

Prevenção de Lesões Músculo–Esqueléticas Ligadas ao Trabalho nos Enfermeiros

Autores: Ana Filipa Serrão, Anabela Sousa, Carla Madeira, Celina Gomes e Emília Redondo (Enfermeiras Especialistas em Enfermagem de Reabilitação)

Introdução

As lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho (LMELT) “(...) resultam da acção de factores de risco profissionais como a repetitividade, a sobrecarga e/ou a postura adoptada durante o trabalho.” (DGS, 2008: 11). Os enfermeiros apresentam um elevado risco de desenvolver LMELT. A sua prevalência é maior ao nível da região lombar, membros superiores, e pescoço. Do estudo realizado por Jerónimo (2013) a 120 enfermeiros, salienta-se a elevada prevalência de LMELT (85%), das quais (67,5%) da coluna lombar e (53,3%) da coluna cervical. No entanto, estas são evitáveis se os programas de prevenção, vigilância e de intervenção forem implementados.

Objetivo: Descrever fatores de risco e medidas preventivas das LMELT nos enfermeiros.

Metodologia

➤ Revisão Sistemática da Literatura, com base no modelo PI(C)O para responder à questão: Quais os fatores de risco e as medidas preventivas das LMELT nos Enfermeiros?

➤ A pesquisa (1s de Novembro, 2015) em bases de dados eletrónicas: CINHALL, MEDLINE e Cochrane database of Systematic Reviews With Full Text (via EBSCO), com os descritores “musculoskeletal disorders and nurse and prevention”, e com data da publicação 2010 a 2015 - Encontrados 18 artigos.



8 Artigos Incluídos

Conclusões

A prevenção das LMELT passa pela existência de um conjunto de medidas preventivas que reduzam o risco (DGS, 2008), sendo fundamental a participação de todos os trabalhadores incluindo os órgãos da administração/gestão e as chefias, os chamados programas de ergonomia participativa.

Tendo em conta as competências específicas do Enfermeiro Especialista de Reabilitação, e relacionando-as com a problemática em questão “a sua intervenção visa promover o diagnóstico precoce e acções preventivas de enfermagem de reabilitação, de forma a assegurar a manutenção das capacidades funcionais (...), prevenir complicações e evitar incapacidades.” (Ordem dos Enfermeiros, 2010: 1). Neste sentido, este profissional desempenha um papel fundamental na implementação de programas de prevenção das LMELT.

Principais Resultados

Fatores de Risco:

- Turnos de 12 horas ou mais;
- Cuidar de um elevado número de doentes por turno;
- Elevados níveis de stress no trabalho;
- Posturas incorretas durante a prestação de cuidados (p.ex: transferências/levantar);
- Problemas de falta de pessoal ;
- Mover e/ou levantar equipamentos muito pesados;
- Trabalhar na mesma posição por longos períodos de tempo;
- Não valorizar as pequenas lesões e continuar a trabalhar;
- Formação inadequada na prevenção das lesões;
- Relação entre a força dos trabalhadores e as exigências físicas do trabalho.

Medidas Preventivas:

- Implementar programas de educação/formação sobre as estratégias de prevenção;
- Promover a utilização de dispositivos (p. ex: elevador, cadeiras de rodas);
- Realizar exercícios de aquecimento e alongamento antes da prestação de cuidados;
- Implementar programas de gestão do stress no local de trabalho;
- Reorganizar o trabalho ;
- Implementar pausas regulares durante os turnos;
- Promover reuniões de equipa sobre ergonomia;
- Praticar exercício físico pós laboral.

Bibliografia

- Barzideh, M., & Choobineh, A. T. (2014). Job stress dimensions and their relationship to musculoskeletal disorders in Iranian nurses. *Work*, 47(4), pp. 423–429. DOI 10.3233/WOR-121585.
- Brown, J., & Lipscomb, J. (2011). The Health Care Work Environment and Adverse Health and Safety Consequences for Nurses. *Annual Review Of Nursing Research*, pp. 191-232. DOI: 10.1891/0739-6686.28.191.
- Burdorf, A., Koppelaar, E., & Evanoff, B. (2013). Assessment of the impact of lifting device use on low back pain and musculoskeletal injury claims among nurses. *Occupational & Environmental Medicine*, 70(7), pp. 491–497. doi:10.1136/oemed-2012-101210.
- Direção Geral de Saúde. (DGS/2008). *Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho- Guia de Orientação para a Prevenção: programa nacional contra as doenças reumáticas*. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde.
- Harcombe, H. M. (2010). Physical and psychosocial risk factors for musculoskeletal disorders in New Zealand nurses postal workers and office workers. *Injury Prevention*, 16, pp. 96-100. doi:10.1136/ip.2009.021766.
- Jerónimo, J. (2013). *Estado da prevalência e fatores de risco de lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho em enfermeiros*. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Lamy, S., Descatha, A., Sobaszek, A., Caroly, S., Gaudemaris, R., & Lang, T. (2014). Role of the work-unit environment in the development of new shoulder pain among hospital workers: a longitudinal analysis. *Scand J Work Environ Health*, 40(4), pp. 400–410. doi:10.5271/sjweh.3430.
- Lee, E., Fok, J., Lam, A., Law, R., Szeto, G., & Liu, P. (2014). The application of participatory ergonomics in a healthcare setting in Hong Kong. *Work*, 48(4), pp. S11-S19. DOI 10.3233/WOR-141918.
- Montezor, J., & A. A. M. (2011). Atividades de trabalho e os distúrbios osteomusculares de trabalhadores em uma instituição de idosos. *19(1)*, pp. 297-304.
- Ordem dos Enfermeiros (20 de Outubro de 2010). Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação. *Ordem dos Enfermeiros*, pp. 1-4.
- Reed, L., Battistutta, D., Young, J., & Newman, B. (Junho de 2014). Prevalence and risk factors for foot and ankle musculoskeletal disorders experienced by nurses. *BioMed Central*, 15.