

MODELOS E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS TRABALHADORES E DOS AMBIENTES LABORAIS

HELENA LOUREIRO¹, MARGARIDA ABREU²

¹ *Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, hloureiro@ua.pt*

² *Escola Superior de Enfermagem do Porto, mabreu@esenf.pt*

Introdução

O novo quadro estratégico pós-2020 da UE para a saúde e a segurança no trabalho (Resolução do Parlamento Europeu, de 10 de março de 2022) defende que todos os trabalhadores devem ser protegidos, independentemente da dimensão da empresa, mas que deve ser dado, particularmente, apoio às microempresas e às pequenas e médias empresas (PME) para ajudá-las a aplicar corretamente as regras de saúde e segurança no trabalho. Destaca o papel da Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (EU-OSHA) para fornecer a estas empresas as ferramentas e normas que necessitam para avaliar os riscos para os seus trabalhadores e implementar medidas de prevenção adequadas. Este quadro salienta ainda que a EU OSHA deve ser reforçada, para melhorar a promoção de locais de trabalho saudáveis e seguros em toda a União e desenvolver iniciativas para melhorar a prevenção no local de trabalho em todos os setores de atividade.

Sabemos que condições de trabalho saudáveis e seguras constituem um pré-requisito para uma força de trabalho saudável e produtiva (European Commission, 2021). Por estes motivos, o local de trabalho constitui o contexto ideal para a promoção da saúde devido às abordagens utilizadas e aos benefícios obtidos, nomeadamente, um local de trabalho saudável, trabalhadores saudáveis e motivados (Ikhioya, 2018).

A promoção de saúde no local de trabalho compreende tudo o que é empreendido pelos empregadores, trabalhadores e sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no local de trabalho (EU-OSHA, 2010). Inclui: (1) melhoria da forma como o trabalho é organizado (ex. flexibilidade do horário de trabalho); (2) melhoria do ambiente de trabalho (ex. encorajar o apoio dos colegas); (3) encorajar os trabalhadores a envolver-se em atividades saudáveis (ex. oferecer atividades desportivas) e (4) encorajar o desenvolvimento pessoal (ex. ajudar os trabalhadores a cessar o consumo de tabaco) (EU-OSHA, 2010). Segundo esta Agência a promoção de saúde no local de trabalho significa mais que cumprir os requisitos legais para a saúde e a segurança; significa que os empregadores ajudam ativamente os seus trabalhadores a melhorar a sua saúde e o seu bem-estar. Neste processo é essencial envolver os trabalhadores e ter em consideração as suas necessidades e a sua visão relativamente à organização do trabalho e do local de trabalho (EU-OSHA, 2010).

Segundo Dombrowski et al. (2014), os enfermeiros de saúde ocupacional são frequentemente solicitados a realizar programas de promoção da saúde no local de trabalho para indivíduos ou grupos e devem liderar grupos interprofissionais na conceção e implementação de programas de promoção da saúde no local de trabalho. Segundo Ikhioya (2018) pode ser usada uma variedade de abordagens para a promoção da saúde no local de trabalho, nomeadamente, a Educação para a Saúde (EpS). Assim, é necessário apoiar os enfermeiros para que desenvolvam os seus conhecimentos, habilidades e melhorem a qualidade, para que possam liderar e gerir mudanças (Hewison, 2020).

Modelos de Promoção da Saúde

Face à complexidade e variedade de fatores que interferem no processo saúde doença no local de trabalho, surge a necessidade de pensar em possíveis modelos de promoção de saúde neste contexto. Existem vários modelos de promoção da saúde do trabalhador: o de Pender; o de Planeamento Comportamental; o de Crenças em Saúde; o de Adaptação de Roy e o Epidemiológico de Blum (Marziale & Jesus, 2008; Sofie, 2000).

O modelo de Nola Pender, desenvolvido na década de 80, tem o comportamento como base da promoção da saúde. Neste modelo são identificados os fatores que influenciam os comportamentos saudáveis (Marziale & Jesus, 2008; Sofie, 2000).

O modelo de Planejamento Comportamental, pode ser utilizado para identificar os determinantes comportamentais de saúde. De acordo com este modelo, a intenção é influenciada por atitudes pessoais, pela percepção de modelos sociais e percepção do controle do comportamento (Marziale & Jesus, 2008).

O modelo de Crenças em Saúde defende que o comportamento preventivo depende da percepção da suscetibilidade, severidade, benefícios e barreiras da adoção desse comportamento. Defende ainda que é necessário que existam estímulos facilitadores para a ação do indivíduo (Marziale & Jesus, 2008; Sofie, 2000).

No modelo de Adaptação de Roy a pessoa é vista como um sistema e está sujeita aos estímulos ambientais, internos e externos. Tem como objetivo promover a adaptação dos indivíduos em quatro modos: fisiológico, auto - conceito ou identidade grupal, função do papel e interdependência (Marziale & Jesus, 2008).

No modelo Epidemiológico de Blum, o ambiente social pode ter um papel curativo importante, assim como a existência de serviços de saúde pode exercer uma função preventiva (Marziale & Jesus, 2008).

Marziale e Jesus (2008) concluíram que todos os modelos mencionados produziram resultados satisfatórios e que não existe um modelo melhor que os outros, pois a escolha de um modelo deve ter em atenção a finalidade e os objetivos da atividade de promoção da saúde, as características do ambiente de trabalho e, principalmente, as características dos trabalhadores e das tarefas realizadas.

Segundo Sofie (2000) embora os comportamentos de saúde tendam a ser por natureza complexos, um programa de promoção de saúde poderá ter sucesso se tiver em consideração as necessidades e desejos dos trabalhadores e as componentes que integram um programa. Segundo esta autora as etapas de um programa de promoção de saúde são: (i) Avaliação inicial; (ii) Planejamento; (iii) Apresentação; (iv) Implementação e (v) Avaliação.

Assim, na fase de avaliação inicial são identificadas as necessidades de saúde gerais dos trabalhadores e os riscos ocupacionais; na fase de planejamento são definidos os objetivos e selecionadas as estratégias de intervenção; na fase de apresentação são expostos ao gestor da empresa os potenciais benefícios do programa para a produtividade da empresa ou para a saúde dos trabalhadores; na fase de implementação podem ser utilizados vários métodos de ensino para dar resposta às necessidades de vários trabalhadores e na fase de avaliação final avalia-se o sucesso do programa, podendo esta incidir na análise do estado de saúde dos trabalhadores, na produtividade, no absentismo ou na taxa de participação dos trabalhadores (Sofie, 2000).

Educação para a Saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2012) define Educação para a Saúde (EpS) como qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes. Acrescenta ainda que se trata do processo de capacitar os indivíduos através de técnicas educacionais, motivacionais e de desenvolvimento de competências e de consciencialização.

Por sua vez, o Minnesota Department of Health (2019) refere que a EpS envolve a partilha de informações e experiências através de atividades educacionais destinadas a melhorar os conhecimentos, atitudes, comportamentos e habilidades em saúde.

No planeamento de uma EpS, normalmente, usam-se modelos (OMS, 2012). Segundo esta Organização existem numerosos modelos e muitos apresentam seis etapas para o desenvolvimento de uma EpS: (i) Compreender e envolver a população alvo; (ii) Avaliar as necessidades da população alvo; (iii) Definir objetivos; (iv) Planear a intervenção educativa; (v) Implementar e (vi) Avaliar.

Metodologias de Educação para a Saúde

Diversos autores (Cosme et al., 2021) apontam para a existência de quatro metodologias pedagógicas clássicas quando se pretende implementar uma intervenção de EpS: expositiva, interrogativa, demonstrativa e ativa. A metodologia expositiva é adotada para capacitar para o “saber-saber”, sendo o seu principal pressuposto a existência de uma reconhecida assimetria de conhecimento entre formador e formando (Gouveia, 2007). Já na metodologia interrogativa a assimetria de conhecimento não é tão evidente. Segundo Gouveia (2007), com base no conhecimento previamente existente, o formador conduz o formando a um patamar de conhecimento mais diferenciado, facultando uma construção conjunta para ambos os intervenientes. A metodologia demonstrativa é a utilizada para desenvolver competências da dimensão psicomotora, designadamente do “saber-fazer” (Batista, 2007; Cosme et al., 2021; Gouveia, 2007). Na metodologia ativa os formandos são os protagonistas da intervenção educativa, sob uma prévia preparação e moderação dos formadores (Cosme et al., 2021).

Principais estratégias pedagógicas de Educação para a Saúde implementadas em contexto Laboral

Uma abordagem educativa sobre uma mesma temática pode envolver diferentes estratégias e/ou recursos pedagógicos, dependendo das características sociodemográficas e socioprofissionais dos trabalhadores (Dombrowski, Snelling & Kalicki, 2014). É igualmente importante referir que qualquer planeamento em EpS poderá carecer de alteração e/ou adaptação a qualquer momento da sua execução, razão pela qual o formador deverá ser dotado de uma certa flexibilidade; isto é, ter sempre em mente possíveis estratégias e/ou recursos alternativos. Com base nos pressupostos apresentados, algumas das principais estratégias e recursos pedagógicos mais frequentemente implementados em meio laboral são:

- Exposição participativa - abordagem clássica baseada na metodologia expositiva (Cosme et al., 2021) que recorre à apresentação de materiais didáticos elaborados em formato digital (ex. slides *powerpoint*) ou analógico (ex. cartazes).
- Educação por pares - uma das estratégias mais efetivas para educar em saúde ocupacional, dado que os trabalhadores se encontram envolvidos no seu processo de ensino/aprendizagem, reconhecendo o formador como fazendo parte integrante do seu grupo de pares (Cosme et al., 2021). Esta abordagem propõe um modelo de aprendizagem em que os trabalhadores se sentem mais motivados para a adaptação à mudança.
- Tempestade de ideias (*Brain ou Write storming*) - A tempestade de ideias poderá estimular a formação de novas ideias de modo natural e espontâneo (Cosme et al., 2021), fruto da imaginação e criatividade dos trabalhadores. O formador deverá ser o moderador desta estratégia pedagógica, devendo registar e organizar a relação de ideias espontâneas para que no próximo momento leve novamente à discussão dos trabalhadores (Oliveira et al., 2021).
- Técnica de afixação - esta é uma das estratégias pedagógicas mais estimulantes para fomentar a adesão à mudança em contexto de saúde ocupacional. Sustentada em metodologias ativas, trata-se de uma atividade estruturada de afixar de textos (mensagens), desenhos (ex. mural), fotografias (ex. fotomontagem), entre outros elementos relacionados com temáticas previamente convencionadas. O *padlet* é a mais recente versão digital deste recurso, cuja utilização se torna cada vez mais frequente em contexto empresarial para fins de auscultação dos trabalhadores em matéria de satisfação e melhoria contínua (Batista, 2007).
- Fórum - é uma estratégia pedagógica na qual se promove a discussão de um tema e/ou de um problema em saúde decorrente da apresentação de um caso, passível de ser apresentado pela visualização de um filme, de uma notícia de jornal ou de outra possível estratégia. Envolve o trabalhador no desenvolvimento das suas habilidades de observação, interpretação, explicação, argumentação e capacidade de síntese (Cosme et al., 2021).
- Jogo - o jogo é uma estratégia lúdica para educar em saúde, estimulando a motivação, a cooperação, a competitividade e o tão desejável espírito de equipa dos trabalhadores em contexto laboral (Leonard,

2009). Existe uma multiplicidade de jogos que podem ser utilizados de modo individual, em duplas ou em equipas de trabalhadores, podendo as suas regras ser ajustadas em função dos objetivos a que se propõem.

- Aplicações digitais - as tecnologias digitais de informação e comunicação (TDIC) promovem a comunicação através de sistemas, nomeadamente, a internet, que podem ser acedidos de diferentes formas (redes sociais, plataformas, aplicativos) e através de vários dispositivos (computadores, *tablets*, *smartphones*). Segundo Domhardt et al. (2021) estas intervenções são particularmente atrativas para a população trabalhadora mais jovem, dado que não apresentam constrangimento de tempo e de espaço, são conduzidas de uma forma anónima e flexível, pelo seu custo-benefício e por serem intervenções em grande escala.

Nota Final

Como em outras áreas de intervenção, também em saúde ocupacional a promoção da saúde deve ser um processo contínuo. As mensagens e as campanhas relacionadas com a saúde devem ser utilizadas para reforçar e manter a mudança das atitudes e comportamentos dos trabalhadores, no sentido de preservar o seu estado de saúde, evitar a ocorrência de acidente de trabalho e, de minimizar o desenvolvimento de doença laboral.

Enquanto elemento integrante da equipa de saúde ocupacional, o enfermeiro do trabalho é o profissional de saúde particularmente dotado de competências para promover a saúde em local de trabalho, pela capacitação dos trabalhadores em matéria de literacia em saúde. Neste contexto, a seleção das metodologias e das estratégias pedagógicas mais ajustadas aos problemas identificados, assim como às características dos trabalhadores, tornam-se determinantes para o sucesso de uma qualquer intervenção de EpS.

Palavras-Chave: Educação para a Saúde; Promoção da Saúde; Enfermagem do Trabalho

Keywords: Health Education; Health Promotion; Occupational Nurse

Referências Bibliográficas

- Batista, F. (2007). *Métodos, técnicas pedagógicas e suportes didáticos em contexto real de trabalho*. Delta Consultores e Perfil em Parceria.
- Cosme, A., Lima, L., Ferreira, D., & Ferreira, N. (2021). *Metodologias, métodos e situações de aprendizagem*. Porto Editora.
- Domhardt, M., Schroder, A., Geirhos, A., Steubl, L., & Baumeister, H. (2021). Efficacy of digital health interventions in youth with chronic medical conditions: A meta-analysis. *Internet Interventions*, 24, 100373.
- Dombrowski, J. J., Snelling, A. M., & Kalicki, M. (2014). Health promotion overview: Evidence-based strategies for occupational health nursing practice. *Workplace Health & Safety*, 62 (8), 342-349.
- European Agency for Safety and Health at Work (2010). *Workplace health promotion for employees*. European Agency for Safety and Health at Work.
- European Commission (2021). *EU strategic framework on health and safety at work 2021—2027: Occupational safety and health in a changing world of work*. Publication Office of European Union.
- Gouveia, J. (coord) (2007). *Métodos, técnicas e jogos pedagógicos*. Expoente - Serviços de Economia e Gestão, SA.
- Ikhioya, G. O. (2018). The workplace: An ideal priority setting for health promotion and disease prevention. *International Journal for Innovation Education and Research*, 6(11), 108-115.
- Leonard, R. (2009). Games at work: The recreational use of games during working hours. *CiberPsychologist & Behavioural*, 12(4), 461-465.
- Marziale, M. H. P. & Jesus, L. C. (2008). Modelos explicativos e de intervenção na promoção da saúde do trabalhador. *Acta Paulista de Enfermagem*, 21(4), 654-659.
- Oliveira, A. V., Balbino, C. M. Rocha, G. A., & Santana, P. P. C. (2021). A efetividade do jogo didático como facilitador no processo ensino-aprendizagem. *Research, Society and Development*, 10(10) e305101018748.
- Parlamento Europeu (2022). *Um novo quadro estratégico pós-2020 da UE para a saúde e a segurança no trabalho*. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0068_PT.html
- Sofie, J. K. (2000). Creating a successful occupational health and safety program. *AAOHN Journal*, 48(3), 125-130.
- World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean (2012). *Health education: Theoretical concepts, effective strategies and core competencies: A foundation document to guide capacity development of health educators*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/119953>