**RELATO DE EXPERIÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DA CONDUTA FISIOTERAPEUTICA NAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS OCASIONADAS PELAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA**

**Soraya Bruna da Silva Garcês**

Acadêmica do 9º semestre do curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca - Ceará. [sorayabruna0302@gmail.com](mailto:sorayabruna0302@gmail.com)

**Maria Jeane Castro de Oliveira**

Acadêmica do 8º semestre do curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca - Ceará. [Jeane.oliver93@gmail.com](mailto:Jeane.oliver93@gmail.com)

**Edivanete Maria dos Santos Viana**

Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca Ceará. [Edvanete.santos@uninta.edu.br](mailto:Edvanete.santos@uninta.edu.br)

**Introdução:** Os Distúrbios Musculoesqueléticos (LME) são definidos como um grupo de distúrbios que afetam músculos, tendões, ligamentos, articulações, nervos, discos intervertebrais, cartilagens, vasos sanguíneos ou tecidos moles relacionados que podem causar ou se agravarem pela atividade física, exercícios repetitivos e aplicação de força ou trabalho articular muito intenso. As afecções musculoesqueléticas que afetam os trabalhadores constituem um grande problema de saúde pública e um dos mais complexos na área da saúde do trabalhador. Alguns estudos mostram que esse grupo de agravos interfere na qualidade de vida dos trabalhadores acometidos na medida em que eles ficam limitados para realizarem suas atividades cotidianas, como o trabalho, o lazer, as atividades domésticas, além dos vários problemas que enfrentam no convívio social e familiar. Existem diversos distúrbios inflamatórios e degenerativos do sistema musculoesquelético que acarretam dor e perda de função corporal, essas lesões são comumente relatadas em regiões específicas como as costas, pescoço, ombros e extremidades superiores, mas também podem afetar as extremidades inferiores, resultando ao paciente um quadro álgico leve ou até mesmo crônico. Com grandes ritmos de trabalho impostos aos trabalhadores, longas jornadas, falta de descanso, cargas mecânicas e estáticas, vibração, estresse mecânico localizado, exposição ao frio e posturas não naturais são fatores desencadeantes das lesões musculoesqueléticas. Diante disso o fisioterapeuta irá identificar e tratar um trabalhador com LER/DORT de maneira holística, sabendo das implicações tanto no âmbito das disfunções mecânicas quanto nos problemas psicossociais, que incluem satisfação no trabalho ou mesmo nas mudanças do corpo devido à idade. A comunicação com outros profissionais da área da saúde também deve ser ressaltada para facilitar o processo de reabilitação do trabalhador. **Objetivo:** Apresentar a importância das condutas fisioterapêuticas no tratamento e prevenção de lesões musculoesqueléticas em agricultores. **Método:** Esta é a experiência de uma ação comunitária, implementada pelo projeto de extensão PAMI, que aconteceu no dia 14 de março de 2022 das 7h00 às 11h00 na praça central da cidade de Umirim-CE, tendo como principal objetivo de proporcionar aos moradores locais momentos de saúde e bem-estar, e sob a supervisão de seus professores, estudantes de enfermagem e fisioterapia puderam prestar serviços de saúde a esses moradores. Durante os atendimentos, foi possível observar algumas lesões musculoesqueléticas nos participantes, identificados e avaliados, forma realizadas condutas fisioterapêuticas no intuito de amenizar o quadro álgico, melhorar a amplitude de movimento dos participantes, através de terapias manuais; liberação miofascial, ventosaterapia, mobilização articular e orientações. **Resultados:** Alguns dos residentes que participaram desta ação, relataram uma melhora significativa da dor, melhora da amplitude de movimento e rigidez articular, enquanto outros com lesões mais crônicas, relataram melhora no quadro álgico no momento, porém foi orientado a procurar um profissional para seguir com as devidas condutas e tratamentos. **Conclusão**: A importância da fisioterapia ajuda a recuperar a função de alguns membros lesados e o movimento que é ocasionado pelos processos inflamatórios, além de atuar de forma preventiva através de exercícios de alongamentos e fortalecimento da musculatura prevenindo traumas futuros, promovendo bem estar e uma maior qualidade de vida ao trabalhador.

**Descritores:** Lesões musculoesqueléticas; fisioterapia; tratamento e prevenção de lesões.

**Referências**

DANTAS, Wackssia Luana Araújo. Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa Repositório Universitário da Ânima (RUNA). Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18049. Acesso em: 10 abril 2022.

NEVES, Margarida; SERRANHEIRA, Florentino. A formação de profissionais de saúde para a prevenção de lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho a nível da coluna lombar: uma revisão sistemática. Revista Portuguesa de Saúde Pública, v. 32, n. 1, p. 89-105, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902514000042>. Acesso em: 10 abril 2022.

SOUSA, Sérgio Duarte da Silva. Avaliação e Modelação do risco de Lesões Músculo-Esqueléticas no planeamento de Cuidados Continuados ao Domicílio. RUN Comunidades & Colecções Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) FCT Departamentos FCT: Departamento de Física FCT: DF - Dissertações de Mestrado. Disponível em: http://hdl.handle.net/10362/90750. Acesso em : 10 abril 2022.