



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

1ª Premiação de Práticas em Gestão de Pessoas do Poder Judiciário

Nome da prática (iniciativa/projeto):

IMPLANTAÇÃO DO MÉTODO MAT PILATES PARA PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Tema escolhido (ver anexo II do edital):

Tema 4: Valorização e Ambiente de Trabalho

Subtema (ver anexo II do edital):

Promoção de saúde

Detalhamento da prática:

O projeto Mat Pilates, foi idealizado devido necessidade de intervenção identificada a partir do resultado de estudos realizados em anos anteriores como: a “Pesquisa de Clima Organizacional” em 2013 que apontaram indicadores relevantes com necessidade de intervenções de cunho preventivo e o 1º Censo Ergonômico do Judiciário, executado nos anos de 2015 e 2016, onde se levantou um considerável percentual de pessoas com queixas de dores em alto grau, com incidência de doenças osteomusculares, dentre elas as lombalgias e hérnias de disco, e principalmente o sedentarismo em quase 50% dos servidores, além dos



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

relatos colhidos no setor de fisioterapia e dados da junta médica indicando alta frequência de atestados e afastamentos, por parte dos servidores e magistrados. Diante das informações colhidas através das pesquisas internas e observacionais, foi idealizada uma série de ações onde o Mat Pilates ocupa um lugar de destaque em detrimento da sua fácil aplicabilidade. A preparação do projeto piloto para implantação deste serviço teve o objetivo de atender requisitos de cuidado contidos na Portaria nº. 207/2015 que institui a Política de Atenção Integral à Saúde de Magistrados e Servidores do Poder Judiciário. Inicialmente a escrita do projeto piloto foi para comprovação e sua eficácia na promoção e prevenção em saúde com ganho e melhorias da flexibilidade, força muscular, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e resistência. Todos os ganhos advindos da prática do Mat Pilates contribuem melhora da consciência corporal colaborando para melhor qualidade de vida no trabalho. O projeto foi apresentado e acatado pela Diretoria de Gestão de Pessoas onde houve a disponibilidade de uma sala no primeiro piso do Anexo I para implementação das atividades, contando com o apoio da Diretoria de Obras do Tribunal de Justiça. Para o desenvolvimento das ações foi construído um cronograma do projeto piloto, com início das aulas em março de 2018 sendo projetada a realização de duas turmas a serem assistidas num período trimestral, composta por 30 participantes, cada edição, sendo 60% das vagas para tratamento terapêutico e 40% para os casos de tratamento preventivo. As inscrições foram viabilizadas por meio de formulário online, com a notícia divulgada no site do Tribunal de Justiça. Todos os candidatos inscritos dentro do número de vagas deveriam atender aos requisitos de inclusão e o contato prévio foi feito via telefone para agendamento de avaliação fisioterapêutica com a finalidade de detectar as alterações musculoesqueléticas apresentadas. Os selecionados que estavam inscritos na modalidade terapêutica foram submetidos a anamnese com avaliação de exames de imagem (radiografia e ressonância magnética) que foram avaliados pelas fisioterapeutas, obtendo-se dados gerais do paciente além de responderem a questionários, avaliação postural no simetógrafo (é um



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

tipo de banner transparente com delimitações e medidas, utilizado para avaliação de desvios posturais). Todos os participantes responderam a dois questionários sendo, um que avalia o grau de incapacidade física associada à dor (Questionário Incapacidade Roland-Morris QIRM) e outro específico que avalia o grau de dor lombar (Questionário Oswestry), designadas para avaliar quais são as limitações mais significativas em várias atividades de vida diária. Foi realizada, também a mensuração da flexibilidade sendo utilizado o teste de sentar e alcançar, proposto por Wells e Dillon (1953), utilizando o “Banco Well” (banco de madeira utilizado para avaliações físicas que testam a flexibilidade posterior do tronco e pernas). As aulas do método Mat Pilates foram ministradas duas vezes por semana com duração de 50 minutos, sob condução e supervisão de duas profissionais fisioterapeutas com especialidade no método. O método Mat Pilates consiste em séries de exercícios em solo, baseados em movimentos progressivos, com vários níveis de dificuldade a partir do mesmo exercício e de acordo com a particularidade de cada pessoa, usando acessórios como: bolas, halteres, tornozelas, círculo mágico, entre outros. O custo total com aquisição de materiais no valor total R\$ 9.654,78 (nove mil seiscentos e cinquenta e quatro reais e setenta e oito centavos) com saldo de material suficiente para montagem de mais uma sala (estúdio do Mat Pilates). Quanto aos resultados foi observado que todos os participantes obtiveram respostas positivas no que diz respeito a flexibilidade, força muscular, consciência corporal, equilíbrio e alívio de dores na coluna vertebral, segundo as variáveis mensuradas antes e depois de serem inseridos na assistência. Foram relatadas melhorias nas funções psicológicas como: diminuição da ansiedade, do estresse, da tensão muscular, diminuição do uso de medicamentos, progressos na interação social, na autoestima, conjuntamente a estes resultados, também foi alcançado a diminuição de dor na região da coluna lombar em 85% dos participantes, conforme dados analisados via questionário de dor previamente aplicado (Questionário Oswestry). A devolutiva do resultado foi entregue a cada participante em forma de portfólio contendo os dados analisados antes e



GESTÃO DE PESSOAS DO PODER JUDICIÁRIO

após a assistência e tratamento com o método Mat Pilates de forma individualizada. Ressaltamos que o presente projeto passou pela aprovação do responsável pelo Tribunal de Justiça do Tocantins e foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos, via Plataforma Brasil, para apreciação ética, em conformidade à Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que rege sobre a realização de pesquisas envolvendo seres humanos. Os participantes foram previamente informados sobre os objetivos da pesquisa com identidades preservadas e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Quanto aos desafios encontrados para a implantação desse tipo de assistência permeia a necessidade de capacitação de pessoal, o que no caso do Tribunal de Justiça do Tocantins, foi possível devido já haver duas fisioterapeutas com especialização na área. Contudo, consideramos extremamente válido a iniciativa, visto que os resultados apresentados foram pautados em um cronograma criterioso, onde se alcançou os objetivos iniciais, sendo um projeto totalmente viável a ser implantado, com baixo custo e benefícios amplamente alcançáveis como otimizar bem estar físico e mental, promovendo saúde e prevenindo adoecimentos.