

# DISAT orienta profissionais com dores osteomusculares



**T**endinite, bursite, dor na coluna cervical ou lombar estão entre as queixas mais comuns apresentadas pelos profissionais do INCA. O que muita gente ainda não sabe é que a Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) oferece assistência fisioterapêutica destinada à categoria, com o objetivo de acolher e orientar quanto ao tratamento. De acordo com a fisioterapeuta Fátima Bussinger, há pessoas com sofrimento físico prolongado causado por dores e inflamações que permanecem em tratamentos por longos períodos, mesmo sem obter melhoras.

Entre as técnicas mais empregadas em atendimentos fisioterapêuticos oferecidos pela rede de saúde no tratamento da dor estão a eletroestimulação transcutânea (Tens); ultrassom; calor profundo, com ação anti-inflamatória e analgésica; e o infravermelho, calor superficial com ação relaxante e anti-inflamatória. Fátima explica que o leque de possibilidades inclui outras terapias, que, sozinhas ou combinadas, oferecem ótimos resultados. "Existem manobras manuais, por exemplo. Entre elas, a

liberação miofascial [camada de tecido conjuntivo que reveste os músculos], feita manualmente ou com uso de rolos sobre pontos específicos do corpo; a osteopatia, baseada na manipulação do sistema musculoesquelético; a terapia neural; a ozonioterapia e o *dry needling* [agulhamento seco que atua em pontos miofasciais]", destaca.

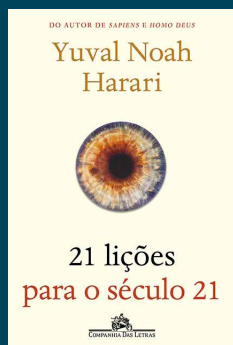
Fátima cita também a acupuntura e o laser de baixa frequência na regeneração tecidual. "Nós recebemos pessoas que estão sofrendo há muito tempo com dores por tendinite, bursite e hérnias de disco e não sabem que podem se livrar desses problemas com aplicação de novas técnicas e repouso, quando necessário. Queremos incentivar todos a buscarem mais informações e a saber que há alternativas conservadoras. Que nem sempre a cirurgia é a única opção terapêutica. A DISAT pode ajudar nisso", observa.

Os interessados podem procurar a Divisão de Saúde do Trabalhador pessoalmente (Rua Marquês de Pombal 125, 12º andar), pelo telefone 3207-5839 ou *e-mail* [disat@inca.gov.br](mailto:disat@inca.gov.br) e agendar um atendimento.



## 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!



Enviada pela tecnologista Maria de Fátima Pires Augusto, da Coordenação de Ensino. Dica: *21 lições para o século 21*, de Yuval Noah Harari.

Se em *Sapiens* e *Homo Deus*, o autor trouxe reflexões sobre o passado e o futuro da humanidade – ao mostrar de onde viemos e refletir para onde vamos – em *21 lições para o século 21*, o historiador israelense explora o presente e conduz o leitor por uma fascinante jornada pelos assuntos da atualidade.

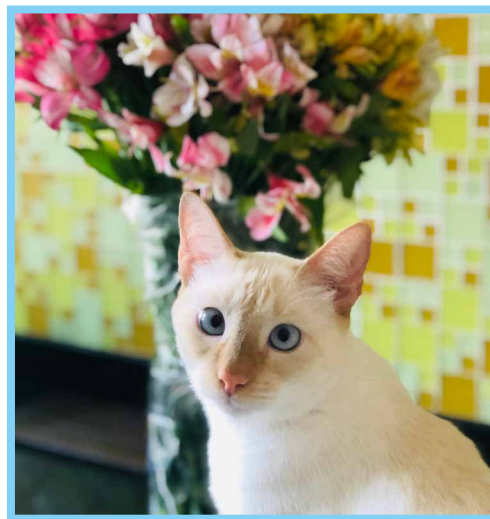
O que podemos fazer para melhorar o cenário contemporâneo, como nos proteger das guerras nucleares, cataclismos ambientais e crises tecnológicas? Ainda somos capazes de entender o mundo que criamos? Esses são alguns dos questionamentos presentes na obra.

"O livro do historiador Yuval Harari nos faz pensar sobre o nosso futuro enquanto civilização e sobre a nossa capacidade de decisão frente à inteligência artificial e às grandes corporações transnacionais de tecnologia", diz Maria de Fátima.



## 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 **LARANJA**.



**TEMA: ADOÇÃO | Este é o Zé.** Ele foi resgatado com três meses, em agosto de 2018, no jardim do HC II pela técnica de Enfermagem Adriana Martins