

Explorando os benefícios do tai chi chuan na promoção da saúde e bem-estar dos profissionais de enfermagem

EIXO 2: IMPLEMENTAÇÃO DE TECNOLOGIAS E DIRETRIZES CLÍNICAS EM SAÚDE

Autores: Letícia de Fatima Lazarini; Ana Célia Rodrigues; Manoela Machado Gleke; Ailime Rafaela Costa de Mendonça; Marcia Regina Mazotti; Deyvid Fernando Mattei da Silva; Otávio Monteiro Becker Junior

Introdução: O tai chi chuan é uma prática chinesa milenar que através dos movimentos corporais estimula a vitalidade física, aumentando a concentração e que resulta em maior qualidade de vida para quem o pratica, como diminuição de dores em geral mas principalmente as musculares. Embora haja poucos estudos sobre a prática em hospitais, o tai chi apresenta-se como uma alternativa à prática de exercícios laborais e aumento de conscientização corporal diminuindo os acidentes e erros. Oferecer e aplicar essa atividade ao profissional de enfermagem durante a jornada do trabalho exigiu superar vários desafios mas que mostrou muitos benefícios, e que podem ser observados na redução do absenteísmo por causas osteomusculares e acidentes de trabalho. Objetivo: descrever a implantação in situ das práticas integrativas com ênfase no tai chi chuan para melhora da saúde e desempenho dos profissionais de enfermagem e seu impacto no absenteísmo por causas osteomusculares e acidentes de trabalho.

Métodos: Retrospectivo, realizado em hospital público estadual, de atenção terciária da cidade de São Paulo. A prática do tai chi era realizada desde 2017 em um local fixo e horário pré-determinado, onde a enfermeira especializada em práticas integrativas e medicina chinesa desenvolvia atividades do tai chi chuan com profissionais do Hospital. A partir de 2021 a prática passou a ser realizada por 15 minutos, duas vezes na semana em lugares reservados agora nas diferentes unidades do Hospital durante o horário de trabalho. Foram analisados os dados de frequência aos treinos, e número de atestados de afastamento dos anos de 2021, período antes da implantação do projeto, e 2022, pós-implantação do projeto.

Resultados: No ano de 2021, quando a enfermeira de práticas integrativas atendia em local e horário fixos houve a participação de 286 profissionais, já em 2022, quando a enfermeira começou a oferecer a prática nas unidades durante o horário de trabalho, o número de participantes foi de 1353, um aumento de 373% na aceitação e adesão. Ao analisar as causas de afastamentos e atestados dos profissionais de enfermagem, registrou-se queda no número absoluto de atestados no segundo semestre de 2022. De julho a dezembro de 2021 foram computados 93 atestados para doenças osteomusculares e 74 no mesmo período de 2022, uma redução de 20%. Houve também redução de 20% de acidentes com materiais perfurocortantes no mesmo período do estudo.

Discussão e conclusões: Os achados mostram a viabilidade e dos benefícios potenciais das práticas integrativas, especificamente o Tai Chi Chuan, como estratégia complementar para promover a saúde e melhorar o desempenho dos profissionais de enfermagem, com foco na promoção de maior vitalidade e concentração impactando nas taxas de absenteísmo. Além disso, o estudo mostra a maior aceitação e a adesão dos profissionais de enfermagem à prática do Tai Chi Chuan quando no local de trabalho (373% maior), destacando a importância de estabelecer o local apropriado e favorável para a incorporação bem-sucedida de práticas integrativas no dia a dia. Esses resultados podem orientar o método de implantação para futuras iniciativas de intervenção voltadas para o bem-estar ocupacional e a qualidade de vida dos profissionais.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Tai Chi Chuan; Profissionais de Enfermagem; Local de Trabalho