

## PROMOÇÃO DE MASSOTERAPIA ENTRE SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA PARAÍBA

Natália Ramos Diniz <sup>1</sup>  
Amanda Guedes Santos <sup>2</sup>  
Maria Eduarda Macedo Cidronio Silva <sup>3</sup>  
Nilza Alesandra Cardoso Pereira <sup>4</sup>  
Clésia Oliveira Pachú <sup>5</sup>

### RESUMO

O trabalho no conceito de Karl Marx corresponde a qualquer atividade mental ou física que produz bens e serviço. Além de vender trabalho, negocia-se também tempo. Na atualidade, mesmo com grande acesso a informações vive-se alienados e adoecendo por intermédio do trabalho. Objetivou-se promover saúde laboral por intermédio da massoterapia entre servidores de uma universidade pública da Paraíba. Utilizou-se metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problema com 54 servidores da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, na realização de atividades de saúde laboral no período de março a maio de 2019. No primeiro momento foi apresentado o projeto e anotadas informações acerca do trabalhador, em seguida foram realizadas as intervenções que vão desde orientações acerca das posturas adequadas para o trabalhador. Por último, alongamentos estáticos e massagem relaxante. Os assistidos relataram bem estar a partir do alívio das tensões musculares, redução de estresse e melhor convívio no ambiente laboral. Faz-se necessário a presença de equipes multiprofissionais em espaços profissionais com atividades de orientações e intervenções contribuindo para saúde do trabalhador.

**Palavras-chave:** Promoção de Saúde, Saúde do trabalhador, Massoterapia.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, [nataliaramoos.nlr@gmail.com](mailto:nataliaramoos.nlr@gmail.com).

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, [sguedesamanda@gmail.com](mailto:sguedesamanda@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Unifacisa - PB, [cidronioeduarda@gmail.com](mailto:cidronioeduarda@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - PB, [alessandracardosonp@gmail.com](mailto:alessandracardosonp@gmail.com);

<sup>5</sup> Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [clesiapachu@hotmail.com](mailto:clesiapachu@hotmail.com).

## INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho é um espaço no qual o indivíduo permanece maior período de tempo no dia. Neste desenvolve habilidades, relacionamentos interpessoais e reverte seu tempo realizando bens e serviços por remuneração em dinheiro. São realizadas no mínimo de 6 a 8 horas diárias em um estabelecimento onde muitas vezes não há sensibilização em relação a saúde do trabalhador. Muitos estão adoecendo neste ambiente devido a altas cargas que lhe são atribuídas causando estresse físico e mental e posteriormente afastamento da empresa com prejuízo para ambos (DINIZ e tal, 2019).

Neste sentido existem algumas técnicas causam alívio dessa tensão que são provenientes do trabalho mal executado e conseqüentemente de atividades que fogem da rotina. As técnicas que podem ser aplicadas para alívio da tensão são: alongamento global, dinâmicas em grupo, automassagem ou até mesmo a massagem na cadeira quick. Em um estudo recente com trabalhadores Keet e Sighting (2020) observaram que após longos períodos sentados havia aumento da rigidez muscular, mas os valores de rigidez caíram ligeiramente após aplicação de massagem com rolo. Nesse mesmo estudo os trabalhadores reconheceram a terapia como benéfica a saúde.

Além disso, a massagem nas posições deitada e sentada contribui para uma redução semelhante nos níveis de burnout e ansiedade em trabalhadores, e a massagem realizada na posição sentada parece ser mais factível para aplicar no local de trabalho (BURZYŃSKA et al., 2017). De forma menos abrangente pode-se perceber que o funcionário terá uma maior sensação de bem estar, redução da pressão arterial, relaxamento muscular, redução de estresse mental e/ou físico. No âmbito social, poderá ter um fortalecimento de laços com seus colegas de trabalho, melhorando assim o relacionamento interpessoal e o trabalho será realizado de forma mais coletiva na empresa.

Quando se pensa em empresa, podemos identificar que um funcionário mais feliz poderá produzir mais para essa empresa pois estará mais presente, adoece menos por ter a presença de um profissional de saúde o assistindo e assim serão reduzidos os números de afastamento dos empregados por doenças ocupacionais. De forma mais abrangente, quando se

cuida do trabalhador, estará cuidando também da empresa e da economia do Brasil (DINIZ et al, 2019).

Os custos de afastamento de um funcionário celetista ou servidor público são de responsabilidade da Previdência Social do Brasil após 15 dias, quando o trabalhador continua em seu trabalho ele é contribuinte para o governo e não um beneficiário. Na atualidade se percebe um grande desequilíbrio nesse sentido. Todos esses benefícios já citados vão depender do tipo de atividade que será realizada e também a frequência que estas ocorrem. Estudar acerca deste tema contribuirá para fortalecer a ideia da importância da prática dessas atividades nas empresas, infelizmente, ainda não tida como algo comum quando se analisa o cenário atual de saúde do trabalhador( DINIZ et al, 2019).

Diante deste contexto e sentindo a necessidade de promover saúde dos trabalhadores da pro-reitoria da Universidade Estadual da Paraíba campus I foi realizado estudo do tipo Aprendizagem Baseada em Problema (ABP), no período de Março de 2019 até Junho de 2019, com 54 servidores. Foram realizadas a educação em saúde e a massoterapia no ambiente laboral, com o objetivo de promover a massoterapia em servidores da Universidade Estadual da Paraíba.

## **METODOLOGIA**

Na realização das intervenções foi utilizada a metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) ou Problem Based Learning (PBL). Esta se apresenta como estratégia de ensino, exigindo do preparo dos alunos envolva o desenvolvimento de habilidades de solução de problemas, para serem capazes de formular e comprovar hipóteses por meio da aquisição de informação adicional e necessária (MATTAR; AGUIAR, 2018). A presente metodologia é usual nos trabalhos de intervenção social desenvolvidos pelo Núcleo de Atenção e Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB).

O Núcleo de Atenção e Educação em Saúde (NEAS) constitui-se em setor administrativo do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba tendo por objetivo promover saúde, tendo sido institucionalizado pela Resolução UEPB/CONSUNI 016/2013. As atividades extensionistas do NEAS são indissociáveis do ensino e pesquisa. Encontra-se vinculado ao NEAS, o Programa Educação e Prevenção ao uso de Álcool, Tabaco e outras Drogas- PEPAD, onde se insere o Projeto “Intervenções dirigidas a trabalhadores”.

O referido projeto de extensão tem suas atividades no Núcleo de Educação e Atenção em Saúde (NEAS) que funciona no prédio da administração central da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I. Essas ações visam à saúde e bem estar dos trabalhadores, ofertando massagem relaxante, como forma de inserção na comunidade das Práticas Integrativas e Complementares (PICs). As PICs representam um conjunto de práticas reconhecida desde 2006 pelo Ministério da Saúde do Brasil por meio da Política Nacional das Práticas Integrativas e Complementares, a massoterapia é uma dessas práticas em conjunto com reike, fitoterapia, acupuntura entre outras totalizando 29 procedimentos (RODRIGUES et al, 2015). Sendo a massagem originária desde as antigas práticas médicas e possui vários benefícios, dentre eles pode-se citar: alívio da dor, relaxamento muscular, alívio do estresse, e pode ser usada associada a outras PICs, como a aromaterapia (MENDES et al, 2019).

A massagem no ambiente de trabalho se apresenta como processo de promoção, restauração, educação e preservação da saúde. Sendo uma pausa no ambiente de trabalho, busca-se grandes benefícios que vão influenciar a longevidade no ambiente de trabalho, trabalhadores mais satisfeitos com um ambiente de trabalho mais salutar. A presente intervenção social foi realizada com 54 servidores, de ambos os sexos e idade entre 20 e 59 anos, da Universidade Estadual da Paraíba, da cidade de Campina Grande, no período de março a maio de 2019.

O público alvo foi composto por servidores dos setores administrativos da Universidade Estadual da Paraíba Campus I, que compareceram ao local de realização das atividades do projeto e se disponibilizaram a participar de forma voluntária. Os servidores participantes exerciam diversas funções, sendo a maioria técnicos administrativos efetivos na Instituição. Foram também assistidos trabalhadores com função de serviços gerais sendo eles contratados pela UEPB.

O protocolo de intervenção foi realizado em cinco etapas, sendo a primeira etapa caracterizada pela captação dos servidores a partir da apresentação do projeto de extensão do site da própria universidade, quando interessados os mesmos deveriam encaminhar e-mail contendo nome, setor de trabalho e telefone para contato. Após recolher o contato dos interessados foram marcados encontros presenciais de acordo com a disponibilidade do assistido. Na segunda etapa houve o preenchimento da ficha de registro com as seguintes informações: sexo, idade e escolaridade. Esta etapa não se repetiu no retorno dos assistidos.

Na terceira etapa ocorreu a aferição da pressão arterial inicial e educação em saúde. Estas são orientações transmitidas a partir do resultado da pressão arterial ou até mesmo da

queixa do assistido. As pressões arteriais eram anotadas em cartão de acompanhamento. Na quarta etapa foi realizado alongamento estático e massagem relaxante na cadeira Quick com duração de 10 a 15 minutos. A quinta etapa se caracterizou pela aferição da pressão arterial final. Foram respeitados os critérios de biossegurança, uso de álcool a 70% e papel toalha para a limpeza das cadeiras Quick, antes e depois do atendimento. Após o período das intervenções as informações foram tabuladas para estudo. A anotação das informações foi realizada nos softwares Microsoft Office Excel e Software R. As pressões arteriais iniciais e finais dos assistidos foram anotadas e simulado o teste de Wilcoxon, não paramétrico comparando as duas “variáveis”. Por se tratar de extensão universitária se utilizou a estatística descritiva simples para melhor visualização dos resultados.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo a concepção Marxista o trabalho se apresenta como atividade mental ou física que produz bens ou serviços. O conceito de trabalho depende da época, local e de quem o controla. No século XIX o economista alemão Karl Marx, descreveu o trabalhador como uma massa alienada do seu trabalho, porque ele vende seu serviço e tempo (BORDALO, 2013). Hoje se acredita que trabalhadores estão mais atentos a influência do seu trabalho, sabendo os direitos e deveres, entretanto ainda estão adoecendo (DINIZ et al, 2019). Esse adoecimento tanto pode ser físico quanto mental ou simultâneo. Miranti e Li (2020) em sua investigação observaram que trabalhar menos ou mais horas do que o desejado está associado ao desenvolvimento de problemas de saúde mental. Neste sentido as altas demandas de trabalho e o baixo controle sobre a atividade desempenhada tem um impacto negativo na saúde mental. Assim a promoção de massoterapia ameniza o número de afastamento do trabalho.

De acordo com Ribeiro e Santana (2015) para melhorar a qualidade de vida deve-se criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho, sejam condições físicas, sociais e também psicológica resultando em ambiente mais amigável. Condições essas que são preconizadas pela Norma Regulamentadora 17 aspirando adaptação das condições de trabalho do profissional, sendo essas psicofisiológicas. Esta visa o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente, tais condições se relaciona ao mobiliário, equipamentos e a própria organização do trabalho (BRASIL, 2018). Neste contexto, o adoecimento pelo trabalho causa grande impacto econômico. Segundo dados do Ministério da Previdência Social do Brasil (2008-2011) foi solicitados 375 benefícios auxílio-doença para cada 10.000 segurados

(SILVA JUNIOR, 2014). O mesmo autor, descreve três principais motivos para concessão desses benefícios: lesões, envenenamento e algumas outras consequências de causas externas; Doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo e, transtornos mentais e comportamentais. Neste contexto, há necessidade de se trabalhar a ergonomia no ambiente laboral cotidianamente. Assim, a ergonomia tem abordagem holística centrada no ser humano e seu ambiente de trabalho (ABERGO, 2009). Atua na prevenção, redução ou para zerar possíveis riscos ocupacionais, envolvendo todos os fatores em um ambiente laboral, estando associados a sobrecargas físicas e emocionais.

As mudanças organizacionais no trabalho têm gerado além do adoecimento, afastamento desses profissionais, sendo estes por curto e/ou longo períodos (ZAVARIZZI e ALENCAR, 2018). Esse adoecimento pode ter caráter crônico quando são relacionadas a Lesões por Esforços Repetitivo/Distúrbios Osteomusculares (LER/Dort). Assim, apresenta-se a massagem relaxante no ambiente do trabalho no intuito de minimizar o estresse, reduzir os quadros de fadiga e tensão, melhorando assim a produtividade, ativando a circulação sanguínea, melhorando a eficiência respiratória e reduzindo também a ansiedade e irritação (DA SILVA, 2013). Essa sessão de bem estar se torna importante por diminuir o estresse, desenvolver conscientização corporal, melhorar a postura e também o relacionamento interpessoal no trabalho. Em estudo realizado por Hand (2019) em hospital oncológico no período de 6 meses, houve reduções na pressão arterial sistólica e diastólica dos enfermeiros comparando antes e depois de massagem mecânica disponível por 20 minutos, mostrando assim a importância da massoterapia no controle da pressão arterial.

Observando a 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, a Hipertensão Arterial (HA) se apresenta como condição clínica multifatorial caracterizada por elevação sustentada dos níveis pressóricos  $\geq 140$  e/ou 90 mmHg. Frequentemente associada a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo. Esta se agrava pela presença de outros fatores de risco, como dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e diabetes mellitus. Além de manter associação independente com eventos como morte súbita, acidente vascular encefálico, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca, doença arterial periférica e doença renal crônica, fatal e não fatal (SBC, 2016).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram atendidos, na totalidade, 54 trabalhadores, sendo 36 e 18 do sexo feminino e masculino, respectivamente. As idades variaram de 20 a 59 anos (Tabela 1), sendo que 29 deles não revelaram a idade. Os assistidos do sexo masculino procuraram em menor proporção o atendimento, corroborando com estudos de Lemos (2017) quando se observa que estes são mais relutantes em buscar os serviços de saúde. Na intervenção foi enfatizada a importância de cuidar do sono e alimentação como ferramentas para a saúde e bem estar, qualidade/tempo de sono e alimentação adequada através do diálogo conhecendo os hábitos de vida do assistido.

A cada semana de intervenção foram assistidos em média dez servidores distribuídos entre dois atendimentos semanais. Dentre os servidores em variadas funções: auxiliares de serviços gerais, assistentes sociais, jornalistas, odontologista, em sua maioria, são pessoas que trabalham limitados a posição sentada. Realizar uma intervenção em ambiente de trabalho causa grande impacto, muito deles relatam diminuição de dores que foram gerados pelo uso do computador, posicionamento e o estresse gerado pela rotina no trabalho. Foram 10 a 20 minutos de atendimento, porém corresponde a pausa que o corpo humano precisa para poder retornar as atividades com mais qualidade. As reduções das dores foram relatadas após a finalização do atendimento.

Tabela 1: Perfil social dos trabalhadores assistidos

| VARIÁVEIS           | CATEGORIAS      | N  | %     |
|---------------------|-----------------|----|-------|
| <b>Sexo</b>         | Feminino        | 36 | 66,66 |
|                     | Masculino       | 18 | 33,33 |
| <b>Idade (anos)</b> | 20 - 28         | 6  | 11,11 |
|                     | 29 - 39         | 14 | 25,92 |
|                     | 40 - 50         | 4  | 7,4   |
|                     | 51 - 59         | 1  | 1,87  |
|                     | Não Responderam | 1  | 1,87  |

|                     |                 |    |       |
|---------------------|-----------------|----|-------|
|                     |                 | 29 | 53,7  |
| <b>Escolaridade</b> |                 |    |       |
|                     | Grau 1          | 2  | 3,72  |
|                     | Grau 2          |    |       |
|                     |                 | 5  | 9,25  |
|                     | Grau 3          |    |       |
|                     | Não Responderam | 18 | 33,33 |
|                     |                 | 29 | 53,7  |

Fonte: O autor, 2020.

Dentre as 54 pessoas, 29 não relataram qual era o grau de escolaridade. Vale ressaltar que considera-se 1º, 2º e 3º grau completo para o indivíduos que terminaram o Fundamental II, Ensino médio e Graduação respectivamente. Notou-se um público se alto grau de instrução conforme demonstrado na Tabela 1, mesmo que as funções exercidas pelos mesmos eram de nível técnico (2º grau completo). Os motivos que podem ser atribuídos a esse fato pode ser a necessidade de ter uma estabilidade financeira que o setor público oferta conforme descrito por Diniz (2012), ou até mesmo para adquirir progressão no trabalho aumentando assim a remuneração.

Na avaliação da pressão arterial, foi utilizado as médias iniciais e finais da pressão arterial sistólica e diastólica de 33 dos 54 assistidos. Não foi realizada a aferição da pressão arterial de 21 dos assistidos por se recusarem justificando já terem efetuado a verificação em sua residência. No dia de atendimento, após a intervenção houve redução ou estabilização dos níveis pressóricos arteriais em sua maioria.



Quando se comparou a média de pressão arterial sistólica e diastólica inicial por meio do teste não paramétrico Wilcoxon obtivemos  $p= 0,3729$ . Este resultado demonstra que não há diferença estatística significativa entre a pressão antes da intervenção e depois. Este resultado corrobora com o estudo realizado por Braz et al (2014) com dois grupos: mulheres normotensas e mulheres hipertensas. Neste, por intermédio da promoção da massagem na cadeira Quick em única sessão com duração de 20 min houve monitoramento programada de pressão arterial e frequência cardíaca a cada 10 minutos, sem redução estatisticamente relevante nesses aspectos, porém houve sensação de bem estar após a aplicação da técnica.

Em pesquisa realizada por Basílio et al(2015) em empresa de Curitiba onde se aplicava a massagem na cadeira Quick em funcionários de vários setores, as intervenções eram duas vezes na semana durante três meses, queixavam-se de dores na região cervico-torácica, com intensidade dolorosa 7 expressiva pela Escala Analógica de Dor (EVA) sendo reduzida para intensidade dolorosa 2. A ginástica laboral (alongamento) ajuda a reforçar a auto estima do trabalhador, fazendo com que ele se torne consciente da sua importância, melhorando sua capacidade de concentração, atenção e reduzindo os níveis de estresse (MARCON e STURMER, 2017). Este corrobora com o presente estudo onde foram observados resultados semelhantes.

Faz-se necessário discutir o retorno financeiro para organizações que cuidam da saúde do trabalhador. Souza (2015) realizou um estudo nos Estado Unidos e mostrou que a cada dólar investido em prevenção são economizados três dólares. Esse investimento pode ser realizado por intermédio da ginástica laboral ou outros, e essa economia se deve a redução de procura por assistência médica (SOUZA, 2015). Quanto a promoção de saúde, os servidores receberam informações acerca dos valores pressóricos adequados baseado na American Heart Association. Quando necessário a partir das queixas por eles relatadas foram encaminhados para serviços de fisioterapia especializados ou até mesmo o serviço médico.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dentre os assistidos as faixas etárias prevalentes foram a de 20 a 28 anos e 29 a 39 anos. A maioria deles possuía o 3º grau de escolaridade completo e a maior busca pelo serviço foram pelos indivíduos do sexo feminino. A permanência de intervenções dirigidas aos trabalhadores no ambiente de trabalho se faz necessária para aumento na qualidade das

funções, maior eficiência, redução de deslocamentos para realização da prevenção às doenças relacionadas ao trabalho. A atuação de forma preventiva no ambiente laboral evita ou minimiza o adoecimento do trabalhador.

Como limitação desta intervenção houve baixa periodicidade dos atendimentos e pouca procura de atendimento por parte dos servidores do sexo masculino. Quanto às variáveis: pressão arterial inicial e final, não se obteve diferença significativa ao utilizar a massagem na cadeira quick. Assim, mesmo não influenciando na Pressão arterial possivelmente afeta para melhor o bem estar. A prevenção deve ser realizada quanto às posturas, adequação do ambiente, o uso de massagem relaxante, alongamento e fortalecimento no setor do trabalho facilitando a compreensão do executor do comando de intervenção o conhecimento do ambiente laboral.

Fica esclarecido que a realização de intervenções dessa natureza proporciona não somente impacto na saúde mais também na economia do trabalhador e organização. Esta atividade deve ser incentivada por proporcionar benefícios a curto, médio e longo prazo. O benefício a curto prazo é quando se pensa no bem estar do servidor, médio em relação à empresa e em longo prazo em razão a economia. Neste sentido, quando o trabalhador está ativo ele é contribuinte e não beneficiário.

Ademais, torna-se imprescindível a realização de intervenções em ambiente laboral conduzindo a longevidade do trabalhador. Sugeriu-se políticas institucionais que fortaleçam tal atividade terapêutica advindas de resultados que antecederam estudos qualitativos. Propõe-se ainda, o uso de aplicativo para rastreamento e monitoramento relacionados a saúde do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

BRAZ, A.C. A. R.; SALVAGIONI, D.A.; JIRAICHI, J.T.G.; FERNANDES, J. G.; PEREIRA, R. M.; ROECKER, S.; PINTO, R.R. Quick Massage como Tratamento Complementar da Hipertensão Arterial Sistêmica em Mulheres. **Revista Saúde e Pesquisa**. Paraná. v. 7, n. 2, p. 287-293, maio/ago. 2014.

BURZYŃSKA, L.J.; SEKULOWICZ, M.; CIESLIK, B.; KOWALSKA, J.; GIERACHA, J. S. The role of massage in reducing the risk of burnout in employees of large corporations. **Complementary therapies in clinical practice**, Portland, v. 29, p. 185, 2017.

Congresso Nacional de Educação da PUCPR-EDUCERE. 2013, Curitiba. **Anais do XI EDUCERE**. Tema: O trabalho na concepção de Marx. Inclui biografia.

DA SILVA, Suelen Tobias. **QUICK MASSAGE E SEUS BENEFÍCIOS RELACIONADOS AO AMBIENTE DE TRABALHO**. 2013. Dissertação (Tecnólogo em Estética e Imagem Pessoal) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, PR, 2013.

DE SOUZA, A. P.; SANTOS, A.E.G.; PALMA, J. N. C.; SILVERIO, K. A.; FERREIRA, L.; AGUIAR, M.A.; MARCIANO, R.; SENNA, R.; SOUZA, V. R. R. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco**, São Lourenço, v. 7, 2015.

HAND, M. E.; MARGOLIS, J.; STAFFILENO, B. Massage chair sessions: Favorable Effects on Ambulatory Cancer Center Nurses' Perceived Level of Stress, Blood Pressure, and Heart Rate. **Clinical Journal Of Oncology Nursing**. vol. 23, n. 4.375-381 p. Agosto/2019.

IV Congresso de Envelhecimento Humano. 2019, Campina Grande. Anais IV CEH. Tema: SAÚDE LABORAL: Um Olhar para Longevidade Saudável do Trabalhador. Inclui biografia.

IX Simpósio de Excelência e Gestão em Tecnologia. 2012. Anais: IX SEGeT. 2012. Tema: Estabilidade no Emprego e o Comportamento do Servidor Público de Municipal. Inclui biografia.

KETT, A.R.; SICHTING, F. Sedentary behaviour at work increases muscle stiffness of the back: Why roller massage has potential as an active break intervention. **Applied Ergonomics**, v. 82, p. 102947, 2020.

LEMO, A. P.; RIBEIRO, C.; FERNANDES, J.; BERNADES, K.; FERNANDES, R. Saúde do homem: Os motivos da procura dos homens pelo serviço de saúde. **Rev enferm UFPE online**. Recife, vol 11, p.4546-53p, Nov.2017.

MARCON, D. D. STURMER, G. A ginastica laboral e os beneficios para a saude do trablhador: Uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão**. Volu 4, ano 1, 2017.

MATTAR, J. AGUIAR, A. P. S. Active Methodologies: Problem-Based Learning, Problem-Posing and Case Method. **Brazilian journal of Education, Technology and Society**. Vol 11, N 3, 2018.

MENDES, D. S. et al. Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**. 4(1):302-318. jan-jun. 2019.

MIRANTI, R.; LI, J. Working hours mismatch, job strain and mental health among mature age workers in Australia. **The Journal of the Economics of Ageing**, v. 15, p. 100-227, 2020.

**NORMAS REGULAMENTADORAS 17 ERGONOMIA**. ESCOLA NACIONAL DA INSPEÇÃO DO TRABALHO (ENIT).

RIBEIRO, L. A.; SANTANA, L.C. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. **Revista de Iniciação Científica- RIC Cairu**, v. 2, n. 02, p. 75-96, 2015.

RODRIGUEZ, L. et al. Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, v. 14, n. 3, p. 291-327, 2015.

SILVA JÚNIOR, J. S.; FISCHER, F.M. Adoecimento mental incapacitante: benefícios previdenciários no Brasil entre 2008-2011. **Revista de Saúde Pública**, v. 48, p. 186-190, 2014.

XIII SIMPOSIO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO. 2006. BAURU. Anais: XIII SIMPEP, 2006, 41-47p. Tema: Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações. Inclui biografia.

ZAVARIZZI, C.P.;ALENCAR, M.C.B.Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/DORT.Saude em Debate.Rio de Janeiro, v, 42, p, 113-124,2018.