

# OS BENEFÍCIOS DO STRETCHING NA PRÁTICA DE ENFERMAGEM

Autoras: Jardim, Lilia (ljarjardim@gmail.com); Pereira, Ana I. (enf.aisabelp@gmail.com)  
Enfermeiras Especialistas do Enfermagem Reabilitação, Mestrandas de Enfermagem de Reabilitação ESEP

**Palavras chave:** Alongamentos, Dores lombares, lesões músculo-esqueléticas, enfermagem

**Introdução:** Os enfermeiros desenvolvem o seu exercício profissional no ato de cuidar de outras pessoas mas esquecem-se frequentemente de "cuidar de si mesmos...pelo que têm adoecido pelas condições e pelos ambientes desfavoráveis para desenvolver as suas atribuições..." (Ribeiro, 2012). Segundo Alexandre (2007) os problemas no sistema músculo-esquelético são dos mais significativos fatores de incapacidade e absentismo, sendo as dores nas costas e as patologias da coluna lombar as principais queixas dos profissionais de saúde e estão relacionadas com as posturas na realização das atividades de enfermagem. A mesma autora defende novas abordagens de prevenção e alívio de sintomas tais como: praticar exercício físico regularmente e realizar exercícios e alongamentos específicos para a coluna vertebral, realizar relaxamento e massagem. Alguns estudos têm colocado em evidência os benefícios da implementação de programas de exercícios com esse intuito. Deste modo será efetuada uma revisão integrativa e a pesquisa foi efetuada em bases de dados da área da saúde, tendo por base estes pressupostos. Os resultados são apresentados de forma descritiva.

## Objetivos

- Procurar evidencia científica acerca das lesões músculo-esqueléticas ocorridas na prática de enfermagem;
- Identificar os fatores risco associados à dor lombar;
- Relacionar o uso errado da mecânica corporal com as lesões músculo-esqueléticas;
- Identificar estratégias ergonômicas preventivas das lesões músculo-esqueléticas;

**Metodologia:** efetuou-se uma revisão sistemática da literatura tendo em conta as palavras chave. A pesquisa foi efetuada na EBSCO Host Heb utilizando as seguintes expressões: Nurse and Low Back Pain, tendo sido obtidos 202 artigos; Nurse and *Stretching*, com 43 resultados e finalmente, Nurse and Musculoskeletal injuries com 82 resultados. Depois de uma análise cuidada dos 327 artigos foram selecionados apenas 14. A nossa seleção prendeu-se com os critérios de inclusão, nomeadamente: os participantes dos estudos serem enfermeiros ou profissionais de saúde

## Análise e discussão dos resultados:

As lesões do sistema músculo-esquelético têm despertado a atenção por serem importantes causas de morbilidade, de aumento de absentismo e da incapacidade temporária ou permanente do enfermeiro, com custo expressivo não só pela perda de dias de trabalho, mas também pelos gastos em tratamentos, quer medicamentoso quer de reabilitação. Segundo Ribeiro et al. (2012), na publicação "O adoecer pelo trabalho na enfermagem", os enfermeiros por prestarem cuidados diretos à população, expõe-se a um conjunto significativo de riscos relacionados com o próprio trabalho, podem ter origem em fatores químicos, físicos, mecânicos, ergonômicos, biológicos e psicossociais podendo desenvolver doenças ocupacionais e acidentes de trabalho. Por conseguinte, torna-se necessário implementação de ações de promoção para a saúde e adoção de medidas preventivas de doenças.

São vários os fatores relacionados com as agressões à coluna vertebral que podem desencadear lesões do sistema músculo-esquelético, Alexandre(2007) salienta as seguintes: condições inadequadas de mobiliários e equipamentos, manutenção de posturas estáticas inadequadas, a movimentação e transferências de pacientes acamados, bem como fatores organizacionais e psicossociais (equipa em número insuficiente, stress, satisfação e pressão no trabalho). A referida autora aponta como soluções a implementação de medidas diagnósticas e preventivas precoces: adoção de posturas ergonômicas, utilização de dispositivos auxiliares, melhoria no ambiente de trabalho, revisão de aspetos organizacionais, programas de Stretching e alterações no estilo de vida.

Na área de enfermagem têm sido realizados estudos para avaliar a importância da implementação de programas de Stretching associados ao treino ergonómico na melhoria da saúde, a nível músculo-esquelético, nomeadamente no que diz respeito às dores lombares. Jaromi, M. et al. (2012) num dos seus estudos, compara dois grupos de enfermeiros. O primeiro grupo foi submetido a um programa que envolvia uma formação semanal de treino ergonómico, Stretching e massagem, que chamou de Back School e um segundo grupo não era submetido a este programa. Este consistia em sessões de formação acerca da anatomia da coluna vertebral, forças mecânicas, posturas e exercícios isométricos. Eram reforçados conhecimentos na área das técnicas de transferência sendo disponibilizados folhetos de carácter informativo, exercícios antiálgicos, posturas adequadas a adotar, exercícios a efetuar em casa, exercícios dirigidos à mobilidade da coluna vertebral e exercícios dirigidos aos músculos abdominais e músculos dorsais/lombares. Neste âmbito, o grupo submetido ao programa Back School apresentava uma melhoria significativa nas queixas álgicas e problemas músculo-esqueléticos.

## Conclusão:

Os enfermeiros são dos grupos profissionais mais estudados, no que concerne à problemática de dor, uma vez que a sua atividade profissional os expõe a intenso desgaste, quer físico, quer mental. O aparecimento de dor músculo- esquelética, está muitas vezes associada ao uso inadequado da mecânica corporal, assim como as precárias condições de trabalho. Algumas doenças da coluna vertebral associadas ao trabalho, podem ser evitadas através de programas preventivos, visando uma melhor qualidade de trabalho e um melhor aproveitamento da mecânica corporal, através da consciencialização da importância do corpo para a tarefa por meio de exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e relaxamento.

De acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2010) o enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação apresenta um conjunto de competências específicas que passam por implementar e monitorizar planos de enfermagem diferenciados, baseados nos problemas reais e potenciais das pessoas. Estas competências reforçam a importância do enfermeiro especialista nesta área motivando a adesão dos profissionais, implementando programas preventivos de lesões músculo-esqueléticas e avaliando os resultados da sua implementação.