



COLUNA VERTEBRAL (LOMBAR)

Em pé, pernas estendidas, fletir o tronco e tentar tocar as mãos na ponta dos pés. Manter por 20 segundos em uma série.



MEMBROS INFERIORES (COXA, PERNA E PÉ)

Em pé, encoste-se na parede apoiando toda a coluna. Puxe a perna direita em direção ao peito com a ajuda das mãos enquanto a perna de base mantém-se bem estendida e a coluna ereta. Manter por 15 segundos, uma série e trocar de perna.



MEMBROS INFERIORES (COXA, PERNA E PÉ)

Em pé, pernas afastadas na largura do quadril com os joelhos semi-flexionados, realizar o movimento de flexão plantar e voltar para posição inicial. Realizando 10 repetições em uma série.

Resultado esperado

- ✓ Incentivo a prática de atividade física;
- ✓ Alívio as dores causadas pelos movimentos habituais;
- ✓ Fortalecimento da musculatura corporal;
- ✓ E conseqüente redução dos efeitos negativos causados durante a sua jornada de trabalho.



Autoria: Aline Oliveira Russi Pereira
Po^oDr^a Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi.

Colaboração: EF Bruno Edson da Silva Silveira

Esta cartilha é parte de uma dissertação de mestrado profissional intitulada "Avaliação de fadiga e de dores osteomusculares em trabalhadores de enfermagem de urgência e emergência", realizada pela autora Enf. Aline Oliveira Russi Pereira e orientando pela Po^oDr^a Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Instrução normativa INSS/ DC nº 98, de 05 de dezembro de 2003.** Norma Técnica sobre Lesões por Esforços Repetitivos - LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho- DORT. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

CAMPOS, J. F.; DAVID, H. S. L. Avaliação do contexto de trabalho em terapia intensiva sob o olhar da psicodinâmica do trabalho. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 45, n. 2, p. 363-368, 2011.

MELO, M. T. **Trabalhador em turno: fadiga.** São Paulo: Atheneu, 2013.

MONTEIRO, C. R. **Sintomas osteomusculares em trabalhadores de enfermagem de uma Unidade neonatal, UTI neonatal e Banco de leite humano.** 2014. 133 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-20012015-154122/publico/carlamonteiro.pdf>>. Acesso em: 2 dez. 2017. doi:10.11606/T.83.2014.tde-20012015-154122.

SILVA, A. E. L.; OLIVEIRA, F. R.; GEVAERD, M. S. Mecanismos de fadiga durante o exercício físico. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 8, n. 1, p. 105-113, 2006.

SILVA, F. J. **A capacidade para o trabalho e a fadiga entre trabalhadores de enfermagem.** 2011. 84 f. Dissertação (Mestrado em Fundamentos e Administração de Práticas do Gerenciamento em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, 2011.

Imagens extraídas de:

FREITAS, F. C. T. **A ginástica laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública.** 2011. 169 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Fundamental) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011. doi: 10.11606/D.22.2011.tde-17052011-090329. Acesso em: 2 dez. 2017.

PREVENÇÃO DE FADIGA E DE DISTÚRBIOS MUSCULO- ESQUELÉTICOS

Objetivo da cartilha: Orientação quanto a adoção de medidas que promovam a qualidade de vida e de trabalho dos profissionais de enfermagem nos ambientes hospitalares que atuam em urgência e emergência.

Você Sabe o que é Fadiga?

Sensação de cansaço, falta de energia e exaustão, embora esteja associada à diminuição dos comandos advindos do sistema nervoso central e/ou às mudanças na concentração de metabólitos.



Algumas causas

Desequilíbrio entre a intensidade, duração e o tempo de recuperação do trabalho; má qualidade de sono devido problemas familiares; atividades intensas fora do trabalho, uso abusivo de álcool, medicamentos e drogas ilícitas, estresse, dificuldades financeiras, trabalho do lar e até mesmo os péssimos hábitos alimentares.

Como prevenir

- ✓ Estabelecer um estilo de vida saudável, com alimentação regular, prática de atividade física, horas adequadas para descanso, dentre outros;
- ✓ Ambiente de trabalho favorável a prática das atividades laborais.

Distúrbios Musculoesqueléticos

Conjunto de sinais e sintomas concomitantes ou não (dor, desconforto, parestesia, sensação de peso, fadiga, limitação do movimento e incapacidade para o trabalho) que podem começar de forma insidiosa e evoluir rapidamente.

Causas

Pode estar relacionado com alguns fatores, tais como:

- ✓ Indivíduo (genética, patologias pré-estabelecidas);
- ✓ Trabalho (trabalhos duradouros, com mais de 48h por semana)
- ✓ Estilo de vida (o fumo, o uso excessivo de álcool e a má alimentação)



Como prevenir

Orientações posturais, treinamento funcional e de consciência corporal, atividade física para promover o equilíbrio corporal e mental.

#Fica a Dica

Alongamentos 3 vezes na semana, no início da jornada de trabalho com duração de 5 a 10 minutos



MEMBROS SUPERIORES (OMBROS)

Em pé, pernas afastadas na largura do quadril com os joelhos semi-flexionados, deixando o braço solto e posicionado ao lado do corpo, realizar circundação com os ombros para frente e depois para trás realizando 10 repetições em cada série.



MEMBROS SUPERIORES (PUNHO)

Em pé, pernas afastadas na largura do quadril com os joelhos semi-flexionados e braços estendidos à frente do corpo com as mãos fechadas, realizando flexão e extensão de punho. Realizando 10 repetições em uma série.



COLUNA VERTEBRAL (LUMBAR)

Em pé, pernas afastadas na largura do quadril com os joelhos semi-flexionados, apoiado na parede com os braços estendidos na altura dos ombros, realizando a flexão do tronco, deixando a coluna ereta. Manter por 15 segundos, realizar uma repetição em uma série.