

A TERAPIA MANUAL NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM AMBIENTE LABORAL – RELATO DE EXPERIÊNCIA

OTTO, Douglas Maquart; BRAGADO, Maria Juliana; FERNANDEZ, Gabriela Alejandra
Moya; PORTELA, Afrodite O. de Azevedo

Centro Universitário São Lucas – RO – Faculdade de Fisioterapia

Introdução: A terapia Manual consiste em uma ferramenta que utiliza de recursos manuais para interferir nas estruturas e na função do organismo. Dentre os principais benefícios ofertados pelas diversas técnicas manuais, é possível citar: redução ou eliminação de dores musculares/articulares; diminuição das tensões musculares; promoção da lubrificação intra-articular; aumento da flexibilidade dos tecidos conectivos (músculos, cápsulas, ligamentos, tendões); entre outros benefícios. Dessa forma, percebe-se a notória indicação da Terapia Manual em ambientes laborais, evitando assim que o funcionário venha a sofrer com tensões nervosas/musculares e assim consequentemente com a fadiga e o estresse. **Objetivos:** Este trabalho teve como objetivo a redução da tensão muscular em ambiente laboral aos colaboradores de setores administrativos do Centro Universitário São Lucas – RO, e assim promover a redução do estresse. **Material:** Foi utilizada vaselina líquida para favorecer o deslizamento das mãos dos terapeutas durante as manipulações. **Método:** Foram realizados atendimentos individualizados no próprio local de trabalho por um período de 20 a 30 minutos com a participação de 58 alunos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas. Vinte e cinco setores administrativos foram atendidos - num total de 160 funcionários - com frequência semanal de três vezes por semana, no período de março a junho de 2017. Foram utilizadas as seguintes manobras de manipulação: deslizamentos superficial e profundo, amassamento, compressão, rolamento, dedilhamento; além de Liberação Miofascial, alongamentos passivos, e orientações sobre posicionamento ergonômico e postura. **Resultados:** Após o término dos atendimentos, 149 funcionários atestaram que a terapia oferecida contribuiu de forma significativa para a melhoria do bem-estar no ambiente de trabalho, 9 funcionários atestaram que contribuiu razoavelmente, enquanto que 2 funcionários atestaram que não houve qualquer contribuição de melhora. **Discussão:** Sabendo-se que o bem-estar é um fator preponderante para o combate ao estresse laboral, verifica-se que o trabalho realizado apresentou um significativo índice de satisfação, embora tenha sido notada que não houve 100% de contentamento com a abordagem proposta. Especificamente, neste caso, foi apurado que os dois colaboradores que não se mostraram satisfeitos, apresentavam outras situações associadas, como hérnia discal e recuperação pós trauma ortopédico. **Conclusão:** Conforme os resultados apresentados, a Terapia Manual se mostrou uma ferramenta bem-sucedida na promoção do bem-estar e consequente redução do estresse em ambiente laboral.