

INTRODUÇÃO

Vários estudos indicam que a nível hospitalar existe uma elevada prevalência de sintomas de LMERT (Lesões Músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho) em enfermeiros, o que estará por certo associado às exigências colocadas no exercício da sua actividade profissional.^{1,2}

Realizou-se um estudo descritivo simples numa Equipa de Enfermeiros de uma Unidade de Cuidados Intensivos Polivalente (UCIP).

Método: Aplicação de um questionário no mês de Fevereiro de 2014, contido por 3 partes:

-Dados demográficos ;

-Conhecimentos de regras de segurança no trabalho/mecânica corporal;

- Se acometidos de acidente de trabalho/Lesões Músculo esqueléticas:(LME)

[prévia a acção de formação teórico-prática sobre a temática]



OBJECTIVOS

1. Apresentar os resultados da análise de questionário de avaliação aplicado aos enfermeiros da UCIP do HEM sobre a temática LMERT;
2. Expor o papel do enfermeiro especialista de Reabilitação como elemento dinamizar da formação em serviço;
3. Salientar a importância da utilização dos princípios de mecânica corporal e estratégias/equipamentos que podem minimizar/prevenir as LMERT.

Resultados da Avaliação/Intervenção numa Equipa de Enfermagem na Prevenção de LMERT



Alinhamento
corporal

Equilíbrio corporal



Movimento
corporal
coordenado



RESULTADOS

- Amostra com 17 Enfermeiros (74% da Equipa),
- Todos concordaram sobre a importância desta temática, mas apenas 4% tinha realizado algum tipo de formação;
- Idade Média de Idade-34,8 anos;
Tempo Média de serviço-11,5 anos

•**76%** com ocorrência de acidente em trabalho/LME; 4 elementos com sequelas de Tendinite;

• Destacam-se as Zonas mais frequentes com dor/desconforto: Punho, ombros, coluna vertebral. O que vai ao encontro dos estudos consultados.

• Sobre as causas para essa dor /desconforto consideraram : as 40h semanais, poucas folgas ,falta de recursos humanos, posturas incorrectas, posição de pé, agachamentos repetidos , esforços de repetição , excesso de peso, falta de exercício físico, doentes pesados, sobrecarga de tarefas. O que corresponde aos factores multifactoriais das LMERT.

• **94%** Refere conhecer estratégias de protecção das LMERT, mas somente **70,5%** Refere esporadicamente usar as estratégias de protecção de LMERT.

• **88%** Refere não fazer alongamentos antes do trabalho; Não tendo o hábito de utilizar a "ginástica laboral" apesar do seu conhecimento.



CONCLUSÃO

A intervenção sobre as instituições, a organização temporal e os Meios de trabalho podem prevenir ou minimizar as LMERT. O presente estudo descritivo, revela uma elevada prevalência de sintomas de LMERT.

O que indica a necessidade de desenvolver um "programa de prevenção" que se iniciou pela formação teórico-prática de toda a Equipa de Enfermagem durante o ano de 2014.

Concluindo-se com sucesso pois houve coordenação com a chefia do serviço e o horário das formações (aos 23 enfermeiros).

Como Enfermeiro de Reabilitação a iniciativa sobre a formação da equipa de enfermagem nesta temática é essencial, faz parte das nossas funções, é reconhecida e solicitada pela Equipa. Trazendo benefícios gerais, para o profissional (com melhor desempenho das suas actividades, sem dor/desconforto para o nosso utente e para a entidade patronal(minimizar o absentismo devido as LMERT).

No futuro ,pretende-se incentivar a utilização da "Ginástica laboral" e iniciar esta formação à nossa Equipa de Assistentes Operacionais.

BIBLIOGRAFIA:

- 1 - Fonseca R, Serranheira F. Sintomatologia músculo-esquelética auto-referida por enfermeiros em m...
- 2 - Alexopoulos EC, Burdorf A, Kalokerinou A. Risk factors for musculoskeletal disorders among nursing personnel in Greek hospitals. Int Arch Occup Environ Health. 2003;76:289-94.
- 3- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direcção-Geral da Saúde. Direcção de Serviços de Cuidados de Saúde. Guia de orientação para prevenção das lesões musculoesqueléticas e relacionadas com o trabalho: programa nacional contra as doenças reumáticas. Lisboa: DGS, 2008. - XXVIII

