

Trabalho **D**or: sem **D**or:

Uma questão de postura

F
3.110981
3823tr
EMOTEC



4020

INCA - BIBLIOTECA
MEMÓRIA TÉCNICA
Nº REGISTRO... 184/2010
EM 05 / 08 / 2010

Palavra do Diretor

As lesões dos sistemas músculo-esquelético e ligamentar e os quadros algícos vertebrais, que se referem a alterações com dor na região do pescoço, membros superiores e coluna vertebral, são reconhecidos como agravos à saúde entre os profissionais do Instituto Nacional de Câncer.

A preocupação com a promoção da saúde no ambiente de trabalho e de uma política de prevenção e controle ocupacional no INCA determina a necessidade de estabelecermos estratégias para o treinamento e a educação postural de nossos funcionários. O objetivo é a redução, o controle e, até mesmo, a eliminação de danos para a saúde.

Dessa forma, as recomendações de uma abordagem ergonômica e postural, através de programas de exercícios, rotatividade de atividades e ciclos de repouso durante o trabalho, é fundamental para reverter situações que interferem no bem-estar do trabalhador.

Aproveitamos esta cartilha para tentar sensibilizar cada profissional e as chefias do INCA sobre a importância da aplicação de medidas de controle desses distúrbios posturais, para conseguirmos, em conjunto, diminuir o número de casos e as conseqüências diretas e indiretas dessas lesões.



José Gomes Temporão

Diretor Geral

Instituto Nacional de Câncer

F
636.110981
B823 E2

Apresentação

Em 1999, a Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) do INCA inicia um levantamento estatístico de dados gerados pelos atendimentos médico-ocupacionais e pelos exames periódicos dos funcionários. As informações apontaram para a prevalência de doenças osteo-músculo-esqueléticas e ligamentares no absenteísmo por doença.

É sabido que grande parte das agressões à coluna vertebral e estruturas dos membros superiores em trabalhadores da área de saúde e de suporte hospitalar está relacionada a condições ergonômicas inadequadas, como por exemplo, a má utilização de equipamentos nas atividades de rotina, os movimentos repetitivos, o manuseio de cargas e a manipulação de pacientes, entre outros.

Todos esses fatores podem causar traumas crônicos e repetitivos, determinando limitações temporárias, ou até mesmo definitivas, readaptações funcionais e realocações.

Já que a prevenção, promoção e controle da saúde ocupacional, é meta permanente do INCA, a DISAT elaborou um planejamento de ações primárias no ambiente de trabalho para a redução, eliminação e controle de fatores de risco desses distúrbios.

Para isso, foi iniciada uma parceria com a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) e as fisioterapeutas do INCA, durante a II Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho (SIPAT), em 2002, cujas palestras chamaram a atenção para a primeira abordagem multidisciplinar sobre hábitos e correções posturais.

Como ação continuada este manual de orientação, prevenção e exercícios no ambiente de trabalho foi elaborado, a fim de propiciar a autonomia do trabalhador em relação a sua saúde e ao seu bem-estar.

Trabalho sem dor: uma questão de postura

Orientação, Prevenção e Exercícios no Ambiente de Trabalho

Objetivos

Este manual destina-se aos profissionais de saúde e de serviços de apoio do INCA e tem como objetivo a orientação sobre exercícios e cuidados preventivos posturais, para ajudar a prevenir e diminuir lesões músculo-esqueléticas e ligamentares.

Com esse instrumento, estaremos iniciando a prevenção primária e a promoção de saúde no ambiente de trabalho.

Justificativa

A partir de 1980, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteo-musculares Relacionados ao Trabalho (DORT) tornaram-se as causas mais freqüentes de afastamento do trabalho no mundo, levando à incapacidade laboral temporária ou permanente.

Freqüentemente as lesões são resultantes da superutilização das estruturas músculo-esqueléticas e da falta de tempo de repouso durante o trabalho. Este quadro é significativo no INCA por ser a maior causa de absenteísmo por doença.

A orientação de exercícios e prática postural correta no ambiente de trabalho têm mostrado excelentes resultados, tornando a rotina de trabalho mais fácil e sem dor.

Este manual busca integrar o funcionário ao seu posto de trabalho (na sua relação com o mobiliário, equipamentos e tarefas executadas), além de melhorar a sua qualidade de vida, para que possa ter um papel ativo no processo de trabalho, e assim, aprenda a administrar sua saúde com ações simples.

Ao realizar as suas atividades rotineiras, com técnicas de controle e prevenção de dor, o trabalhador aumenta gradativamente sua capacidade produtiva e satisfação profissional.

O QUE É LER - DORT?

Por definição, abrange quadros clínicos do sistema músculo-esquelético e/ou ligamentar adquiridos em determinadas situações de trabalho.

Podem ocorrer vários sintomas, de aparecimento lento e gradativo, geralmente nos membros superiores, tais como:

- dor;
- fadiga;
- formigamento;
- sensação de peso;
- alteração de sensibilidade;
- perda de controle de movimentos.

Os distúrbios e as lesões são diagnosticadas de acordo com a estrutura afetada e assim denominadas:

- tendinite;
- tenossinovite;
- epicondilite;
- sinovite;
- neurite;
- síndrome do túnel do carpo;
- síndrome miofascial.

PENSANDO EM SUA SITUAÇÃO DE TRABALHO:

Podemos modificar algumas situações nas nossas relações e no ambiente de trabalho que favoreçam o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas. Segundo estudos referentes ao tema, estas situações são causadas em 33% pelo trabalho e 33% por fatores extra-trabalho (atividades domésticas, esportivas, de lazer, de melhoria estruturais residenciais etc), e as demais causas associadas a quadros clínicos mais complexos.

Verifique se você identifica algumas destas situações:

- repetitividade de movimentos?
- ritmo de trabalho intenso?
- necessidade de ficar parado ou sentado durante muito tempo seguido?
- móveis e equipamentos incômodos?
- cobrança contínua para manter a produtividade?
- cobrança contínua da chefia para produzir mais e errar menos?
- incentivo à produção cada vez maior?
- exigência de horas extras?
- dificuldade de interromper o trabalho até para dar uma respiradinha ou de ir ao banheiro?
- inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho?
- falta de flexibilidade de tempo?
- ambiente com temperaturas baixas?

APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS NO AMBIENTE DE TRABALHO:

No INCA, podemos identificar trabalhadores com diferentes atividades de trabalho que se beneficiarão com a orientação e realização de uma ginástica laboral, sejam estes exercícios aplicados para aquecimento no início da jornada de trabalho, para compensação em intervalos, durante a jornada, ou ainda para relaxamento ao final do expediente.

Essas atividades incluem:

- manuseio, levantamento, transporte e descarga de materiais;
- manuseio em máquinas e/ou equipamentos hospitalares;
- movimentação e transporte de pacientes;
- avaliação das condições e preparo de pacientes;
- preparo de ambientes e equipamentos para pacientes;
- coleta e processamento de exames;
- procedimentos terapêuticos e cirúrgicos;
- estoque, arquivamento, dispensação e controle de entrada e saída de materiais;
- processamento eletrônico de dados - digitação - em microcomputadores;
- conservação e limpeza.

A conscientização de hábitos posturais e biomecânicos orientados e adaptados às situações de trabalho resultarão num TRABALHO SEM DOR e, com certeza, na sua qualidade de saúde/vida.

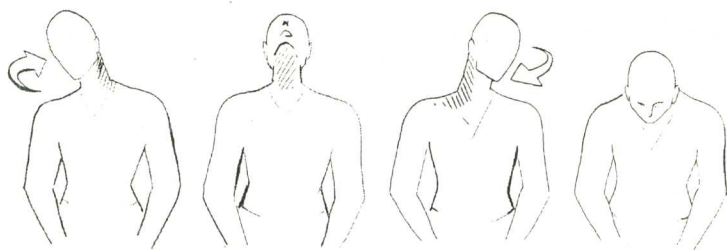
Quando e onde alongar-se?

- *A cada hora durante o dia por 5 a 10 segundos;*
- *Enquanto o computador está processando alguma coisa;*
- *Sempre que se sentir rígido, dolorido ou cansado;*
- *Antes e depois de uma jornada de trabalho;*
- *Pela manhã, logo depois de acordar, e à noite, antes de dormir.*

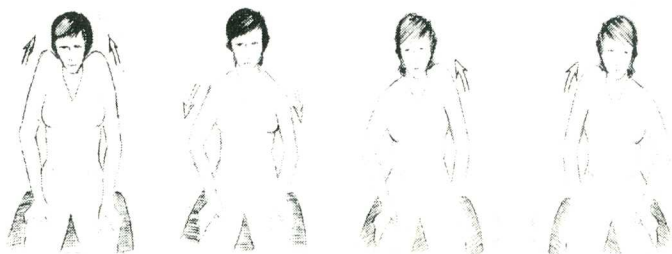
Forma correta de se alongar

- *Respirar naturalmente;*
- *Relaxar;*
- *Prestar atenção ao corpo;*
- *Concentrar-se nos músculos e articulações que estão sendo alongados;*
- *Sentir o alongamento, sem balançar e sem causar dor.*

Faça movimentos em círculos com a cabeça para um lado e para o outro, para frente e para trás.



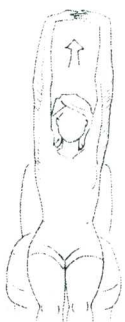
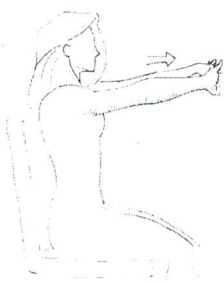
Sentada, levante e abaixe os ombros vagarosamente. Depois, faça o mesmo movimento, com um ombro de cada vez.



Movimente o punho com a palma da mão para cima e para baixo.

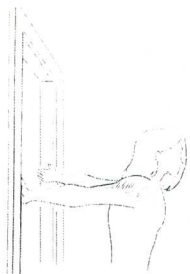


Entrelace os dedos, esticando o braço para frente, com as palmas das mãos para fora.



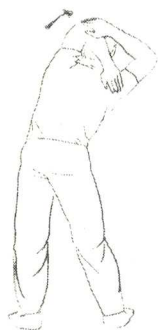
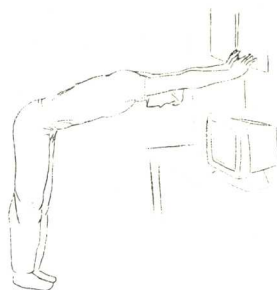
Entrelace os dedos e vire as palmas das mãos para fora, esticando os braços acima da cabeça.

Segure o cotovelo, empurrando-o para trás, tentando encostar a mão nas costas.



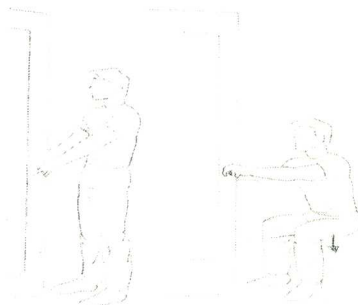
Segure as mãos, na altura dos ombros, na batente de uma porta, inclinando-se vagarosamente para frente.

Em pé, incline o tronco para frente, segurando as mãos na parede.



Em pé com as pernas afastadas, incline o tronco lateralmente, com os cotovelos dobrados e apoiando uma das mãos com cotovelo oposto.

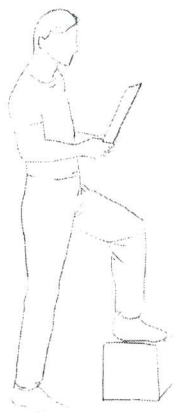
Em pé, realize o movimento de agachar apoiando as mãos em algum móvel.





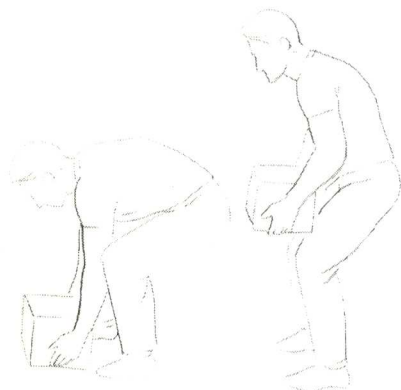
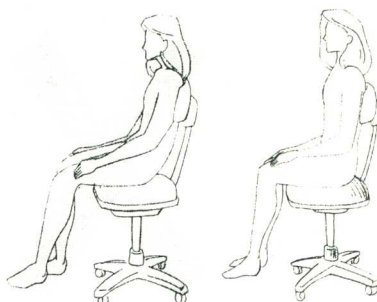
Em pé e com as pernas afastadas, gire o tronco superior sem mexer as pernas, retornando à posição neutra.

Em pé e com as pernas afastadas, semiflexione um dos joelhos inclinando o quadril para o mesmo lado, mantendo o joelho estendido.



Quando estiver fazendo alguma atividade em pé, procure deixar o pé em um apoio, trocando o lado de vez em quando.

Quando estiver sentada, encoste as costas totalmente no encosto da cadeira, deixando-a bem reta. Não deixe os pés no ar. Use um apoio no chão, se necessário.



Para pegar objeto no chão, segure-o próximo ao corpo. Quanto mais próximo, menor será a pressão nas costas. Mantenha as costas retas enquanto ergue o objeto. Dobre os joelhos e minimize qualquer curvatura na altura da cintura. Evite curvar-se.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Não carregue excesso de peso. O peso máximo que cada pessoa pode carregar deve corresponder a 20% do seu peso corporal.
- Não sente em uma cadeira muito baixa, pois os ombros ficam tensionados. Use uma cadeira que permita que seus ombros fiquem relaxados, as costas totalmente apoiadas e os dois pés totalmente encostados no chão.
- Evite movimentos de torções do tronco ou do pescoço, como pegar objetos atrás do corpo, e segurar o telefone com os ombros.
- Prefira sapatos fechados nos calcanhares, calçados confortáveis e saltos menores de 4 centímetros. Evite o uso de saltos altos, tamancos e chinelos.
- Ao se inclinar, para abrir gavetas, procure-se apoiar com uma das mãos no móvel e puxar com a outra.
- Ao trabalhar na pia ou no tanque, use um avental para poder encostar a barriga. Além disso, procure colocar uma pequena caixa no chão para que possa apoiar um dos pés sobre ela.
- Ao varrer ou passar rodo não incline o corpo para frente; aumente o comprimento do cabo.

ATENÇÃO:

O funcionário que está em tratamento especializado de doenças crônicas ou tenha alguma restrição física, deve procurar seu médico ou fisioterapeuta para receber orientações detalhadas.

Para mais informações sobre esse assunto, entre em contato com a Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) pelo telefone 3970-7455.

DIRETOR GERAL

José Gomes Temporão

COORDENADORA DE RECURSOS HUMANOS

Virgínia Maria Leite de Almeida

GERENTE DA DIVISÃO SAÚDE DO TRABALHADOR

Cassilda Soares

ELABORAÇÃO

Maria Alice F. Schuback

Denise Maria G. Bacha

Neli Muraki Ishikawa

Maria de Fátima Bussinger Ferreira

Anke Bergmann

Waleska Alves Cerqueira

PROGRAMAÇÃO VISUAL, REVISÃO

GRÁFICA E EDITORIAL

Divisão de Comunicação Social

IMPRESSÃO E ENCADERNAÇÃO

Gráfica do INCA



80025 75540

ABALHO ORIENTAÇÃO
ALHO ORIENTAÇÃO, P
HO ORIENTAÇÃO, PIE
O ORIENTAÇÃO, PREVE
ORIENTAÇÃO, PREVEN
IENTAÇÃO, PREVENÇA
NTAÇÃO, PREVENÇÃO
AÇÃO, PREVENÇÃO E E
AO, PREVENÇÃO E E
PREVENÇÃO E E



363.1
B8
MEM