

# DISAT alerta para riscos ergonômicos na assistência

**P**rofissionais que atuam na assistência estão constantemente expostos a riscos ergonômicos que podem levar ao surgimento de problemas osteomusculares e lesões por esforços repetitivos. Dentre as causas mais comprometedoras estão movimentos corporais prolongados e inadequados, deslocamentos rápidos e contínuos, movimentação e transporte de pacientes, longas jornadas de trabalho sem intervalo de descanso e instrumentos e mobiliários inadequados para a realização das atividades.

Estudos apontam os distúrbios osteomusculares e lesões por esforços repetitivos como as principais causas de afastamento médico por desconforto, restrições e incapacidade física. Dores na coluna vertebral são as mais recorrentes nos profissionais de saúde, e a dor lombar é o maior motivo de ausência no trabalho e de limitações e incapacidade laboral.

Estratégias para redução dos riscos e agravos devem ser adotadas, tais como: diagnóstico precoce, implementação

de medidas preventivas, orientações ergonômicas e posturais, uso e adequação de dispositivos auxiliares e adaptação dos postos de trabalho, fazer pausas de 10 minutos com alongamentos a cada duas horas, cuidado nutricional, prática de atividade física e melhorias no ambiente laboral.

Uma das ferramentas oferecidas pela Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) nessa área é o TENS (estimulação elétrica nervosa transcutânea), que consiste na aplicação de eletrodos de superfície conectados à pele, com a função de ajudar no controle de dores, podendo evitar o uso de medicamentos.

Os servidores que necessitarem podem buscar orientação ergonômica na DISAT, com a fisioterapeuta do trabalho Fátima Bussinger. Os agendamentos devem ser feitos pelo telefone (21) 3207-5839 ou e-mail [mbferreira@inca.gov.br](mailto:mbferreira@inca.gov.br).



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

### Dica: Exposição OSGEMEOS: nossos segredos.

O Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB), no centro do Rio de Janeiro, apresenta, até 23 de janeiro, a exposição *OSGEMEOS: nossos segredos*. A mostra conta com quase mil itens, entre fotografias e murais, que revelam a obra de Gustavo e Otávio Pandolfo, artistas brasileiros conhecidos mundialmente. De acordo com o CCBB, um dos destaques da exposição é a configuração renovada de *Templo e Gigante*, obras adaptadas especialmente para o espaço, na rotunda, numa posição de grande visibilidade. A entrada é franca. A retirada de ingressos é feita na bilheteria física ou no site [bb.com.br/cultura](http://bb.com.br/cultura).

Enviada por Alessandra Evangelista, da Divisão de Saúde do Trabalhador



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será AMIGO.



TEMA: PAIXÃO | Enviada por Marcelo Casaes, do Serviço de Patrimônio, foto de seu filho Bento, de 2 anos, apaixonado pelo Flamengo.