



AÇÃO DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS LABORAIS PARA COMERCIANTES DO CENTRO DE SOBRAL - CEARÁ

BRENA DE MORAIS VASCONCELOS; MONA INDIANARA DA COSTA ARAGÃO; DÉBORA PIMENTEL VIEIRA; DANIELLE PARENTE LINHARES; WELLYSSON COSTA TOMAZ

INTRODUÇÃO: As atividades dos comerciantes, muitas vezes se tornam atividades exaustivas, que duram até mais de 8 horas por dia, e durante toda a semana. Muitos comerciantes passam o dia inteiro em pé ou sentados, passando a maior parte do tempo numa mesma posição, realizando suas vendas, e podem acabar desenvolvendo problemas posturais, lesões por esforço repetitivo ou dores que são adquiridas pelo tempo exacerbado de trabalho na mesma posição, sem tempo para realizar algum alongamento ou exercício laboral no meio do expediente. **OBJETIVO:** Orientar os comerciantes sobre os benefícios da prática de exercícios laborais e demonstrar exemplos de exercícios que podem ser feitos. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** A ação ocorreu numa manhã, onde integrantes da equipe de residência multiprofissional em saúde da família (Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta, além da Fonoaudióloga), percorremos pelo Centro de Sobral, conscientizando os comerciantes e demonstrando alguns exercícios que podem e devem ser feitos durante o expediente de trabalho, para benefício da saúde dos mesmos. Também foram entregues panfletos com demonstração de exercícios, para facilitar a execução deles durante a rotina diária no trabalho. **DISCUSSÃO:** Os comerciantes foram bem acolhedores, e relataram que não tinham a prática de realizar exercícios durante o expediente, pelo fluxo de clientes, ou pela própria falta de hábito. Alguns relataram que praticam exercício, mas fora do expediente de trabalho, o que já se configura como um ponto positivo na vida dos mesmos, porém o tempo diário de trabalho, e a ausência desse momento prático, ainda pode acarretar problemas de saúde. **CONCLUSÃO:** Foi possível concluir que a prática de exercícios laborais ainda é muito precária na rotina dos comerciantes, e que ainda falta qualificar o conhecimento dos mesmos sobre os benefícios dessa prática, para que se possa promover ainda mais saúde pra esse público, disseminando a prática de exercícios, e melhorando a rotina de trabalho.

Palavras-chave: Comerciantes, Exercícios laborais, Saúde, Alongamento, Trabalho.