

Fisioterapia da DISAT implementa avaliação ergonômica no ambiente de trabalho

Atenta aos eventuais problemas físicos que podem surgir durante a jornada de trabalho no INCA, a Fisioterapia da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) vem usando a Análise Ergonômica do Trabalho nos setores para verificação da adequação dos profissionais. São avaliados itens como postura, disposição do mobiliário e deslocamento de carga, entre outros. Ao final do processo, é produzido um relatório com sugestões de melhorias, adequando o indivíduo ao seu local de atuação de forma a minimizar agravos físicos e contribuir para diminuir o adoecimento.

“Analisamos também quanto tempo o trabalhador permanece sentado ou em pé, se ele se desloca muito e quanto tempo dura o trabalho, além de fatores como luminosidade e barulho”, disse a fisioterapeuta da Divisão



Fátima Bussinger. As mudanças mais simples são realizadas de imediato pela Fisioterapia da DISAT. As que precisam de orçamento ou mão de obra são encaminhadas à chefia do setor avaliado.

Cecília Ferreira, profissional do Núcleo de Ensaios Clínicos da Divisão de Pesquisa Clínica e Desenvolvimento Tecnológico, solicitou a avaliação ergonômica do setor por causa do perfil das atividades realizadas. “Trabalhamos 40 horas semanais, basicamente sentados, com uso de computador e com alta carga cognitiva. Acredito que o serviço ofertado pela DISAT possa também estimular a implementação de melhorias nos demais ambientes institucionais”, apontou.

De acordo com Cecília, após as alterações a equipe ficou mais consciente sobre a postura corporal. “Incorporamos a prática dos alongamentos nas reuniões periódicas de equipe”, contou ela. Todas as unidades do INCA podem solicitar a avaliação à Fisioterapia da DISAT. Basta enviar um e-mail para mbferreira@inca.gov.br ou disat@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. Participe!



A musicoterapia foi integrada ao Sistema Único de Saúde em 2017 como uma das 29 Práticas Integrativas Complementares que podem ser aliadas à medicina tradicional na prevenção e no tratamento de doenças. A prática pode ser passiva, quando os pacientes apenas recebem estímulos sonoros, ou ativa, quando os indivíduos são estimulados a produzir,

tocando, improvisando, compondo ou cantando conforme as dinâmicas aplicadas. Não é necessário ter conhecimento técnico sobre música nem saber tocar um instrumento.

A literatura científica vem mostrando que a música age sobre aspectos do corpo humano de diversas maneiras. Sabe-se, por exemplo, que canções com forte elemento rítmico podem afetar a frequência cardíaca e a respiração, além de promover a liberação de hormônios como a endorfina. Já com relação aos aspectos psíquicos, a música pode ser útil para que o indivíduo libere memórias ou sentimentos reprimidos, o que pode ajudar na melhoria de problemas comportamentais.

Fonte: *Estadão*



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *BORBOLETA*.



TEMA: NATAL
Lunna Carelli Freitas, com 14 dias de vida, neta de Rosângela Ávila, secretária da chefia da Pediatria do INCA.