

ERGONOMIA NA PREVENÇÃO DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Andreina Martins Araujo Costa – Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); andreinamedatm@gmail.com

Mylena Costa Rosenburg Alvares – Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); mylenarosenburg@gmail.com

Gustavo Costa Freitas – Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); gustavofreitas_vet@uft.edu.br

Jaqueline Nogueira Andrade - Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); nogueira.jaqueline@mail.uft.edu.br

Orientador: Silvia Minharro Barbosa – Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); silvia.barbosa@uft.edu.br

Coorientador: Fabiana de Andrade Bringel – Faculdade de Ciências da Saúde (FCS), Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT); fabiana.bringel@uft.edu.br

Introdução: A dor musculoesquelética é uma condição prevalente em todo o mundo, com prevalência de 11,2% em mulheres e 7,2% em homens. Essa dor é caracterizada por desconforto ou sensação de dor nos músculos, articulações, tendões ou ligamentos. Pode ser causada por uma série de fatores, como lesões, atividade física excessiva, postura inadequada, envelhecimento ou doenças crônicas. São comuns em profissionais da saúde, principalmente quando envolvidos em trabalhos que exigem posturas prolongadas, movimentos repetitivos e manipulações de instrumentos por tempos prolongados. Essas dores, de leve a moderada intensidade, podem levar a morbidade, incapacidade, redução da produtividade e má qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a relação entre ergonomia e dores musculoesqueléticas em profissionais da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva qualitativa, com pesquisa bibliográfica, nas bases de dados PUBMED/MEDLINE e Embase, utilizando os descritores “musculoskeletal pain”, “disease prevention”, “cumulative trauma disorders” e termos associados: “ergonomics”, “repetitive motion disorders”, “health care professionals”, articulados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados nove artigos, os quais foram analisados a partir dos critérios de inclusão: artigos relacionados ao tema, internacionais. Como critérios de exclusão, foram utilizados artigos incompletos, pagos e/ou duplicados.



importância da ergonomia na saúde ocupacional e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos. A participação ativa dos trabalhadores na implementação de soluções adaptadas melhorou as condições de trabalho e saúde. No entanto, é essencial adotar estratégias abrangentes considerando aspectos ergonômicos e fatores individuais como sexo e índice de massa corporal (IMC). Profissões de alto risco, como Cirurgia Vascular, Ultrassonografia e Odontologia, foram identificadas. Estratégias recomendadas incluem uso de cadeiras ergonômicas, lupas e lentes prismáticas para reduzir lesões por esforço repetitivo (LER), ajuste adequado da logística dos equipamentos, evitando movimentos rotativos frequentes e levantamento de cargas pesadas, juntamente com promoção contínua da consciência ergonômica durante as atividades diárias. **Conclusão:** A ergonomia é uma ferramenta essencial para melhorar as condições de trabalho, prevenir lesões musculoesqueléticas e promover a saúde ocupacional em diversas profissões, com destaque aos profissionais da saúde. O estudo sublinhou a importância de realizar outros estudos longitudinais para avaliar a eficácia sustentada dessas intervenções ao longo do tempo, uma vez que as práticas em saúde encontram-se em pleno avanço e desenvolvimento.

Palavras-chave: Ergonomia, dor musculoesquelética, prevenção, DORT.

Referências:

BONUTTO, Natália; KENNEDY, Narelle; QUINTON, Ana. Dor musculoesquelética entre estudantes australianos de ultrassonografia e recém-formados e uma avaliação do uso da educação ergonômica para prevenção. *Australasian Journal of Ultrasound in Medicine*, v. 4, pág. 238-247, 2020.

DAIRYWALA, Mohammed I. et al. Surgeon strength: ergonomics and strength training in cardiothoracic surgery. In: *Seminars in Thoracic and Cardiovascular Surgery*. WB Saunders, 2022. p. 1220-1229.

KOÿCZ, Anna. et al. Analysis of selected Body Composition Parameters and Ergonomic Safety among Professionally Active Nurses in Poland: A Preliminary Prospective Monocentric and Observational Study. *BioMed Research International*, v. 2020, agosto, 2020.

LIETZ, Janna; ULUSOY, Nazan; NIENHAUS, Albert. Prevention of musculoskeletal diseases and pain among dental professionals through ergonomic interventions: a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 10, p. 3482, 2020.

MANSOOR, Sahibzada Nasir; AL ARABIA, Dilshad Hunain; RATHORE, Farooq Azam. Ergonomics and musculoskeletal disorders among health care professionals: Prevention is better



than



cure. Journal of the
Pakistan Medical
Association, v. 72,
1243, 2022

n. 6, p.

NYGAARD, Niels-Peter Brøchner et al. Ergonomic and individual risk factors for musculoskeletal pain in the ageing workforce. BMC Public Health, v. 22, n. 1, p. 1975, 2022.