PROGRAMA "REABILITAR QUEM CUIDA"

Ribeiro et al., 2021

Os exercícios devem ser realizados de acordo com a tolerância de cada um, articulando com a respiração. Idealmente, repetir cinco vezes cada exercício.



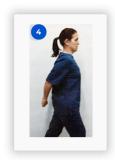
Rodar a cabeça para a direita e para a esquerda.



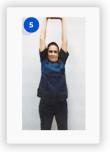
Inclinar a cabeça para direita e para a esquerda.



Fazer flexão, extensão e hiperextensão da cabeca.



Fazer extensão dos braços para trás e entrelaçar os



Fazer extensão dos braços para cima e entrelaçar os

Consultar o programa completo aqui:

ACEDER AO
PROGRAMA REABILITAR
QUEM CUIDAR



SCAME SCAME

BIBLIOGRAFIA

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





HOSPITAL CURRY CABRAL SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO

PREVENÇÃO DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM SAÚDE

BOAS PRÁTICAS DE ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO PRINCÍPIOS DE ERGONOMIA E BIOMECÂNICA CORPORAI



ENFERMEIRA JOANA AFONSO

ALUNA DE ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE EGAS MONIZ

ENFERMEIROS ORIENTADORES DO ENSINO CLÍNICO

MAURÍCIO CORDEIRO

NFERMEIRO ESPECIALISTA EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO

NOÉLIA FERREIRA

ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO

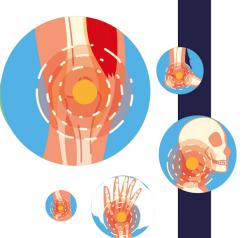
JÚLIO FERNANDES

NFERMEIRO ESPECIALISTA EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO

O OUE SÃO LESÕES **MUSCULOESQUELÉTICAS (LME)?**

No âmbito da saúde ocupacional, as lesões musculoesqueléticas (LME) relacionadas com o trabalho são descritas como um dos principais problemas dos profissionais de saúde, em particular dos enfermeiros. Estudos realizados em cinco hospitais da região do Porto, verificaram uma prevalência de 84% de sintomas musculoesqueléticos nos enfermeiros.

Devido às exigências físicas características do seu trabalho, os enfermeiros são considerados a classe profissional mais afetada pelas lesões musculoesqueléticas (Serranheira et al., 2012; Moura, Martins, & Ribeiro, 2019).



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

- Posturas corporais extremas;
- Aplicação de Força;
- · Repetitividade + Ambiente (temperatura ou luminosidade).

INDIVIDUAIS

- Idade + Sexo: Altura + Peso;
- Estado de Saúde + Consciencialização dos princípios de mecânica corporal.
- **PSICOSOCIAIS**
- Ritmos intensos de trabalho + Monotonia de tarefas: · Suporte Social Insuficiente;

- · Legislação Existente.

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).



PRINCÍPIOS DA MECÂNICA CORPORAL

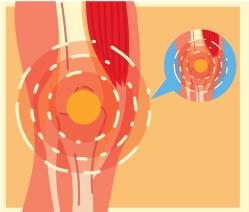
A mecânica corporal (MC) define-se pelo funcionamento eficiente dos sistemas músculo-esquelético e nervoso, de forma a sustentar o equilíbrio, a postura e o alinhamento do corpo durante as diferentes transferências, movimentos e na realização das diversas atividades de vida (Ordem dos Enfermeiros . 2013: Costa et al. 2011: Potter & Perry, 2006).



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.



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).

É crucial conhecer cada um dos princípios que a constituem:

Alinhamento

Fricção/Atrito

Equilíbrio

Movimento

Força Mecânica

Objetivos:

- · Reduzir a energia necessária;
- Reduzir a fadiga:
- Reduzir risco de LME.

