

CUIDANDO DE QUEM CUIDA

CARING FOR THE CARERS

Luciane Adam¹

Claudia Maria Teixeira Goulart²

Juliane Salgueiro³

RESUMO

O cuidado com o outro gera um grande desgaste, tanto físico quanto emocional. Entre os profissionais da equipe multiprofissional do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) pode haver negligência ao autocuidado, conseqüente à sobrecarga devido à demanda de trabalho. Este estudo teve como objetivo refletir sobre a importância de um trabalho que envolve a fisioterapia no cuidado com os profissionais que trabalham na área de saúde mental. Esta pesquisa utilizou-se de abordagem qualitativa, sendo utilizado como instrumento um questionário constituído por questões em Escala Likert e questões descritivas. As colaboradoras foram 10 profissionais que atuam em um CAPS II de um município do Sul do Brasil e participaram da oficina “Cuidando de quem cuida”, coordenada pela pesquisadora e composta por ginástica laboral e relaxamento individual. Os resultados da pesquisa demonstram que as profissionais gostaram de participar da oficina, porém acabaram ausentando-se devido à intensa rotina de trabalho no serviço. Evidencia-se, assim, que o trabalho do fisioterapeuta é fundamental dentro da rotina de um CAPS, deve estar inserido na rotina do serviço, mas de forma que tire os profissionais de sua zona de conforto..

Palavras-chave: Ginástica laboral. Saúde mental. Cuidadores.

ABSTRACT

Care for the other creates a large distress, physical as much as emotional. Among the CAPS professionals multidisciplinary team the self-care may be neglected, resulting from the overload due to its labor demand. This study had as an objective to reflect about the importance of a work that involves physiotherapy in the take care with professionals who works in the mental health area. In this research were used qualitative approach, being used as an instrument a questionnaire consisting of questions in Likert scale and descriptive questions. The collaborators were 10 professionals working in a CAPS II in a city of southern Brazil and who have taken part in the workshop “Caring for the carers”, coordinated by the researcher and composed of labor gymnastics and individual relaxation. The results of the survey demonstrate that the professionals enjoyed attending the workshop, but ended up being absent from

¹ lucianeadam@yahoo.com.br

² claudiag@feevale.br

³ juzinha_salgueiro@hotmail.com

it due to the intense work routine at the job. It was clear, therefore, that the physiotherapist's job is fundamental within the routine of a CAPS, and it must be part of the job routine, but in a way that it would be possible to take the professional out of his/her comfort zone.

Keywords: Labor gymnastics. Mental health. Caregivers.

1 INTRODUÇÃO

O PET-Saúde Redes de Atenção é um programa criado para viabilizar o aperfeiçoamento e especialização dos profissionais de saúde, bem como proporcionar a formação profissional a partir da educação pelo trabalho através de vivências dirigidas aos estudantes da área da saúde e psicologia no Sistema Único de Saúde (SUS). Dentre os objetivos está desenvolver atividades acadêmicas com qualidade e excelência através de grupos de aprendizagem tutorial de forma coletiva e interdisciplinar, preparar profissionais de saúde para enfrentar as diferentes realidades de vida e saúde da população brasileira e fomentar a articulação entre ensino e serviço na área da saúde (BRASIL, 2008).

O programa está presente em uma Universidade do Sul do Brasil e, através do subprojeto Atenção Psicossocial, atua inserido na rede de Saúde Mental de um município. O presente estudo foi realizado dentro de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Os CAPS são um serviço oferecido pelo SUS, destinados a oferecer atendimento diário a pessoas com transtornos mentais. Realizam acompanhamento clínico e reinserção social dos usuários pelo acesso a trabalho, lazer, exercício de direitos civis e fortalecimento de laços sociais e familiares. Dispõe de equipe multiprofissional composta por médico/psiquiatra, psicólogos, entre outros (BRASIL, 2015).

A equipe multiprofissional do CAPS no qual foi realizado o estudo é composta por três psicólogas, uma assistente social, uma terapeuta ocupacional, uma enfermeira, duas técnicas em enfermagem, dois médicos psiquiatras, duas higienizadoras e duas assistentes administrativas. A equipe atua como cuidadora através do acolhimento dos usuários, desenvolvendo projetos terapêuticos, trabalhando na reabilitação psicossocial, compartilhando o espaço de convivência do serviço, assim como equacionando problemas inesperados e outras demandas durante o funcionamento da unidade (BRASIL, 2004).

Com base nas informações acima, pode-se entender a importância do cuidado ao cuidador. Shiguemoto, Giordani e Chiba (2009) afirmam que a conscientização sobre o autocuidado, tanto físico quanto emocional, é essencial para que os profissionais de saúde tenham condições de cuidar do outro, pois isto só é possível quando se vivencia um bom estado de saúde. No mesmo sentido, cabe citar Luzardo, Gorini e Silva (2006), quando enfatizam que por se dedicar ao cuidado em saúde, o cuidador torna-se provedor de cuidado a si mesmo e também ao paciente, podendo acarretar em uma rotina que supere seus limites físicos e emocionais, nem sempre reconhecidos. Com isso, a sobrecarga do cuidador pode implicar em graves consequências a si e até mesmo ao doente (CARDOSO et al., 2012).

Há, ainda, preocupação com o tema por parte do Ministério da Saúde, percebido na publicação do Guia Prático do Cuidador em 2008, que é uma cartilha com dicas de saúde para os cuidadores, indicando, inclusive, alguns exercícios pra serem realizados no domicílio (BRASIL, 2008).

Ainda, pode-se citar Fernandes (2007), que afirma que a atividade física orientada consiste em um importante recurso de intervenção no processo saúde-doença, com seus efeitos positivos para a saúde mental. Com base nas afirmativas acima, pode-se entender que o fisioterapeuta tem papel importante junto à equipe multidisciplinar de um CAPS.

A fisioterapia já encontra-se presente na área de saúde do trabalhador. No entanto, na literatura, os estudos relacionados aos profissionais da saúde mental direcionam-se à sua saúde psicológica, negligenciando a saúde física desses trabalhadores. É, assim, ignorada a importância de corpo e mente estarem integrados. Além disso, é importante mencionar o fato de os estudos acerca da fisioterapia na saúde mental estar direcionada ao atendimento aos usuários dos serviços.

O presente estudo tem por objetivo refletir sobre a importância de um trabalho que envolva a fisioterapia no cuidado com os profissionais que trabalham na área de saúde mental. Para tanto, foi necessário investigar a aceitação de uma oficina composta por atividade física e relaxamento por parte da equipe de profissionais que atuam dentro de um CAPS.

2 METODOLOGIA

Este estudo com abordagem qualitativa foi de caráter exploratório e todos os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, concordando em participar da pesquisa. Participaram da oficina “Cuidando de quem cuida”, que deu origem a este estudo, 15 profissionais de um CAPS II⁴ de um município do Sul do Brasil. Do total de participantes, 5 (33,3%) deixaram o serviço durante a realização da oficina por motivos variados, como licença médica ou mudança de emprego. Foram excluídas as profissionais que não estavam mais trabalhando no CAPS.

Sendo assim, concluíram o estudo 10 indivíduos, sendo os 10 (100%) do sexo feminino. Das participantes 3 (30%) são psicólogas, 2 (20%) são assistentes administrativas, 2 (20%) são higienizadoras, 1 (10%) é técnica em enfermagem, 1 (10%) é enfermeira e 1 (10%) é médica psiquiatra.

Após as atividades realizadas, que serão relatadas posteriormente, foi elaborado um questionário constituído de oito questões em Escala de Likert e duas questões abertas. As questões investigaram se as participantes gostaram da oficina, se deixaram de participar por cansaço, excesso de trabalho ou por achar que não estavam tendo resultados satisfatórios, se sentiam bem-estar após a oficina e se entendiam que deveriam cuidar mais de si mesmas. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi entregue o questionário às participantes, que optaram por respondê-lo e devolvê-lo no mesmo dia ou dois dias depois.

Os resultados serão apresentados inicialmente através do relato de experiência da oficina e posteriormente apresenta os dados obtidos a partir da análise do questionário.

⁴ CAPS II – funcionam em municípios com população entre 70.000 e 200.000 habitantes, das 8 às 18 horas, de segunda a sexta-feira (BRASIL, 2004).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oficina intitulada “Cuidando de quem cuida” foi criada e coordenada por uma bolsista do projeto PET-Saúde Redes de Atenção, acadêmica do 9º semestre do curso de bacharelado em fisioterapia da Universidade Feevale. A oficina consistia de um momento semanal de relaxamento individual, com *pompages*⁵, massagem, desativação de pontos-gatilho⁶ e alongamentos passivos com foco em musculatura de região escapular e paravertebral. Ainda havia um momento de cinesioterapia laboral⁷, com aplicação de exercícios ativos livres, automobilizações neurais, alongamentos e relaxamento.

Inicialmente a oficina ocorria uma vez por semana pela manhã logo após a reunião de equipe, que era mais curta devido à oficina. A bolsista chamava as higienizadoras e as assistentes administrativas, que não participam da reunião, para a cinesioterapia laboral. Nestas ocasiões, a maior parte da equipe participava da oficina, tanto porque já estavam reunidas na sala e o atendimento aos usuários ainda não havia iniciado.

A partir do dia em que a cinesioterapia passou a ocorrer à tarde, devido à disponibilidade da bolsista, foram escolhidos dois momentos para abranger a disponibilidade de todas as profissionais, mas mesmo assim tornaram-se frequentes as ausências. Quando chegava o horário de início, a bolsista percorria as salas do CAPS convidando as profissionais a participarem, e os motivos para a não participação eram os mais diversos. Em geral, argumentavam terem trabalho atrasado e necessitavam deste tempo para se organizar. Nos dias em que a oficina ocorria após o almoço, os motivos mais frequentes para a não participação eram que estavam em horário de intervalo e preferiam descansar ou estavam almoçando. Nos dias em que ocorria no final da tarde, os motivos eram que já estavam indo embora ou que estavam cansadas.

Cinco meses após o início das atividades não houve mais interesse das profissionais em participar.

Esta situação chamou muita atenção, pois no momento em que foi anunciada a Oficina “Cuidando de quem cuida” para a equipe, as profissionais demonstraram bastante entusiasmo com a execução do projeto, principalmente com o atendimento individual. Seria um momento de cuidado consigo mesmas e alívio de dores musculares, tão presentes no dia a dia da equipe.

O que era possível observar é que as profissionais gostavam da oficina, porém estavam sobrecarregadas de trabalho e não estabeleciam um tempo para si mesmas e seu bem-estar. Uma técnica em enfermagem, que era uma das mais presentes na cinesioterapia utilizou o termo autossabotagem para definir a falta de participação na oficina.

Diante desta observação buscou-se investigar junto às profissionais sua percepção sobre a oficina e para tanto foi aplicado o questionário de avaliação. Os resultados apresentados a seguir foram gerados a partir desses dados.

⁵ Pompage: manobra de “bombeamento”, um puxar-relaxar sucessivos sobre as estruturas fasciais. Tem como objetivos o relaxamento muscular, favorecimento da circulação, regeneração articular, analgesia e aumento da amplitude articular (VASCONCELOS; RIBEIRO; MACÊDO, 2008).

⁶ Pontos-gatilho: nódulos dolorosos em tecido muscular ou fáscia, que originam dor local ou irradiada (AFONSO; JACINTO, 2009).

⁷ Cinesioterapia laboral: também conhecida como ginástica laboral, é uma modalidade de atividade física praticada dentro da empresa. Tem por objetivo melhorar o condicionamento físico dos trabalhadores, quebrando o ritmo de repetitividade e monotonia, prevenindo doenças ocupacionais (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

Diante da afirmação “Você gostava de participar da ginástica laboral”, 7 (70%) concordaram.

Era perceptível a apreciação das profissionais pela ginástica laboral. Dentre os benefícios da prática, o mais lembrado pela equipe foi o relacionamento interpessoal, conforme as falas abaixo: “O trabalho em equipe motiva e fortalece o grupo.” (S8); “Integração com colegas.” (S4).

A integração com os colegas dentro de uma equipe multiprofissional de um CAPS é fundamental. Já que cada profissional atua como técnico de referência de um número de usuários, mas há interdisciplinaridade, observada principalmente durante as reuniões de equipe, onde há reflexão sobre o trabalho, discussão de casos, trocas de ideias e saberes (FILIZOLA; MILIONI; PAVARINI, 2008).

Perante a frase “Você gostou de participar do momento de relaxamento individual”, 10 (100%) concordaram totalmente.

Com base nos dados acima, é possível perceber que a oficina teve uma boa receptividade por parte da equipe, com preferência pelo relaxamento individual. Fato observado também nas respostas dadas à questão: “Quanto às atividades desenvolvidas no grupo, você preferia participar do momento de relaxamento individual ou da ginástica laboral? Explique por quê.” Dentre as respostas destacam-se: “Atendimento individual, devido maior aproximação e contato com acadêmica. Sentimento de tranquilidade e relaxamento corporal de fato; sentia-me realmente à vontade.” (S1); “Prefiro relaxamento individual porque tenho preguiça de fazer a ginástica laboral, mesmo estando ciente da necessidade e do bem que faz.” (S9).

O momento individual, diferentemente da cinesioterapia em grupo, não acarretou ausências. Cada participante convidada encontrava-se disposta a participar, além disso, quem não havia participado ainda, perguntava à bolsista quando chegaria a sua vez. Para a participação no momento do relaxamento era necessário apenas a disponibilidade da bolsista e da profissional, que combinavam qual o melhor horário para ambas. Além do mais, este representava um período de silêncio e relaxamento passivo, às vezes o único no intenso dia de trabalho.

Diante das afirmativas “Você deixou de participar da oficina por sentir-se cansada” e “Você deixou de participar da oficina em função da rotina de trabalho no serviço”, 7 (70%) concordaram.

Com base no resultado acima, surge o questionamento do porquê da baixa adesão à oficina, já que as profissionais afirmavam saber os benefícios da ginástica laboral. De acordo com Assunção (2001), situações de sobrecarga cognitiva podem gerar fadiga mental, com isso os trabalhadores preferem ter maior controle sobre o tempo de pausa.

É possível observar a sobrecarga das profissionais na rotina do CAPS, ao observar o quanto os usuários solicitam ajuda da equipe. A sala da administração do serviço passa o dia inteiro com os usuários na porta, os mesmos solicitam atenção e um momento de conversa com sua terapeuta de referência. As profissionais, muitas vezes, são interrompidas por algum usuário durante o almoço, tendo que descontinuar sua refeição a fim de atender as solicitações dos pacientes. Há uma sala com sofás para que a equipe possa relaxar e descansar durante seu horário de intervalo, porém a equipe não consegue desfrutar deste momento. Fato observado nas falas de S7: “...os pacientes a todo momento precisam de atenção dos técnicos.”

Esta sobrecarga é perceptível através da palpação em região escapular, onde são percebidos os pontos-gatilho e a tensão muscular nessa região.

Como consequência da sobrecarga, percebe-se uma alta rotatividade de profissionais dentro do serviço. No período de um ano, dos quinze trabalhadores da equipe, houve seis trocas de profissionais. Por se tratar de um serviço público, são necessários alguns dias, ou até semanas até que seja preenchida a vaga, acarretando em maior sobrecarga quando a equipe fica reduzida.

Diante da frase “Você deixou de participar da oficina por estar com trabalho atrasado”, 6 (60%) discordaram.

Diante da negação de trabalho atrasado como motivo para as ausências à oficina, pode-se entender a falta de hábito como responsável pelo fato, ou ainda a acomodação, já que, ao serem chamadas para participar, muitas afirmavam que deixariam para participar na próxima vez.

Diante disso, cabe citar Soares, Assunção e Lima (2006) quando sugerem, antes de programar a ginástica, perguntar-se se há espaço físico e espaço social e organizacional no ambiente de trabalho, já que o corpo, em suas dimensões física, cognitiva e psíquica, precisa desejar movimentar-se e descobrir-se para obter os benefícios da ginástica. Esta deve basear-se na análise das condições das situações reais de trabalho e será deixada de lado se entrar em conflito com as exigências do trabalho.

Ante a frase “Você deixou de participar da oficina por considerar que não estava tendo resultados satisfatórios”, 9 (90%) discordaram.

Conforme Porto (2005), a Ginástica Laboral tem como principais benefícios fisiológicos a promoção, combate e prevenção das doenças ocupacionais, bem como do sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade; possibilita melhor utilização das estruturas osteo-mio-articulares, com maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico; melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura; reduz a sensação de fadiga no final da jornada; contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador; propicia através da realização dos exercícios, características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano, bem como os principais benefícios fisiológicos relacionados ao sistema cardíaco, respiratório e esquelético. Em relação aos benefícios psicológicos tem-se motivação por novas rotinas; melhora da autoestima e da autoimagem; desenvolvimento de consciência corporal; combate a tensões emocionais; e melhora da atenção e concentração para as atividades desempenhadas.

Lima (2000) afirma que um trabalho que exige atenção ou pressa faz com que esqueçamos do próprio corpo, fixando a consciência no trabalho. Assim, torna-se imperceptível a autoconsciência ou mesmo as percepções do próprio corpo.

A cinesioterapia fez com que as profissionais se percebessem e tomassem consciência do próprio corpo, fato observado no dia a dia do serviço, quando essas procuravam a pesquisadora para citar dores e eventos corporais até então não percebidos.

Diante da afirmativa “Você deveria cuidar mais de si mesma”, 8 (80%) concordaram.

Após o início das atividades da oficina, as profissionais questionavam a pesquisadora com relação a atividades físicas que poderiam ser realizadas fora do horário de trabalho. Questionavam sobre patologias e pediam sugestões de exercícios a serem realizados posteriormente.

Cardoso et al. (2012) afirmam que a sobrecarga relacionada ao cuidado favorece o adoecimento do próprio cuidador, que chega a negligenciar o autocuidado em favor do próximo.

Diante das afirmações acima, pode-se perceber que a atividade física foi bem recebida pelas profissionais, e uma vez iniciada, torna-se um hábito saudável. Entende-se, então, a importância da mesma tornar-se parte da rotina da unidade de saúde.

Ante a afirmação “Você tinha uma sensação de bem estar e relaxamento após a ginástica laboral”, 9 (90%) concordaram.

Rodrigues *et. al.* (2009), afirmam que, de modo geral, a Ginástica Laboral busca alcançar corpo e mente saudáveis, a fim de promover saúde e melhora da qualidade de vida. Assim sendo, objetiva-se a redução e prevenção de dores, absenteísmo e acidentes de trabalho, além de prevenir a fadiga muscular e mental.

As participantes da oficina relatavam sentir-se bem ao final da ginástica laboral, em especial falando do quanto sentiam-se relaxadas após os alongamentos realizados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A rotina de trabalho dentro de um CAPS é desgastante e cansativa, com o foco voltado sempre à saúde dos usuários, sobrecarregando os profissionais tanto física quanto emocional e mentalmente. Com isso, a equipe acaba colocando-se em segundo plano, esquecendo-se de sua própria saúde e bem estar.

Com os benefícios da atividade física orientada já comprovados, torna-se fundamental a inserção de um profissional fisioterapeuta dentro da equipe multidisciplinar do serviço, atuando tanto com os usuários quanto com os profissionais. Este trabalho deve estar inserido no serviço levando em consideração a demanda ergonômica da equipe, assim como a rotina de trabalho.

Devido à intensa rotina desses trabalhadores, essas ações devem estar adequadas ao tempo disponível da equipe. Porém, devem ser realizadas de forma que tirem os profissionais da zona de conforto, quebrando a rotina desgastante dentro do CAPS. Para isso, deve haver diálogo constante com a equipe, buscando entender as dificuldades dos profissionais em participar. Sugere-se mais estudos sobre o tema, pois esta área ainda pouco estudada, mostra-se fundamental para o bem estar e, com isso, produtividade dos profissionais e para um atendimento de qualidade aos usuários.

REFERÊNCIAS

AFONSO, C; JACINTO, J. Síndrome miofascial: diagnóstico e abordagem em MFR. **Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação**, Gaia, Portugal, v. 17, n. 1, p. 39-42, 2009. Disponível em: <<http://spmfrjournal.org/index.php/spmfr/article/view/59/64>> Acesso em: 15 set. 2015.

ASSUNÇÃO, A. A. Os aspectos biomecânicos explicam os problemas musculoesqueléticos em trabalhadores expostos a tarefas repetitivas? In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO, 11, 2001, Belo Horizonte. *Anais...* Belo Horizonte: ANMT, 2001. CDROM.

BRASIL. Ministério da Saúde. Área Técnica de Saúde Mental do Ministério da Saúde. Observatório Crack, é possível vencer. **Outros Centros de Atenção Psicossocial**. 2015. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/observatoriocrack/cuidado/outros-centros-atencao-psicossocial.html>> Acesso em: 27 abr. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde Mental no SUS: Os Centros de Atenção Psicossocial**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2004. Disponível em: <http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/pdf/sm_sus.pdf> Acesso em: 28 ago. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **Guia Prático do Cuidador**. Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2008a. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pratico_cuidador.pdf> Acesso em: 05 mai. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Portaria Interministerial nº 1802, de 26 de agosto de 2008. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Poder Executivo, Brasília, DF, 26 ago. 2008b. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/pri1802_26_08_2008.htm> Acesso em: 27 abr. 2015.

CARDOSO, L. et al. Perspectivas atuais sobre a sobrecarga do cuidador em saúde mental. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 46, n. 2, p. 513-517, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reusp/v46n2/a33v46n2.pdf>> Acesso em: 28 mai. 2015.

FERNANDES, C. P. Um Programa de Qualidade de Vida voltado para seu Bem-Estar. In: VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Org.). **Qualidade de Vida em Propostas de Intervenção Corporativa**. IPES Editorial, Campinas, SP: 2007, 232 p. Disponível em: <<file:///C:/Users/Admin/Downloads/Qualidadedevidaempropostasdeinterven%C3%A7%C3%A3o%20corporativa.pdf>> Acesso em: 24 mai. 2015.

FILIZOLI, C. L. A.; MILIONI, D. B.; PAVARINI, S. C. I. A Vicência dos trabalhadores de um CAPS diante da nova organização do trabalho em equipe. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 2, p. 491-503, 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/Admin/Downloads/8061-30621-1-PB.pdf>> Acesso em:

LIMA, F. P. A. A ergonomia como instrumento de segurança e melhoria das condições de trabalho. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO SOBRE ERGONOMIA E SEGURANÇA DO TRABALHO FLORESTAL E AGRÍCOLA (ERGOFLOR), v. 1, 2000, Viçosa, MG. Anais... Viçosa: Universidade Federal de Viçosa/Fundacentro, 2000. p. 1-11.

LUZARDO, A. R.; GORINI, M. I. P. C.; SILVA, A. P. S. S. Características de idosos com doença de Alzheimer e seus cuidadores: uma série de casos em um serviço de neurogeriatria. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, SC, v. 15, n. 3, p. 587-594, out./dez. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a06>> Acesso em: 06 mai. 2015.

SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, BA, v. 4, n. 3, p. 197-205, dez. 2014. Disponível em: <[file:///C:/Users/Admin/Downloads/436-1711-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/436-1711-1-PB%20(1).pdf)> Acesso em: 9 mai. 2015.

SHIGUEMOTO, T. S.; GIORDANI, C.; CHIBA, T. Humanização no atendimento fisioterapêutico. In: SARMENTO, G. J. V. **O ABC da fisioterapia respiratória**. 1. ed. Barueri, SP: Manole, 2009, p. 511-544.

SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, SP, v. 114, n. 31, p. 149-160, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0303-76572006000200013&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 5 set. 2015.

VASCONCELOS, D. A.; RIBEIRO, C. D.; MACÊDO, L. C. O tratamento da flexibilidade pela fisioterapia. **Revista Tema**, Campina Grande, PB, v. 7, n. 10/11, p. 29-37, 2008. Disponível em: <<http://revistatema.facisa.edu.br/index.php/revistatema/article/view/4/pdf>> Acesso em: 1 set. 2015.