

QUINZE MINUTOS: UMA AÇÃO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NO INSTITUTO FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL CAMPUS BENTO GONÇALVES

Verônica Sauthier, Joana Magoga, Wiliam Schio Scherer, Dienefer Maria Reis da Rosa, Ademir Junior do Santos Lutz, MÁRCIA FERNANDA DE MÉLLO MENDES(orient), raquel margarete franzen de avila(orient)

promotoresdesaude@bento.ifrs.edu.br, joanamagoga@hotmail.com,
wiliam.scherer@bento.ifrs.edu.br, dienefer.rosa@bento.ifrs.edu.br, ademir.lutz98@gmail.com,
marcia.mendes@bento.ifrs.edu.br, raquel.avila@bento.ifrs.edu.br

Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul

Câmpus: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência na realização da ação denominada *Quinze Minutos*, que faz parte do projeto de extensão *Promotores de Saúde: form(ação) para saúde e qualidade de vida no trabalho* realizado no Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS), campus Bento Gonçalves, o qual pauta o tema da Saúde do Trabalhador e práticas de Promoção de Saúde e qualidade de vida, através da formação dos alunos dos cursos técnicos como facilitadores nestas áreas. A ação *Quinze Minutos*, consiste em uma atividade corporal com duração de quinze minutos, destinada a comunidade do IFRS campus Bento Gonçalves como servidores, alunos e terceirizados, durante a jornada de trabalho, facilitada pelos bolsistas. Esta atividade tem frequência semanal, e para o segundo semestre será ampliada para duas vezes na semana. Busca-se que o trabalhador pare por 15 minutos, em meio a sua jornada de trabalho, onde são realizadas atividades de relaxamento corporal e alongamento, de maneira lúdica. Com isto, oportuniza-se uma quebra na carga de trabalho, auxiliando na prevenção de doenças ocupacionais, além de estimular a integração entre os trabalhadores que se encontram para realizar a atividade. Na área de saúde de trabalhador, encontramos altos índices de adoecimentos relacionados a saúde mental e ao sistema músculo-esquelético, devido à má postura e esforço repetitivos. Assim, através do projeto de extensão, estamos oferecendo uma atividade em que os participantes possam parar, sentir seu corpo, divertir-se, além de receber informações de saúde. Como resultado desta ação, observa-se o ganho físico e socioafetivo da comunidade, melhorando suas condições no ambiente de trabalho. Para os bolsistas, foi avaliado os avanços em relação ao trabalho em equipe, a conquista da autonomia e responsabilidade por parte de cada membro, assim como, reflexões sobre conceitos de saúde no mundo do trabalho e das relações interpessoais.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador, Qualidade de vida, Protagonismo estudantil

Apoiadores: