: diagnóstico participativo (levantamento das necessidades feito com a participação dos próprios trabalhadores) das necessidades; planejamento dos conteúdos e materiais; intervenção (atividade educativa que será realizada com os participantes) por meio de roda de conversa, demonstrações e atividades práticas; e avaliação da compreensão e da aplicabilidade (possibilidade de colocar as orientações em prática) das orientações. A proposta parte do reconhecimento de que os trabalhadores possuem conhecimentos e experiências construídos em sua rotina laboral e, por isso, prioriza a escuta, o diálogo e a troca de saberes. Também considera que os agravos relacionados ao trabalho não dependem apenas de comportamentos individuais, podendo estar associados à organização das tarefas, jornada, ferramentas, equipamentos e condições ambientais. Espera-se ampliar a compreensão sobre saúde musculoesquelética, favorecer estratégias de autocuidado compatíveis com a realidade local e fortalecer a aproximação entre universidade, serviços de saúde e comunidade.

**Palavras-chave:** Saúde do Trabalhador; Saúde Rural; Fisioterapia.

**IDENTIFICAÇÃO**

Instituição parceira: Secretaria Municipal de Saúde de Nova Canaã do Norte–MT, com apoio na articulação com o território, aproximação com os trabalhadores, definição do local da ação e identificação das demandas de saúde relacionadas ao público participante.

Equipe acadêmica: Débora Cecília Pereira Silva; Josiele Leopoldo Santos; Laura Caroline Ferminio da Silva , 4º semestre de Fisioterapia.

Público participante: trabalhadores rurais de Nova Canaã do Norte–MT vinculados às comunidades e atividades produtivas do território que forem alcançados pela articulação com a Secretaria Municipal de Saúde.

| *Nome* | *Vínculo e área de formação/atuação* | *Função* |
|---|---|---|
| Débora Cecília Pereira Silva | *Estudante de FISIOTERAPIA. 4º SEMESTRE.* | *Participante.* |
| *Josiele Leopoldo Santos* | *Estudante de FISIOTERAPIA. 4º SEMESTRE.* | *Participante.* |
| *Laura Caroline Ferminio Da Silva* | *Estudante de FISIOTERAPIA. 3º SEMESTRE.* | *Participante .* |

## INTRODUÇÃO

O trabalho exerce importante influência sobre o processo saúde-doença, pois as condições, os ambientes e a organização das atividades laborais podem contribuir tanto para a manutenção da saúde quanto para o surgimento de doenças e agravos. Nesse contexto, a saúde do trabalhador constitui área relevante para a saúde pública, especialmente por envolver ações de promoção, proteção e prevenção de agravos relacionados ao trabalho.

No meio rural, determinadas atividades podem envolver esforço físico, movimentos repetitivos, permanência prolongada em determinadas posturas, levantamento e transporte de cargas e execução de tarefas manuais. A exposição a essas condições pode estar associada à ocorrência de desconfortos e alterações musculoesqueléticas, tornando relevante a discussão sobre fatores ergonômicos e estratégias de autocuidado adaptadas às características do trabalho desenvolvido.

Considerando a diversidade das atividades desenvolvidas no meio rural, as demandas relacionadas à saúde do trabalhador podem variar de acordo com as características do território, das atividades produtivas e da organização do trabalho. Nesse sentido, a identificação das necessidades percebidas pelos próprios trabalhadores e profissionais locais constitui uma etapa importante para direcionar ações educativas coerentes com a realidade da comunidade.

A Fisioterapia pode contribuir não somente no tratamento e na reabilitação, mas também na promoção da saúde e na prevenção de agravos. Ações educativas e participativas podem favorecer a discussão sobre cuidados com o corpo, organização das tarefas, posturas, movimentos, pausas e estratégias de autocuidado, desde que relacionadas às experiências e condições concretas dos trabalhadores.

Diante desse contexto, propõe-se o projeto “Saúde no Campo”, buscando construir uma ação de educação fisioterapêutica em conjunto com trabalhadores rurais

de Nova Canaã do Norte - MT. A proposta pretende favorecer a troca de saberes entre universidade e comunidade e desenvolver estratégias preventivas coerentes com as necessidades identificadas junto ao público participante.

**OBJETIVOS**

**OBJETIVO GERAL**

Promover educação em saúde musculoesquelética entre trabalhadores rurais de Nova Canaã do Norte–MT, por meio de uma ação participativa baseada na escuta, na troca de saberes e na discussão de estratégias de prevenção e autocuidado relacionadas às condições reais de trabalho.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar conhecimentos prévios, experiências, queixas e necessidades dos trabalhadores relacionadas à saúde musculoesquelética e às atividades desenvolvidas no meio rural.
- Reconhecer, junto aos participantes, fatores relacionados à organização das tarefas, ambiente, jornada, ferramentas, equipamentos, esforços físicos e movimentos presentes na rotina de trabalho.
- Discutir estratégias de prevenção e autocuidado compatíveis com as necessidades e possibilidades identificadas no território.
- Orientar sobre organização corporal, realização de esforços, pausas e sinais de atenção relacionados a dor e fadiga , sem responsabilizar individualmente o trabalhador pelos agravos.
- Demonstrar práticas simples de mobilidade (capacidade de movimentar o corpo e as articulações), preparação corporal e alongamento quando pertinentes às demandas identificadas, respeitando limites individuais.

- Valorizar os conhecimentos e estratégias já utilizados pelos trabalhadores, promovendo diálogo entre saberes comunitários e conhecimentos acadêmicos.
- Avaliar a compreensão, a percepção de utilidade e a possibilidade de aplicação das orientações construídas durante a ação.

**JUSTIFICATIVA**

A proposta justifica-se pela necessidade de desenvolver ações de saúde do trabalhador que considerem as especificidades do território e dos processos de trabalho. A PNSST inclui trabalhadores urbanos e rurais e orienta que a análise das situações de saúde seja construída com participação da comunidade, dos trabalhadores e de outros atores sociais, reconhecendo as singularidades locais (BRASIL, 2012).

No município de Nova Canaã do Norte, a extensão territorial e a baixa densidade demográfica torna especialmente importante que as ações de educação em saúde sejam planejadas de acordo com a realidade concreta da população participante (IBGE, 2026). Por isso, o projeto não parte da afirmação de que todos os trabalhadores rurais apresentam os mesmos riscos ou desconhecem formas adequadas de cuidado. A necessidade específica será confirmada por meio de diálogo com a Secretaria Municipal de Saúde e com os próprios trabalhadores.

Além disso, a prevenção de agravos relacionados ao trabalho não pode ser limitada à mudança de comportamento individual. Condições ambientais, ferramentas, equipamentos, ritmo e organização das tarefas também podem interferir na saúde. A Fundacentro enfatiza a investigação das condições de segurança, saúde e organização do trabalho rural como parte da construção de estratégias de prevenção (FUNDACENTRO, 2024).

Dessa forma, a ação busca produzir benefícios para a comunidade por meio de escuta, diálogo e construção compartilhada de orientações possíveis para o cotidiano. Para os acadêmicos, a aproximação com o território constitui consequência formativa

da extensão, permitindo relacionar os conhecimentos da Fisioterapia às demandas reais da comunidade.

**METODOLOGIA DA AÇÃO**

**METODOLOGIA EM ENCONTRO ÚNICO**

A ação extensionista será realizada em um único encontro, com duração aproximada de 1 hora e 30 minutos a 2 horas. Todas as etapas — identificação das necessidades, roda de conversa, atividade educativa e prática, avaliação e encerramento — ocorrerão no mesmo dia. Os materiais educativos serão preparados previamente pela equipe, porém os assuntos receberão maior ou menor ênfase conforme as necessidades relatadas pelos trabalhadores no início do encontro.

**Público-alvo**

Participarão trabalhadores rurais de Nova Canaã do Norte–MT, sendo esses pessoas que desempenham atividades como: ordenha de leite,agropecuária, manejo de gado nelore, atividades de limpeza de pasto, passagem de veneno. A idade dos trabalhadores varia de 18 a 60 anos.

A atividade foi organizada com apoio da Secretaria Municipal de Saúde. As experiências e conhecimentos dos próprios trabalhadores serão valorizados durante todo o encontro.

**Etapa 1 – Acolhimento e levantamento inicial das necessidades (15 a 20 minutos)**

1. Recepcionar os participantes e apresentar os acadêmicos e a proposta do projeto.
2. Explicar, em linguagem simples, que a atividade tem finalidade educativa e que as respostas serão utilizadas para compreender melhor a realidade do grupo.
3. Aplicar o Questionário Inicial de Saúde e Trabalho. Caso algum participante tenha dificuldade para ler ou escrever, um acadêmico poderá ler as perguntas e registrar as respostas informadas.

4. Enquanto os questionários são respondidos, a equipe fará uma identificação rápida dos assuntos mais frequentes, como dores ou desconfortos, tarefas que exigem maior esforço, movimentos repetitivos, transporte de cargas, pausas, ferramentas, equipamentos e dificuldades relacionadas ao ambiente ou à organização do trabalho.
5. Os pontos mais citados serão utilizados para direcionar a conversa e dar maior atenção aos conteúdos mais relacionados à realidade daquele grupo.

**Etapa 2 – Roda de conversa e troca de saberes (aproximadamente 20 minutos)**

1. Organizar os participantes de forma que seja possível conversar e trocar experiências.
2. Perguntar quais atividades realizam com maior frequência e quais situações consideram mais cansativas ou difíceis.
3. Convidar os trabalhadores a falar sobre estratégias que já utilizam para lidar com esforço, desconforto e cansaço.
4. Conversar sobre fatores que podem interferir na saúde, incluindo postura e movimentos, mas também ferramentas, equipamentos, ritmo de trabalho, pausas, jornada e condições do ambiente.
5. Registrar os principais relatos sem expor individualmente nenhum participante.

**Etapa 3 – Educação em saúde e atividade prática (30 a 40 minutos)**

1. Apresentar os principais temas identificados no questionário e na roda de conversa, utilizando exemplos próximos da rotina dos participantes.
2. Explicar os termos técnicos em linguagem simples. Por exemplo, sobrecarga musculoesquelética significa esforço excessivo ou repetido sobre músculos e articulações.
3. Discutir possibilidades de prevenção e autocuidado adequadas às situações relatadas, evitando responsabilizar somente o trabalhador pelo aparecimento de dor ou outros problemas.
4. Abordar, quando pertinente, organização das tarefas, alternância de atividades, pausas, movimentos repetitivos, transporte de cargas, ferramentas, equipamentos e condições do ambiente.

5. Demonstrar exercícios simples de mobilidade, preparação corporal e alongamento que possam ser realizados com segurança, quando forem adequados às necessidades identificadas.

**1. Preparação Corporal (Antes de começar o trabalho)**

- **Rotação de Ombros e Punhos:** Em pé, faça giros lentos com os ombros para trás 10 vezes. Depois, junte as mãos entrelaçando os dedos e gire os punhos para os dois lados por 10 segundos. Isso prepara os braços para o uso de ferramentas pesadas
- **Giro de Tronco Dinâmico:** Apoie o bastão atrás dos ombros (sobre o trapézio, não na linha do pescoço) e segure-o com as mãos. Com os pés firmes no chão, gire o tronco levemente para a direita e para a esquerda. Faça **10 vezes para cada lado** para soltar a coluna.

**2. Exercícios de Mobilidade (Durante as pausas)**

- **Inclinação Lateral do Corpo:** Em pé, com as pernas um pouco afastadas, eleve o braço esquerdo acima da cabeça e incline o tronco para o lado direito, deslizando a mão direita pela lateral da coxa. Segure 2 segundos e inverta o lado. Faça **5 repetições para cada lado**.

**3. Alongamentos (Ao final do dia ou pós-tarefa pesada)**

- Fique em pé próximo a uma árvore, parede ou cerca para se apoiar. Dobre um dos joelhos para trás e segure o pé com a mão do mesmo lado, puxando-o em direção ao glúteo. Mantenha o corpo ereto. Segure por **30 segundos** e troque de perna.
- **Alongamento de Pescoço:** Olhando para frente, incline a cabeça para o lado direito, aproximando a orelha do ombro (sem erguer o ombro). Use a mão direita para fazer uma leve pressão. Segure por **20 segundos** e faça o mesmo para o outro lado.

6. Solicitar que os participantes comentem quais orientações consideram possíveis de aplicar e quais apresentam dificuldades na realidade do trabalho.

7. Reservar espaço para dúvidas e esclarecimentos.

**Etapa 4 – Avaliação final (15 a 20 minutos)**

Ao final da atividade será aplicado o Questionário Final de Avaliação. A finalidade será verificar a compreensão, a utilidade percebida e a possibilidade de aplicação das orientações, e não afirmar que uma única ação educativa foi capaz de reduzir doenças ou dores.

PLANO DE AÇÃO

| etapa | atividade | responsáveis | recursos | resultados/registros |
|---|---|---|---|---|
| diagnóstico | Diálogo com secretaria e unidade de saúde da comunidade. Definição do espaço que será realizado e data. | Equipe acadêmica e parceiros locais. | Roteiro de perguntas e registro. | Demandas e necessidades identificadas. Local definido, sendo no Distrito Ouro Branco, barracão da igreja. Total de pessoas esperado em cerca de 11 trabalhadores. |
| Planejamento. | Seleção dos conteúdos e materiais necessários. | Equipe acadêmica. | Impressão e organização dos questionários. Organização do folheto com | Ação adaptada e organizada conforme a demanda. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | informações educativas, para enviar para a produção. | |
| Intervenção (ação) | Roda de conversas, com trocas de conhecimentos , dinâmica e orientações. | Equipe acadêmica. | Materiais educativos e espaço. | Participação e discussão sobre o tema abordado. Conclusão da ação do projeto de extensão . registrar com fotos e vídeos. |
| | | | | |

AVALIAÇÃO E INDICADORES

A avaliação verificará o alcance dos objetivos sem pressupor que uma única ação educativa produzirá redução mensurável de agravos musculoesqueléticos. Serão utilizados indicadores compatíveis com o período e o alcance do projeto:

- Ao total foram 11 trabalhadores rurais. O início da roda de conversa foi muito tranquilo, de uma forma que todos os trabalhadores se sentiram muito confortáveis em falar sobre suas rotinas, sobre as dores que sentem, muitos até disseram que nunca deram tanta importância a prevenção de lesões.

- As principais necessidades foram quanto ao trabalho na roça, ordenha de leite , serviços gerais, esforços repetitivos como por exemplo capinar matos.

- Quanto aos questionários, de início foi observado que todos os trabalhadores estão nesse ramo a mais de 10 anos, todos sentem uma ou mais dores todos os dias , fazem movimentos repetitivos e atividades que exigem muito esforço físico e nenhum fazem exercícios ou alongamentos.
- Durante a atividade, foi entregue panfletos, o qual mostrava pequenos alongamentos para serem realizados pela manhã. Durante a conversa , também foi trazido para os trabalhadores exemplos de objetos que podem auxiliar no dia a dia e como isso afeta os músculos e membros a longo prazo, por exemplo o cabo da enxada de madeira, que pode ser substituído por de borracha, o que exige menos esforço.
- Ao final foi aplicado um pequeno questionário de satisfação, no qual todos participantes colocaram satisfeitos com a roda de conversa, e ao final pediram que mais ações como essas fossem realizadas, ressaltando que nunca receberam orientações sobre o assunto.

**ORÇAMENTO DE DESPESAS**

O projeto será desenvolvido com recursos de baixo custo. Todo gasto será dividido pelo grupo.

| **RUBRICA: Material de consumo** | |
|---|---|
| **Descrição do item** | **Valor total** |
| folhetos | R$ 30,00 |
| impressão dos questionários | R$ 30,00 |
| bombons para lembrança | 50,00 |

**CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**

| Atividade | Ago. | Set. | Out. | Nov. |
|---|---|---|---|---|
| Diagnóstico | X | X | | |
| Planejamento | X | X | | |