

CelaSaúde Informativo



Bom ano, caro utente!!

Este mês, falaremos sobre **Ergonomia**, ciência que estuda a interação e adequação do homem ao seu trabalho, tendo em conta a avaliação dos seguintes fatores:

- **Características do trabalhador** (físicas e cognitivas, qualificação profissional, experiência)
- **Ambiente social** (trabalho em equipa)
- **Organização do trabalho** (ritmo, horários, pausas, rotatividade)
- **Equipamento** (adequado à tarefa)
- **Espaço de trabalho** (vias de acesso, sinalização, dimensões, infraestruturas)
- **Ambiente físico** (temperatura, humidade, iluminação, ruído, vibração)



CelaSaúdeInformativo

n.º 7 | Julho 2022

Redação:
Margarida Carmo

Colaboração e Revisão:
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”*

PORQUE É IMPORTANTE A ERGONOMIA?

A falta de adequação do homem ao seu trabalho, seja por fatores próprios ou externos, é a principal causa das lesões musculó-esqueléticas, as tão frequentes tendinites e também alguns tipos de artrose. É dos motivos mais comuns de vinda a consulta de Medicina Geral e Familiar. Também é responsável por outras patologias profissionais, como perda de audição, lesões na pele, entre outras.

Fatores de risco para lesões músculo-esqueléticas

1. Individuais

- **Não preveníveis:** Idade, Sexo, Altura
- **Preveníveis:** Condição física (Peso/Flexibilidade/Tonicidade), Percepção do Stress, Motivação
- **Estado de saúde:** Doenças hereditárias ou adquiridas
- **Relacionados com as tarefas:** Força, Postura, Duração, Frequência ou Vibração

2. Organizacionais

- Ritmo de trabalho
- Horário de trabalho
- Tarefas repetitivas



3. Relacionados como ambiente de trabalho

- Dimensões das infraestruturas
- Equipamentos não ergonômicos
- Iluminação
- Temperatura
- Humidade
- Ruído
- Ausência/escassez de material protetor

4. Da responsabilidade do trabalhador

- **Exercício físico:** Coordenação e equilíbrio + Tonificação muscular → melhoria da força, postura e resistência.
- **A execução de tarefas deve ser feita com posturas neutras** → aquelas que impõem a menor carga possível sobre as articulações e segmentos músculo-esqueléticos.

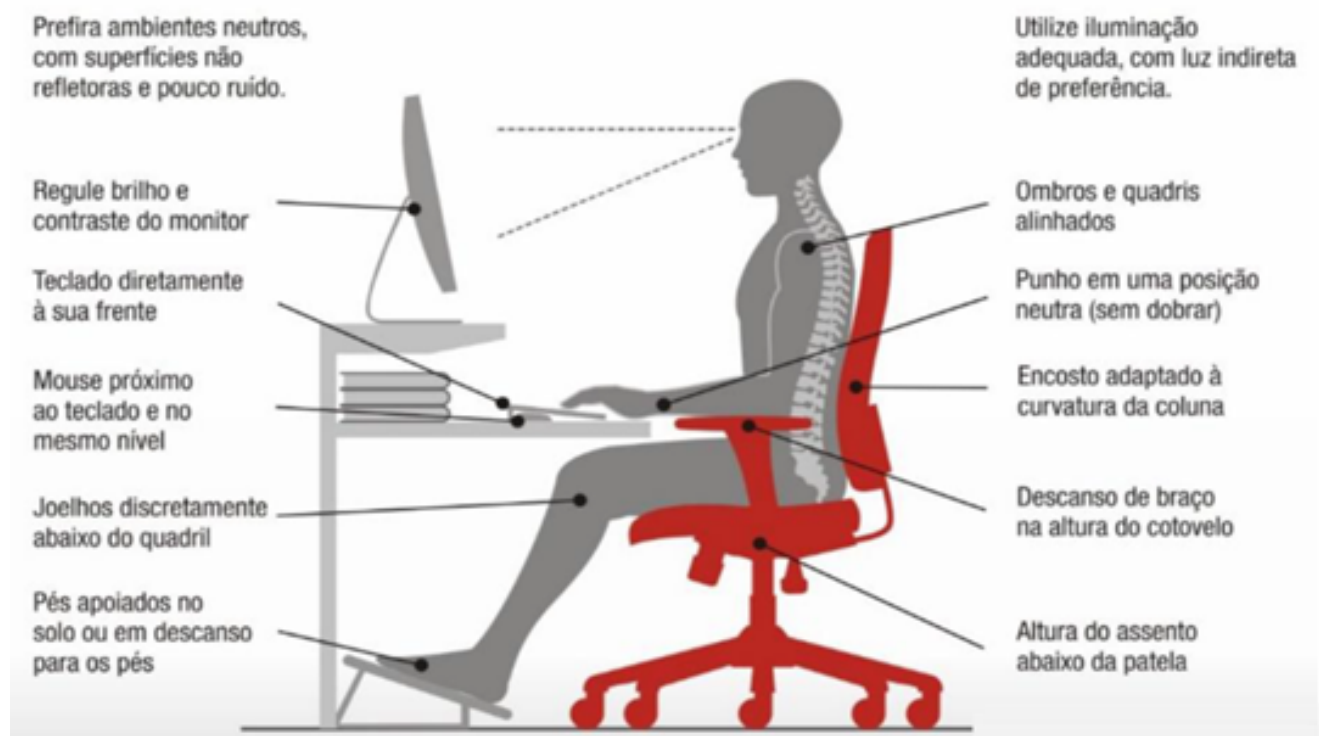
O QUE PODE FAZER?

Assim, aqui deixamos algumas sugestões de exercícios e posturas corretas a adotar, de forma a evitar lesões.

1. Trabalho à secretária

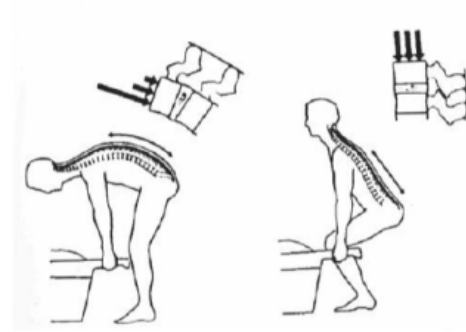
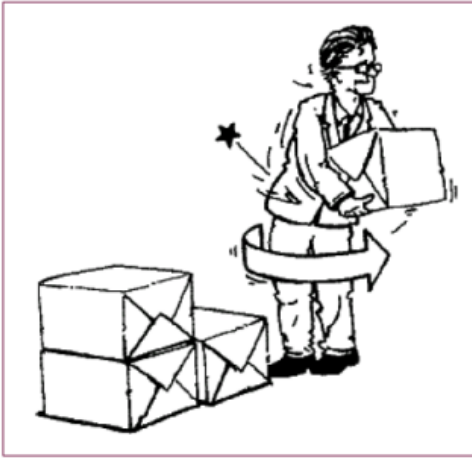
- Posturas inadequadas e viciosas levam a desconforto e dores no pescoço, coluna, punho, cotovelo e cansaço ocular, entre outros
- Intervalo de 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho (DGS)
- Para prevenir o cansaço ocular, de 20 em 20 minutos desviar o olhar do monitor durante 20 segundos para um ponto distante (pelo menos 7m, através da janela, por exemplo)

Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

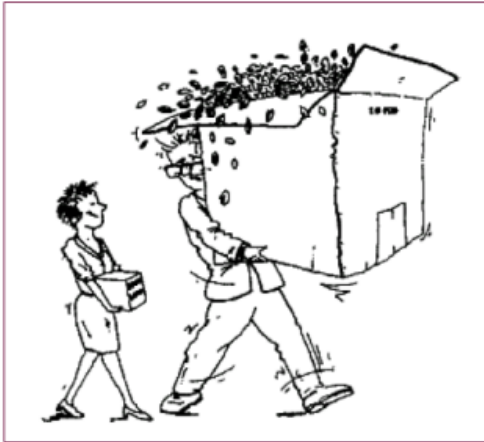


2. Manipular cargas

Não fazer rotação do tronco durante a elevação de cargas



Fletir as pernas antes de levantar pesos. Manter a coluna alinhada



Adequar o agarre às características do objeto

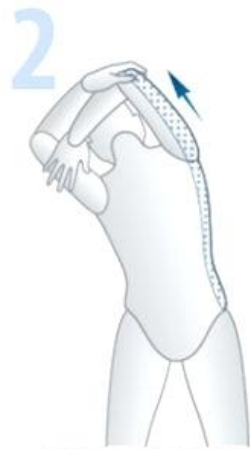


Evitar movimentos bruscos
Adotar uma postura de equilíbrio

3. Ginástica Laboral



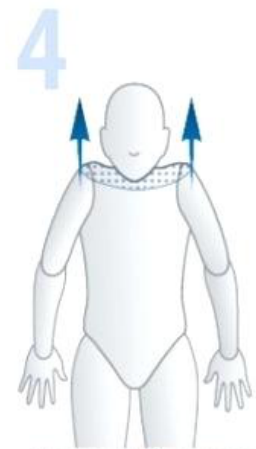
10-20 seconds, two times



8-10 seconds, each side



15-20 seconds



3-5 seconds, three times



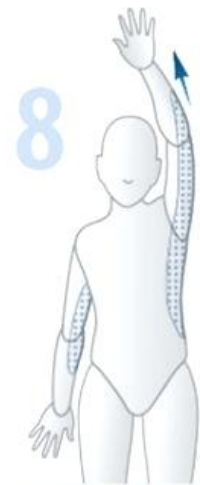
10-12 seconds, each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds, each side



8-10 seconds, each side



10-15 seconds, two times



Shake out hands, 8-10 seconds

Importante ainda não esquecer de fazer pelo menos uma pausa a meio da manhã e de se alimentar e hidratar.

A **ergonomia cognitiva**,

refere-se aos processos mentais, tais como perceção, atenção, cognição, controle motor e armazenamento e recuperação de memória e como eles afetam as interações entre os profissionais e os outros elementos do trabalho. Tópicos relevantes incluem carga mental de trabalho, vigilância, tomada de decisão, trabalho de precisão, desempenho de habilidades, erro humano, interação entre ser humano, máquinas e computadores, stress e fadiga.



Eis alguns exemplos de boa prática:

- **Desenvolvimento:** estimular competências e incentivar formação continua
- **Jornada de trabalho:** proporcionar curtos intervalos de descanso para manter o nível de atenção; horários flexíveis; etc.
- **Ginástica laboral:** melhoram a memória, o humor e a atenção.
- **Organização:** o ambiente físico é uma grande influência para a desatenção, isto é, um local desorganizado tende a desconcentrar o colaborador, até mesmo provocando sensação de stress.

A USF procedeu a auditoria ao conhecimento dos utentes sobre os seus direitos e deveres.

Destacam-se os seguintes resultados:

Na pergunta 2 - **“Tem direito a consentir ou recusar qualquer ato médico de forma livre e esclarecida, podendo revogar/anular o seu consentimento em qualquer momento da prestação de cuidados”**, 13% dos utentes responderam negativamente ou não responderam.

Na pergunta 6 - **“Tem o direito a participar na construção e execução do seu plano de saúde”**, 13% dos utentes responderam negativamente.

Na pergunta 7 - **“Tem direito ao cumprimento dos tempos médios de resposta garantidos no SNS (definidos por portaria) podendo reclamar sempre que não sejam cumpridos.”**, 11% dos utentes responderam negativamente.

Na pergunta 8 - **“É titular dos direitos à proteção de dados pessoais e à reserva da vida privada.”**, 10% dos utentes responderam negativamente.

A pergunta que revelou maior desconhecimento por parte dos utentes foi a pergunta 13 - **“Tem direito a constituir/fazer parte de entidades que o representem e que defendam os seus interesses”**, na qual 19% dos utentes responderam negativamente.

Na pergunta 19 - **“O Decreto-Lei nº 96/2020 prevê a dispensa de cobrança de taxas moderadoras nas consultas e em todos os exames complementares de diagnóstico e terapêutica prescritos no âmbito da rede de prestação de CSP”**, 18% dos utentes respondeu negativamente ou não respondeu.

Convidamos os utentes a consultarem o folheto da USF “direitos e deveres dos utentes” ou a consultar o guia do SNS 24: <https://www.sns24.gov.pt/guia/direitos-e-deveres-do-utente/>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>