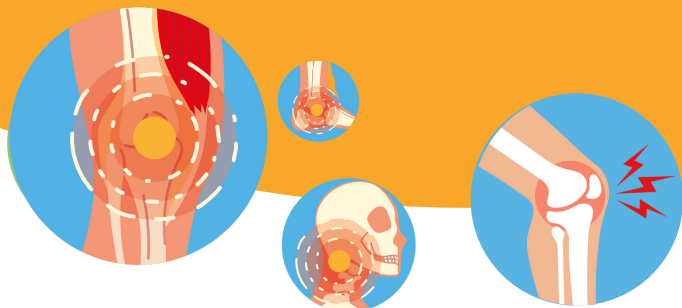


PREVENÇÃO DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO PRINCÍPIOS DE ERGONOMIA E BIOMECÂNICA

Joana Santos Afonso^{1,2,3,5}, Maurício Cordeiro,⁷ Noélia Ferreira^{4,6} & Júlio Belo Fernandes^{4,5}

1- First-year Master's Student in Rehabilitation Nursing at Escola Superior de Saúde Egas Moniz, 2829-511, Almada, Portugal
 2- Founder & CEO of Careceiver, 2855-579, Setúbal, Portugal
 3- Research Fellow at NOVA Medical School (MS) & NOVA School of Business and Economics (SBE), 1169-056, Lisboa, Portugal
 4- Teacher at Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, 2829-511 Almada, Portugal
 5- Revista Projetar Enfermagem, 2829-511, Almada, Portugal
 6- Hospital de São Bernardo, Centro Hospitalar de Setúbal, 2910-549 Setúbal, Portugal
 7- Hospital Curry Cabral, Centro Hospitalar Lisboa Central, 1050-099 Lisboa, Portugal



FATORES DE RISCO BIOMECÂNICOS E ORGANIZACIONAIS:

Os profissionais na área da saúde estão frequentemente expostos a condições de trabalho que envolvem cargas físicas elevadas, assim como a **fatores de risco biomecânicos e organizacionais** (Serranheira et al., 2012; Jerónimo & Cruz, 2014; Mota et al., 2020):

LABORAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Posturas corporais extremas; • Aplicação de Força; • Repetitividade + Ambiente (temperatura ou luminosidade).
INDIVIDUAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Idade + Sexo; • Altura + Peso; • Estado de Saúde + Consciencialização dos princípios de mecânica corporal.
PSICOSOCIAIS	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmos intensos de trabalho + Monotonia de tarefas; • Suporte Social Insuficiente; • Legislação Existente.

PRINCÍPIOS DA MECÂNICA CORPORAL CAPACITAÇÃO DOS PROFISSIONAIS

A **mecânica corporal (MC)** define-se pelo funcionamento eficiente dos sistemas músculo-esquelético e nervoso, de forma a sustentar o equilíbrio, a postura e o alinhamento do corpo durante as diferentes transferências, movimentos e na realização das diversas atividades de vida.

(Ordem dos Enfermeiros, 2013; Costa et al, 2011; Potter & Perry, 2006)

É crucial conhecer cada um dos princípios que a constituem:

- 1- Alinhamento;
- 2- Fricção/Atrito;
- 3- Equilíbrio;
- 4- Movimento;
- 5- Força Mecânica.

Objetivos:

- Reduzir a energia necessária;
- Reduzir a fadiga;
- Reduzir o risco de LME.

O **Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação** deve promover o diagnóstico precoce e implementar ações preventivas, de forma a assegurar a manutenção das capacidades funcionais, prevenir complicações, evitar ou minimizar incapacidades instaladas.

(Serranheira, Sousa-Uva, & Leite, 2012; Cardoso, 2019, Ordem dos Enfermeiros, 2019; Guirado et al, 2020)

A capacitação dos profissionais permite:

- Participar na sua prevenção;
- Contribuir para a gestão da sua saúde;
- Reduzir o absentismo/burnout.



SINTOMATOLOGIA

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho define as lesões musculoesqueléticas como alterações dos **músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos e ossos**, causadas ou agravadas principalmente pelo trabalho e pelos efeitos do ambiente em que o trabalho é realizado. Afetam sobretudo a região:

- Cervical / Lombar / Costas.
- Ombros / Membros superiores.
- Membros inferiores.

As lesões surgem perante condições psicossociais e profissionais desadequadas, culminando em insatisfação, fadiga e stress, indicando que os cuidados diretos a doentes podem ser fatores de risco (Serranheira, Sousa-Uva, & Leite, 2012; Moura, Martins, & Ribeiro, 2019; Duarte e Lima, 2020; EU-OSHA, 2020).

IMPORTÂNCIA DE UMA BOA POSTURA

A posição em que o corpo se encontra é importante, porque manter uma posição estática provoca tensão sobre os tecidos do corpo. **O conceito de centro de gravidade é importante para manter uma postura equilibrada.**

É um ponto imaginário, onde se localiza todo o peso do objecto. Se pelo contrário, o centro de gravidade do objecto superior não se posicionar sobre o objecto por baixo, desequilibra-se e cai, a não ser que alguma força o sustenha (Muscolino, 2006).



PERTINÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral consiste num programa de exercícios que visam preparar as estruturas musculares mais utilizadas no trabalho, com foco na prevenção e promoção da saúde, estímulo para uma rotina mais ativa, melhoria da postura e percepção corporal.

As sessões de GL devem ter intensidade leve, duração de 10 minutos, antes, durante e/ou após o turno de trabalho.

Os exercícios realizados nas sessões pretendem exercitar os principais grupos musculares que serão utilizados durante o exercício da atividade, permitindo:

- Corrige as posturas adotadas;
- Aumenta a elasticidade do corpo;
- Diminui a tensão muscular e stress;
- Aumenta o nível de energia;
- Melhora as relações interprofissionais /coesão da equipa;
- Diminui os níveis de stress e os conflitos entre os profissionais;
- Diminui sintomas de dor;
- Diminui sentimentos de ansiedade e depressão;
- Melhora o humor e entusiasmo.

ACEDER AO PROGRAMA REABILITAR QUEM CUIDAR



BIBLIOGRAFIA

