ENCONTRO INFORMATIVO

PROGRAMA POSTURAS E MOVIMENTO:
SAÚDE NO TRABALHO

LABORAFISIO / ANA PAULA

O que é o Programa?

- Atividade de promoção da saúde, realizada por fisioterapeutas contratados.

- Toma-se como referência a Carta de Ottawa (1986) na definição do conceito de promoção.

- Trata-se de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, tendo em vista a maior participação desta no controle do processo saúde doença.

NOVEMBRO 2015

O que é o Programa?

- Os conceitos de reflexão, autonomia e controle são centrais.

- Portanto, é mais do que prevenção, é mais do que transmissão de informação e de controle de fatores de risco.

Qual o público alvo?

- Magistrados e servidores do Tribunal, podendo também participar terceirizados, estagiários e sem vínculo quando forem atividades em grupo.

- Hoje atende em torno de 52 setores e 500 participantes.

Quais são os objetivos do Programa e quais são as ações desenvolvidas?

- O objetivo geral é o de promover o diálogo entre saúde e trabalho, dois universos que habitualmente pouco interagem.

- Propósito fundamental numa realidade em que a tônica é a produtividade (produção num tempo preestabelecido), muitas vezes em detrimento da saúde daqueles que realizam a atividade, que prestam o serviço, ou seja, produzem riqueza.

Quais são os objetivos do Programa e quais são as ações desenvolvidas?

- Lembrando alguns dados estatísticos: durante o ano de 2013, ocorreram 57.291 dias de ausência ao trabalho decorrente de licenças médicas em toda a 2ª Região.

- No Tribunal, apuraram-se 13.362 dias de ausência no trabalho. Deste total, 2.606 dias de afastamento foram motivados por Transtornos Mentais e Comportamentais e 1.770 dias por Doenças do Sistema Osteomuscular e do Tecido Conjuntivo.

Quais são os objetivos do Programa e quais são as ações desenvolvidas?

Os objetivos específicos são:

- Contribuir para a prevenção do estresse excessivo e o combate ao sedentarismo;
- Diminuir os riscos de doenças associadas ao estresse;
- Prevenir as patologias do grupo LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho);

Quais são os objetivos do Programa e quais são as ações desenvolvidas?

- Minimizar os problemas posturais;
- Intervir em algumas causas de absenteísmo, em especial aquelas responsáveis por afastamentos prolongados do trabalho;
- Promover pausas no decorrer da jornada diária de trabalho;
- Proporcionar maior integração entre os participantes.

Quais ações já foram realizadas e quais estão em curso?

- Avaliação Setorial: avaliação das condições físicas de trabalho feita por fisioterapeuta em cada setor inscrito no Programa, através da aplicação de questionários e visitas.

- Sessões de Cinesioterapia Laboral – CL: Sessões de exercícios leves e de curta duração (15 minutos, duas vezes por semana), com técnicas de reeducação respiratória e postural.

Quais ações já foram realizadas e quais estão em curso?

- Avaliação Postural Individual e Visita ao Posto de Trabalho: Avaliação individual – identificação de desvios e vícios posturais bem como visita ao posto de trabalho – com vistas à orientação personalizada e ao ajuste de equipamentos e mobiliário.

- Estudo Ergonômico: identificação de problemas de iluminamento, de fios expostos e mobiliário e equipamento necessários, considerando as medidas antropométricas e as condições de trabalho, com as correspondentes recomendações de melhoria.

Quais ações já foram realizadas e quais estão em curso?

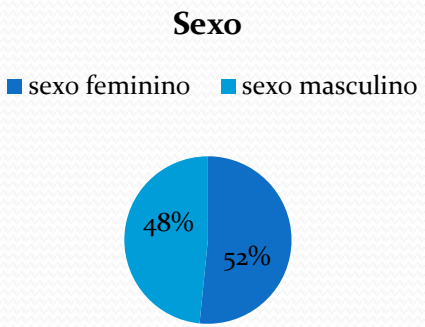
- Encontros Informativos: Encontros para os grupos participantes do Programa, com temas sobre biomecânica da coluna vertebral, orientações posturais quanto às atividades da vida diária e compreensão da dor.

- Elaboração de Material Educativo disseminado no Portal Vida e Saúde no Trabalho, na Apostila do Encontro Informativo e em outros canais.

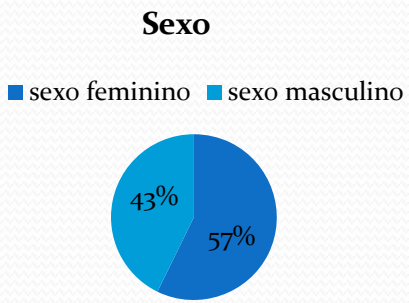
Relatório de Avaliação Setorial

- Identificação da população:

Área Judicial



Área Administrativa

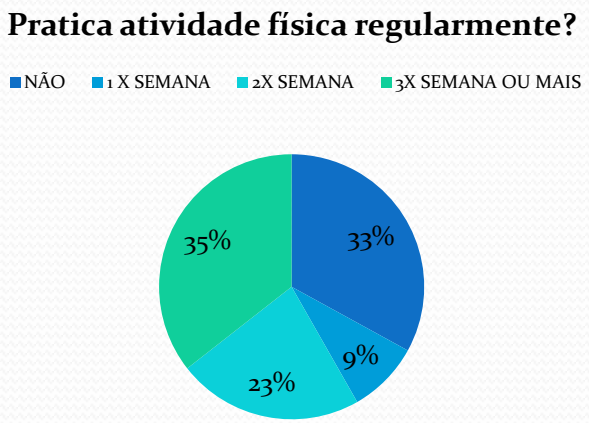


NOVEMBRO 2015

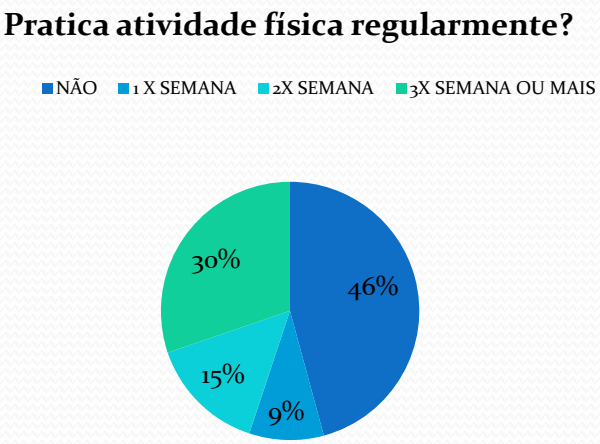
Relatório de Avaliação Setorial

- Identificação da população:

Área Judicial



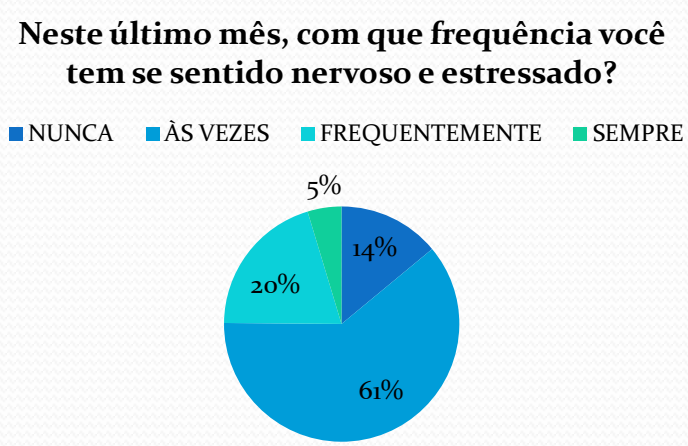
Área Administrativa



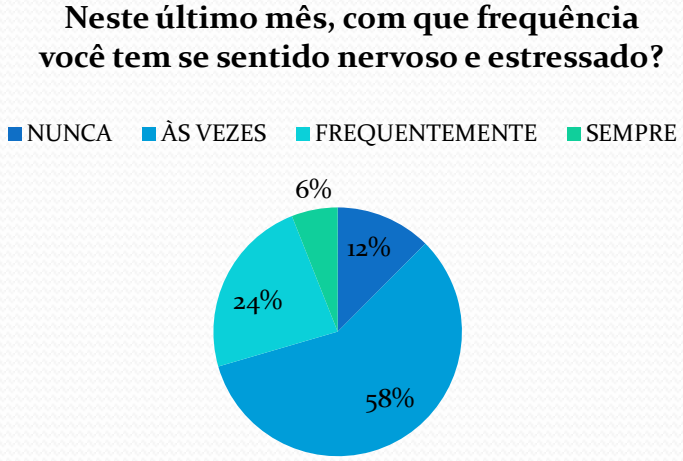
Relatório de Avaliação Setorial

- Identificação da população:

Área Judicial



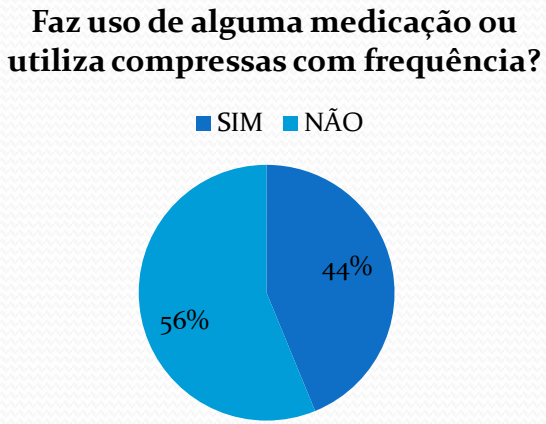
Área Administrativa



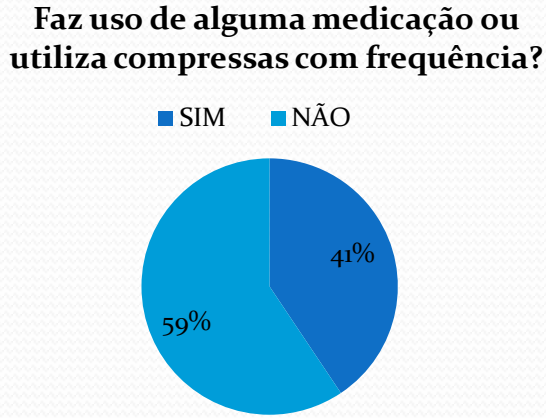
Relatório de Avaliação Setorial

- Identificação da população:

Área Judicial



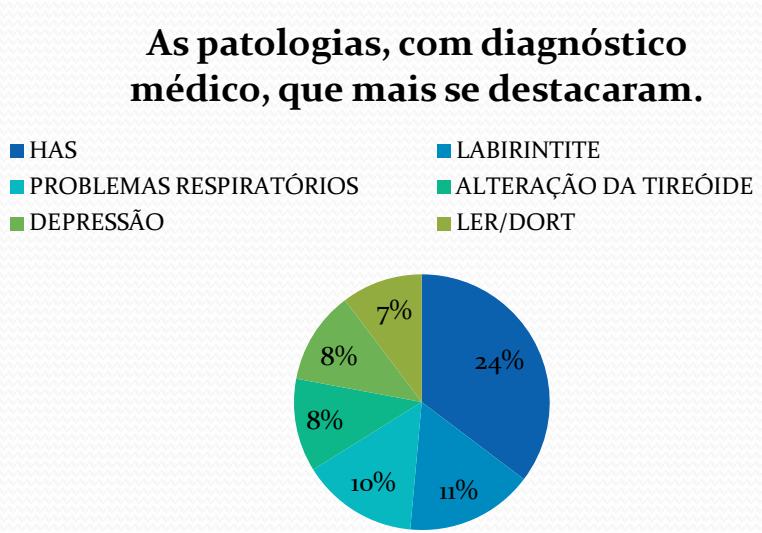
Área Administrativa



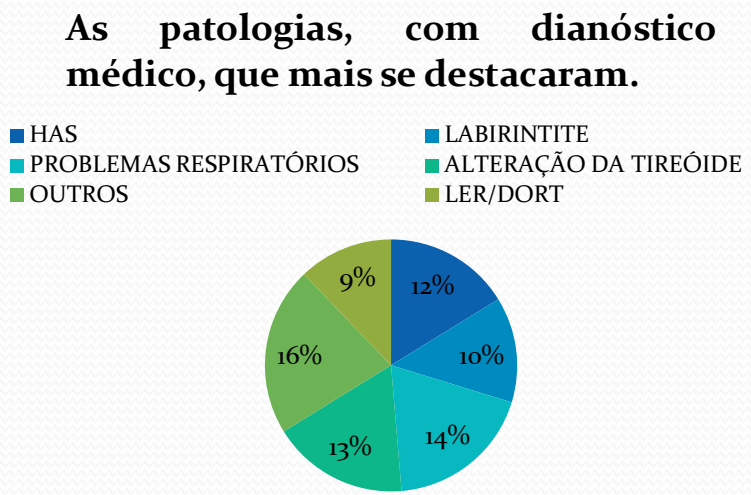
Relatório de Avaliação Setorial

- Identificação da população:

Área Judicial

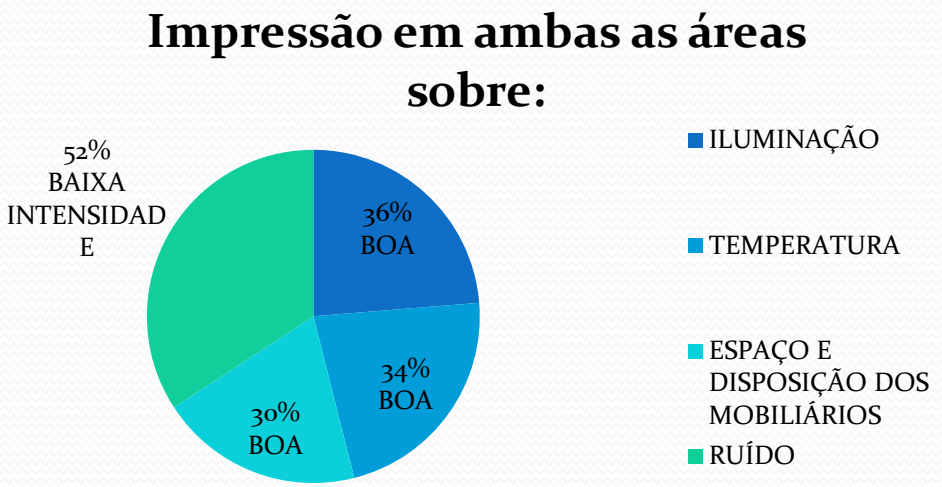


Área Administrativa



Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre os locais de trabalho:



Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre o trabalho:

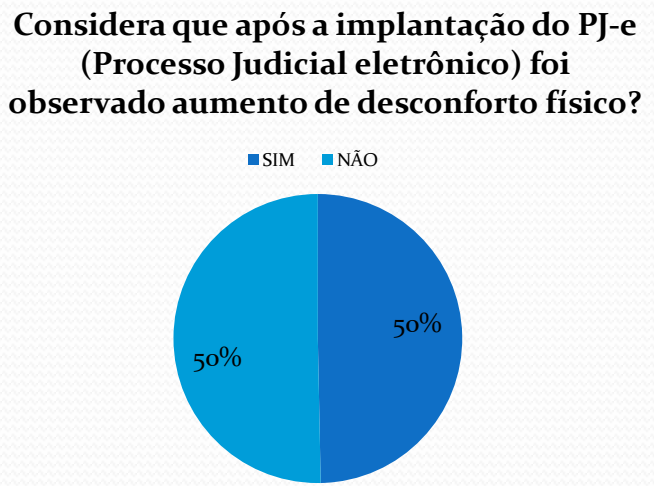
As tarefas realizadas, em sua maioria, em ambas as Áreas, têm como principais características a leitura de dados em meio físico e digital e a inserção destes em microcomputador na postura sentada entre quatro e seis horas diárias – 43%.

Os entrevistados apontaram, em mais de 70%, a realização de micropausas durante a jornada de trabalho.

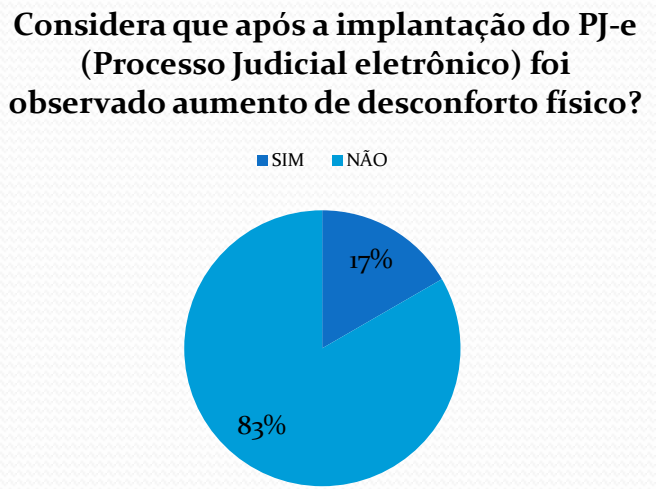
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre o trabalho:

Área Judicial



Área Administrativa

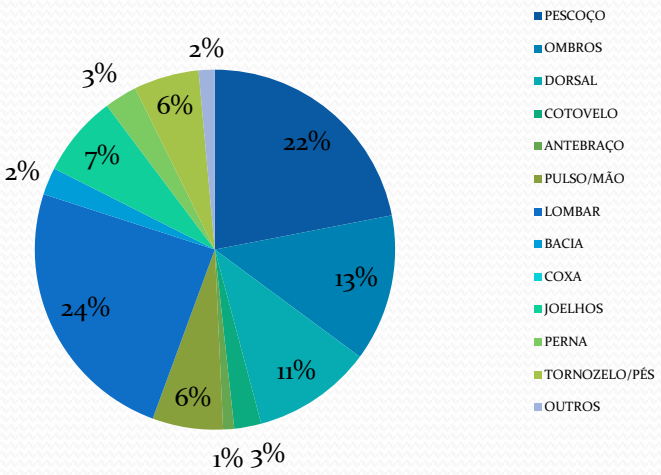


Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

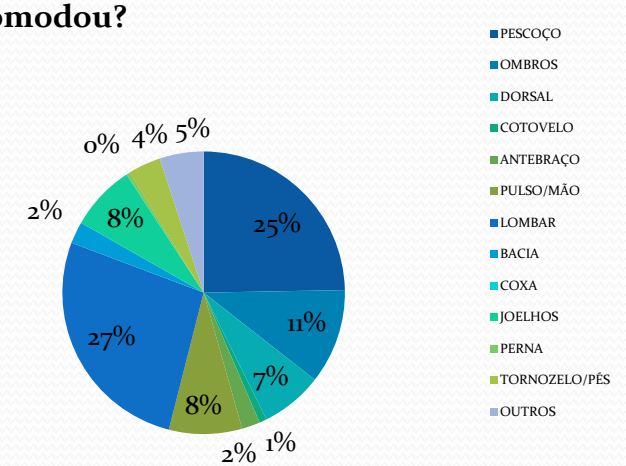
Área Judicial

Dentre as queixas relatadas anteriormente, qual a causa que mais incomodou?



Área Administrativa

Dentre as queixas relatadas anteriormente, qual a causa que mais incomodou?

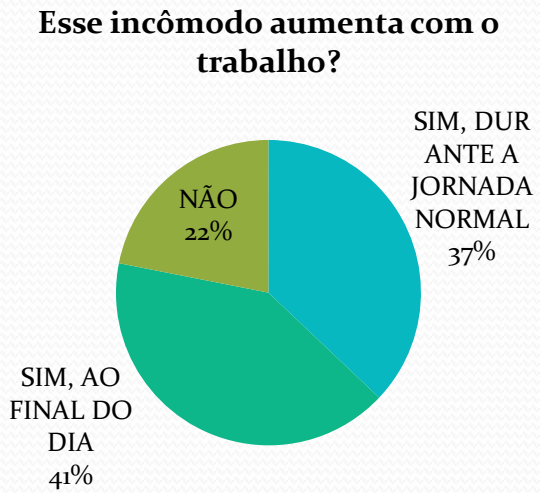


NOVEMBRO 2015

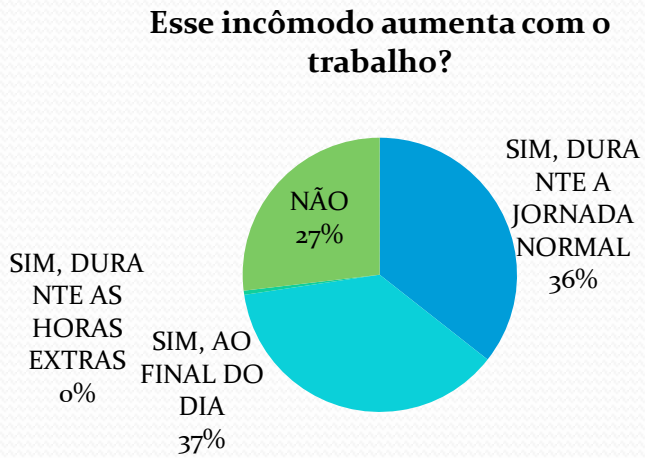
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



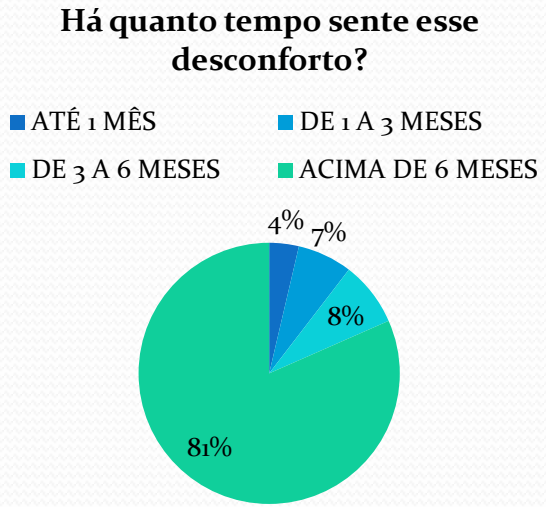
Área Administrativa



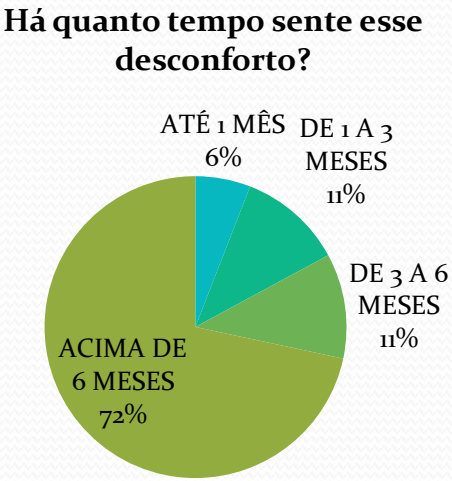
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



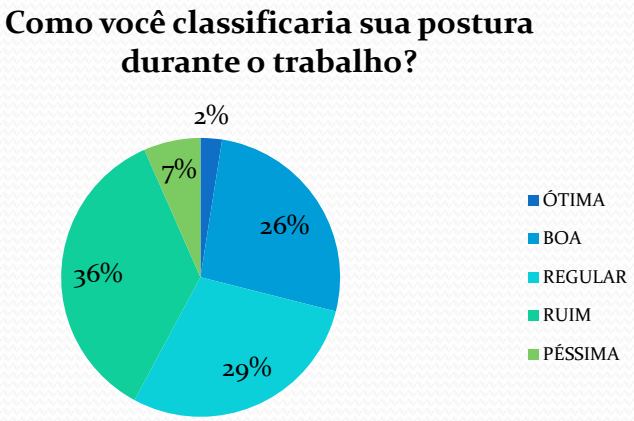
Área Administrativa



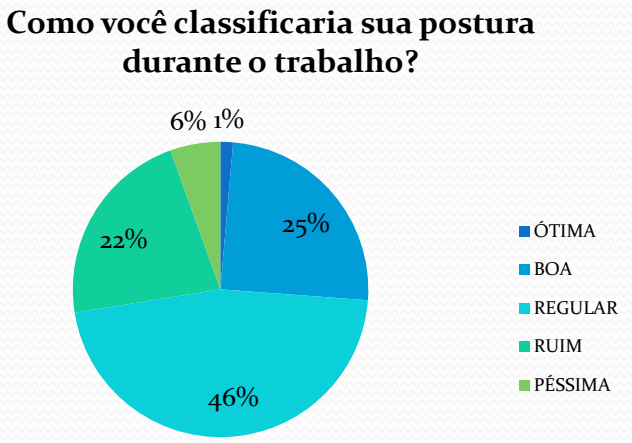
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



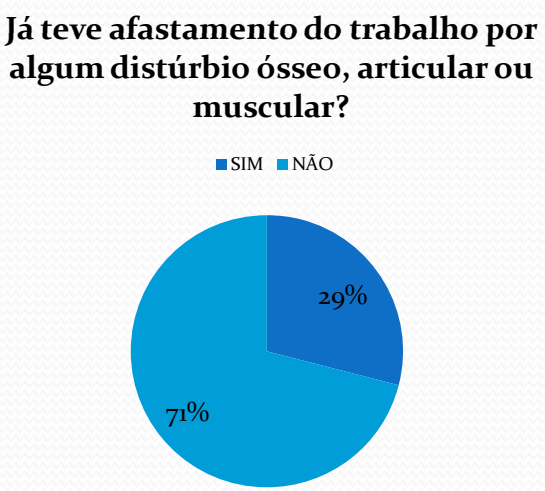
Área Administrativa



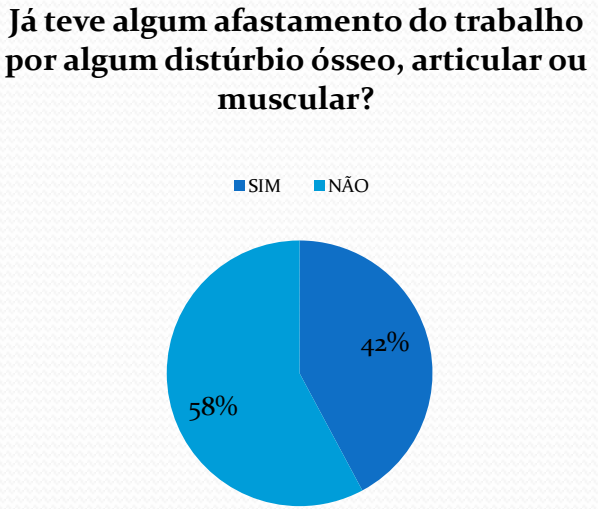
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



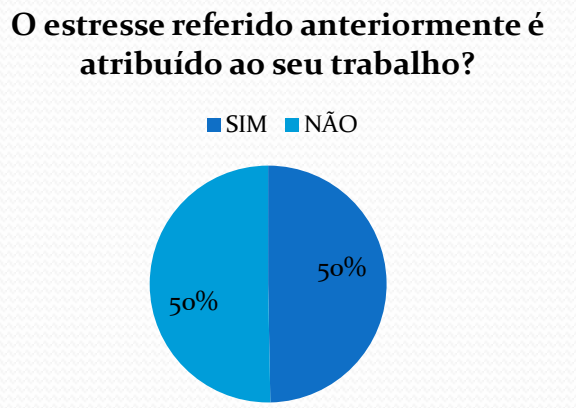
Área Administrativa



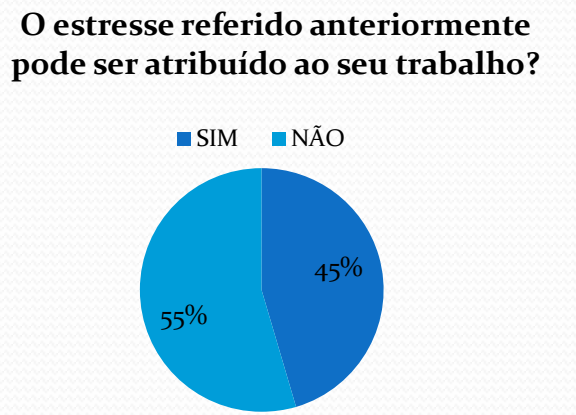
Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



Área Administrativa



Relatório de Avaliação Setorial

- Sobre a percepção da relação entre saúde e trabalho:

Área Judicial



Área Administrativa

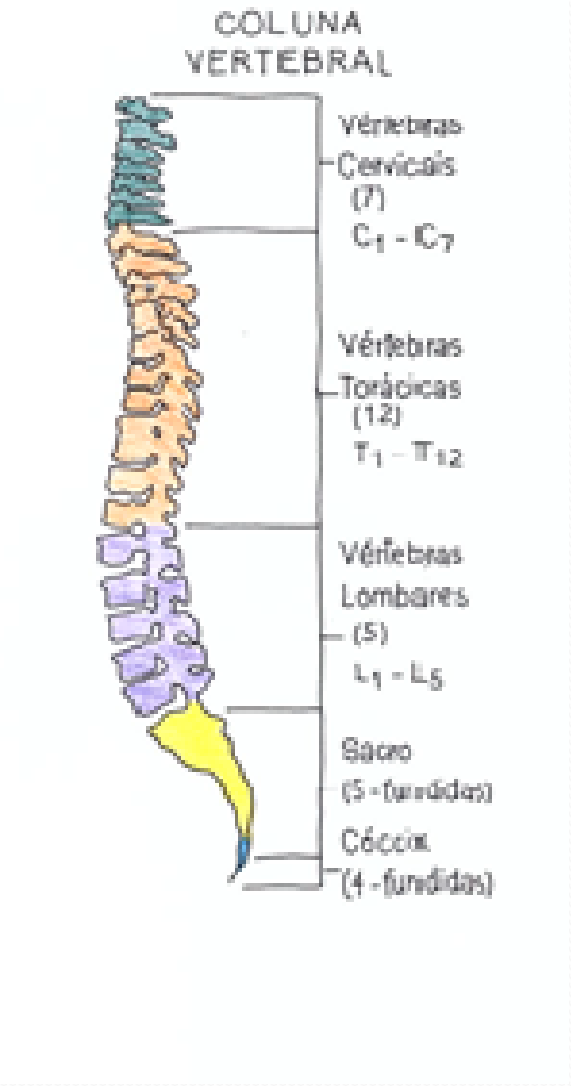


Anatomia da Coluna Vertebral

- A coluna vertebral é formada por um conjunto de ossos chamados vértebras.
- As vértebras se unem aos ligamentos, nervos, músculos e outras estruturas, com objetivo de proporcionar a sustentação e a movimentação do corpo sem prejudicar a medula espinhal.
- A coluna vertebral divide-se em quatro segmentos chamados de cervical, torácica, lombar e sacrococcígea. Tem a função de proteger a medula espinhal, sustentar o peso corpóreo e mobilidade da coluna.

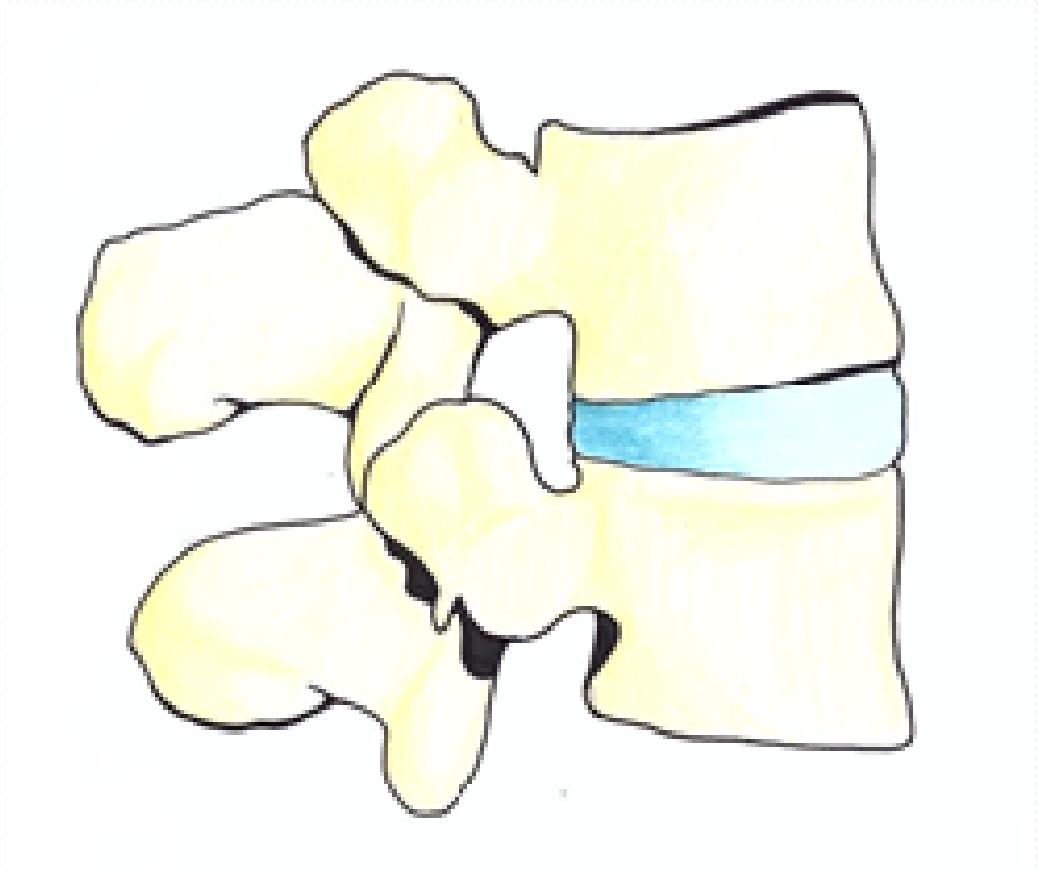
NOVEMBRO 2015

Anatomia da Coluna Vertebral



NOVEMBRO 2015

Anatomia da Coluna Vertebral

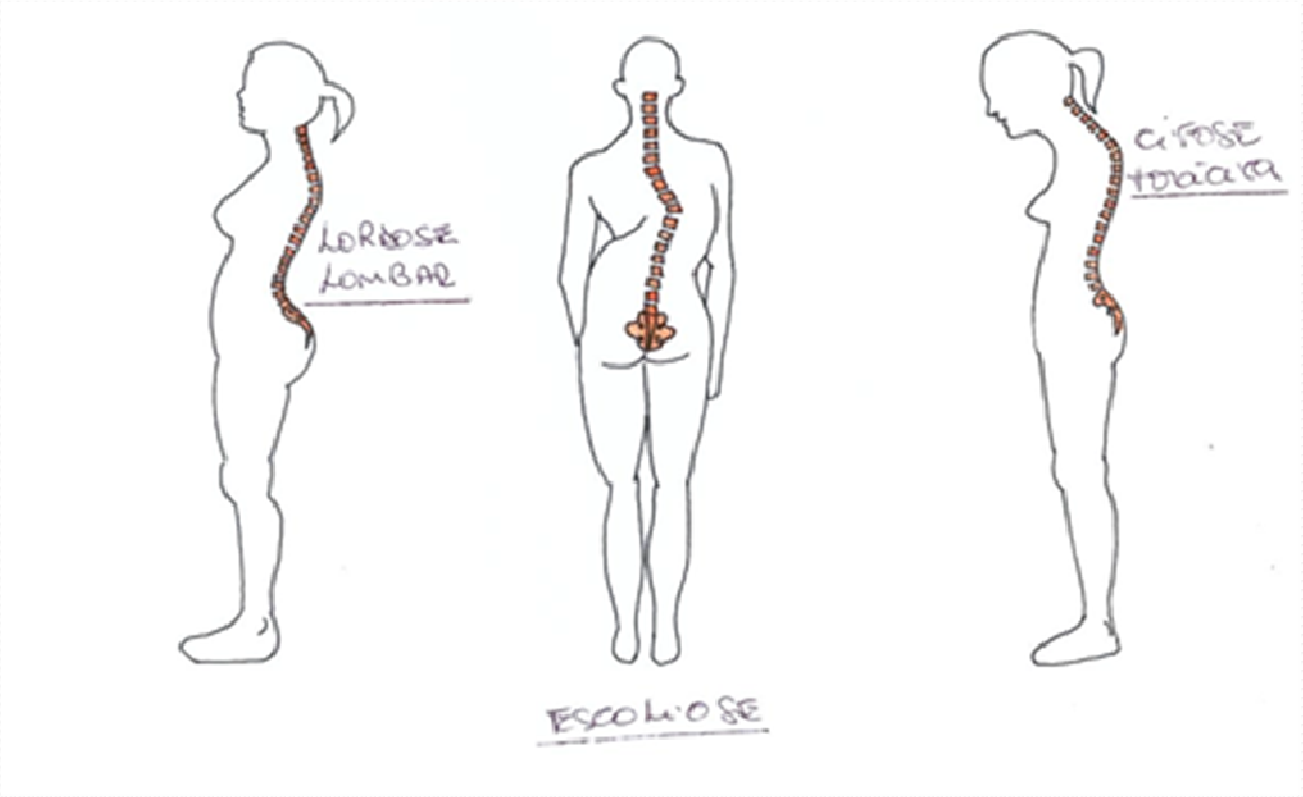


Disco Intervertebral

NOVEMBRO 2015

Anatomia da Coluna Vertebral

Alterações da curvatura da coluna vertebral



NOVEMBRO 2015

Biomecânica da Coluna Vertebral

Os graus de liberdade da coluna vertebral são:

- flexão;
- extensão;
- Inclinação para direita ;
- Inclinação para esquerda;
- rotação para direita ;
- Rotação para esquerda.

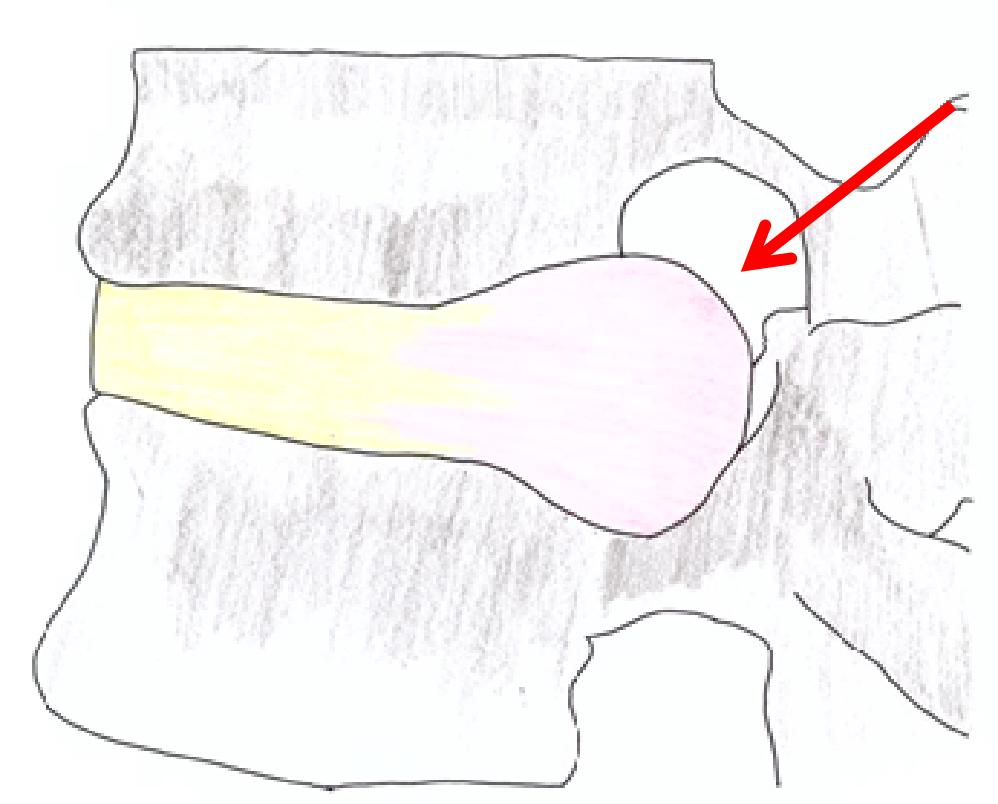
Associado aos membros superiores, inferiores grupos musculares possibilita a realização dos movimentos corporais com eficiência e bem estar.

NOVEMBRO 2015

Hérnia de Disco

- Entre duas vértebras existe um disco chamado disco intervertebral. Ele é formado pelo núcleo pulposo e um anel fibroso.
- Quando o disco intervertebral se torna enfraquecido ou na presença de sobrecarga na coluna vertebral, o anel fibroso pode sofrer uma ruptura e o núcleo pulposo ultrapassa sues limites, sofrendo assim uma herniação.
- A hérnia de disco é mais comum na coluna cervical e lombar. Na avaliação clínica associada à interpretação de exames de ressonância e tomografia pode ser evidenciada a compressão de raiz nervosa ou não.

Hérnia de Disco



Hérnia de Disco

NOVEMBRO 2015

LER/DORT

- A Lesão por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), representam uma fatia importante dos afastamentos do trabalho por motivo de saúde.

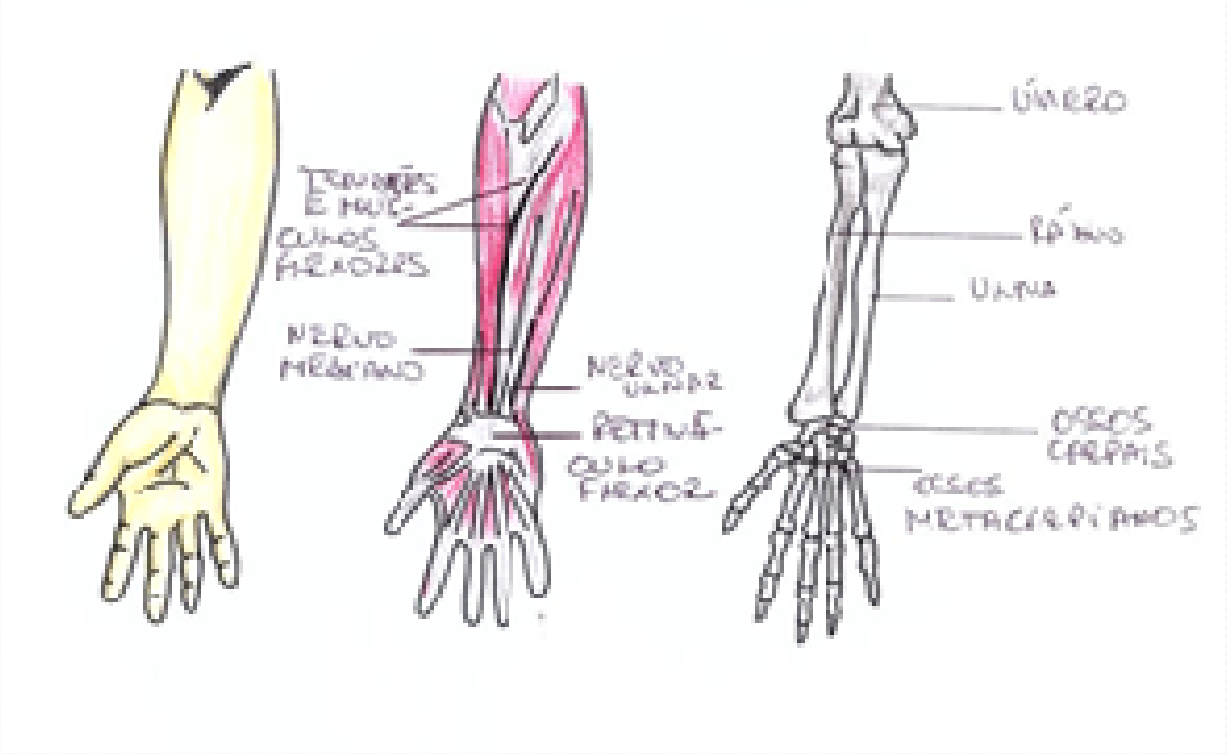
- O conjunto de doenças relacionadas a este grupo diz respeito ao uso excessivo e inadequado de alguns sistemas como, ossos, nervos, músculos e tendões.

LER/DORT

- Acometem principalmente os membros superiores – ombros, cotovelos, antebraços, punhos, mãos e coluna cervical. Entretanto, pode acometer qualquer segmento corpóreo do indivíduo, desde que esteja exposto a um ritmo acelerado de trabalho, ausência de pausa durante a jornada, longas jornadas, aumento excessivo de produtividade, sobrecarga física e mental, posto de trabalho não adequado para a realização das tarefas, posturas inadequadas, dentre outros.

LER/DORT

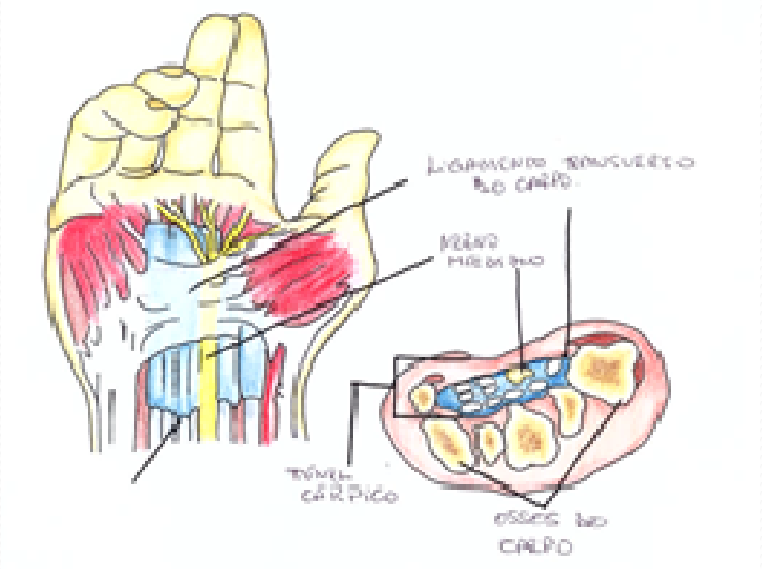
Anatomia do Antebraço

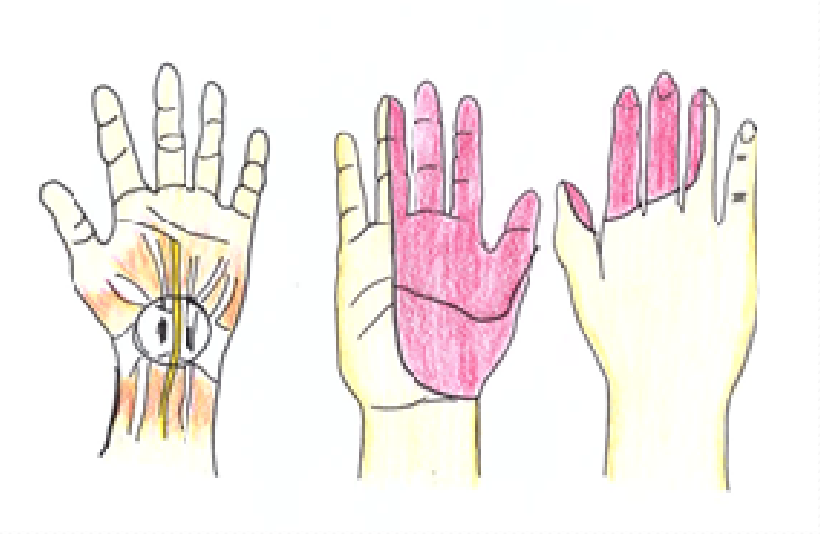


NOVEMBRO 2015

LER/DORT

Anatomia da Mão





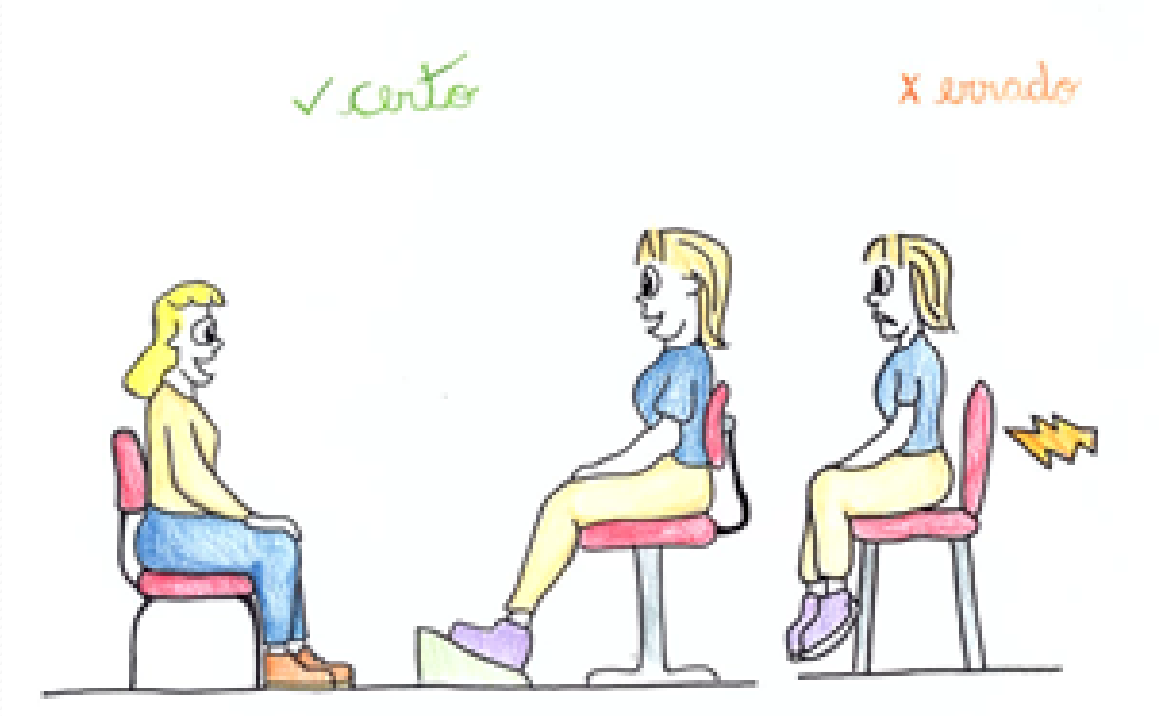
NOVEMBRO 2015

Etapas da LER/DORT

- *Primeira fase:* aparece dor leve, sensação de peso e desconforto do segmento afetado.
- *Segunda fase:* a dor é mais intensa, porém tolerável. Presença de formigamento, calor local e dor a palpação da musculatura envolvida.
- *Terceira fase:* a dor piora, é insistente e pode atenuar ao repouso, perda de força muscular, edema e dor a palpação.
- *Quarta fase*: a dor é intensa e por vezes insuportável, com edema persistente. Pode apresentar deformidades, atrofias, prejuízo na realização de atividades de vida diária (AVD`s) e alterações psicológicas, como ansiedade, angustia e depressão.

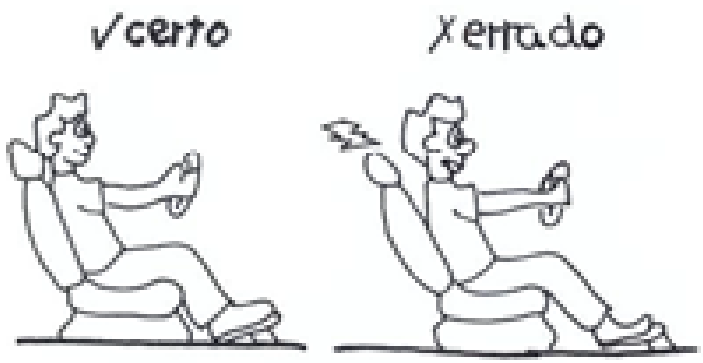
Orientações Posturais

- **Postura Sentada**



Orientações Posturais

- **Postura Sentada**





Orientações Posturais

- **Postura Sentada**

frente ao computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído

Regule o brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés



Foste da imagem: iStock

Utiliza iluminação adequada, com luz incireta de preferência

Ombros e quadris alinhados

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

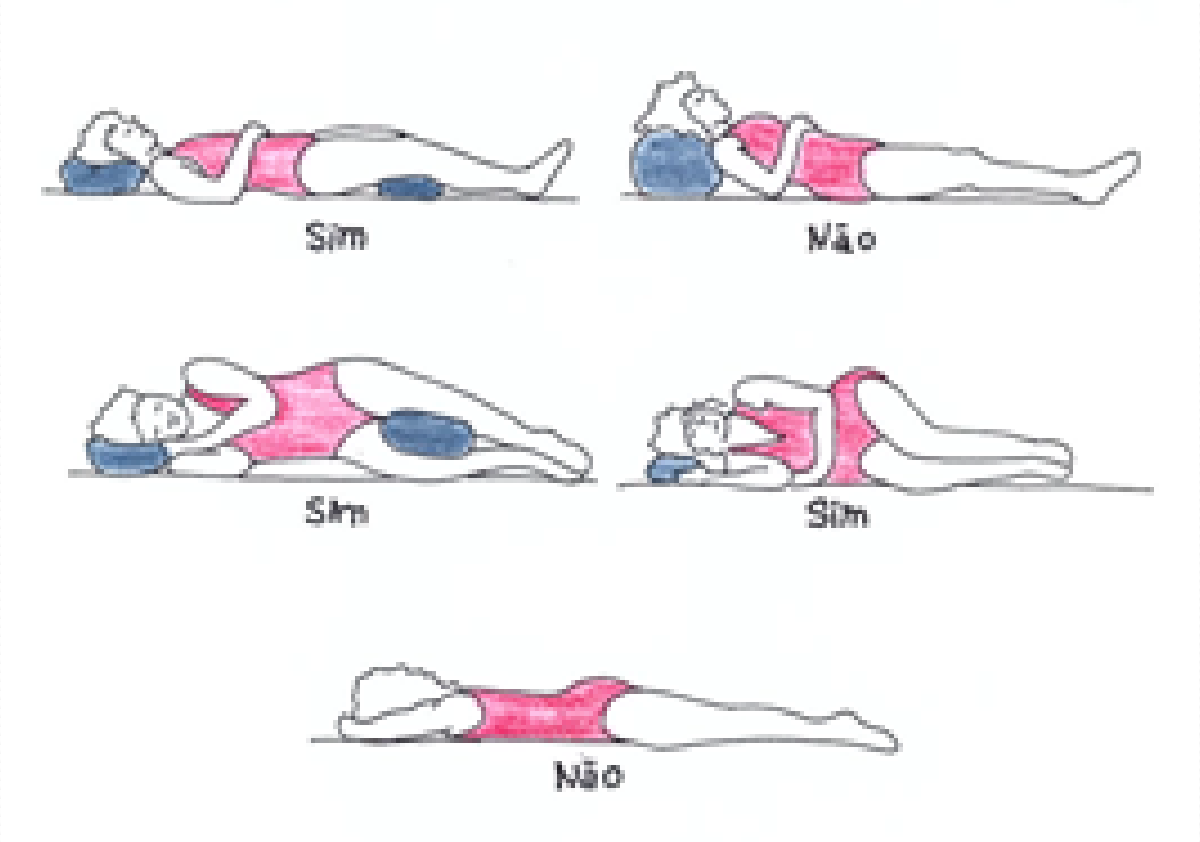
Encosto adaptado à curvatura da coluna

Descanso de braço na altura do cotovelo

Altura do assento da cadeira permitindo a formação de um ângulo de 90° nos membros superiores

Orientações Posturais

- **Postura Deitada**



Orientações Posturais

- **Postura de Pé**



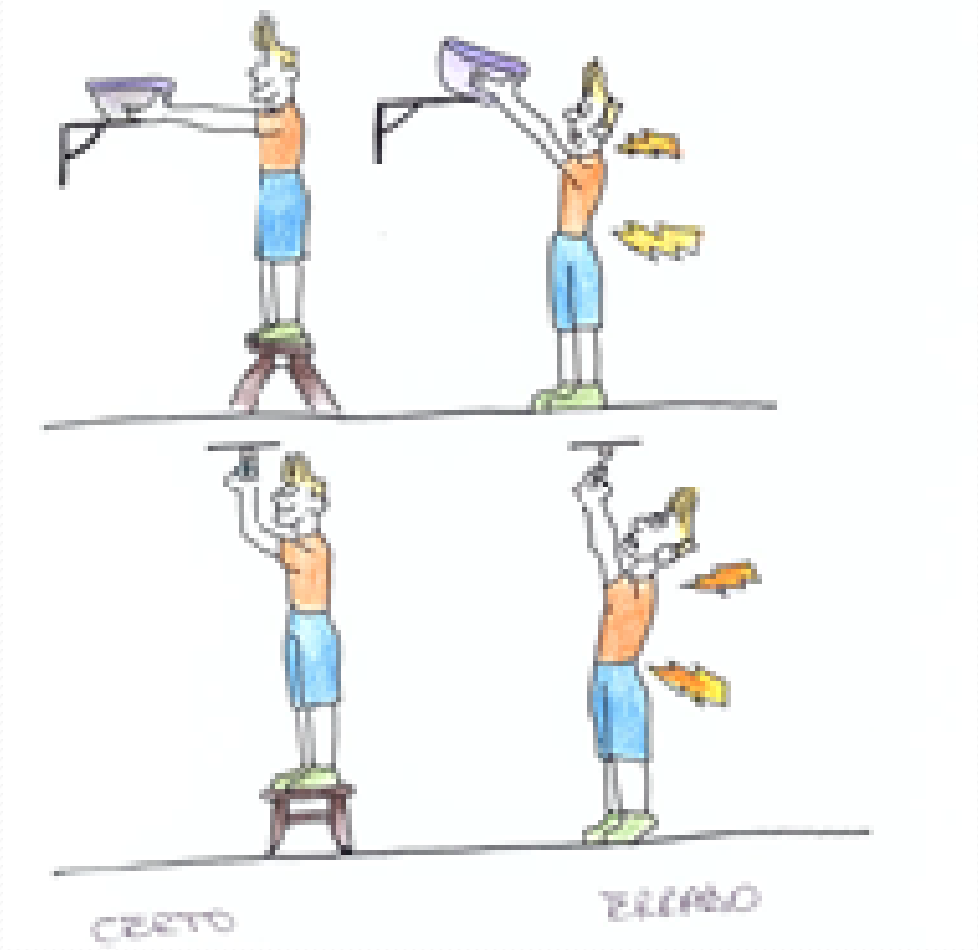
Orientações Posturais

- **Postura de Pé**



Orientações Posturais

- **Postura de Pé**



Orientações Posturais

- **Postura de Pé**



Orientações Posturais

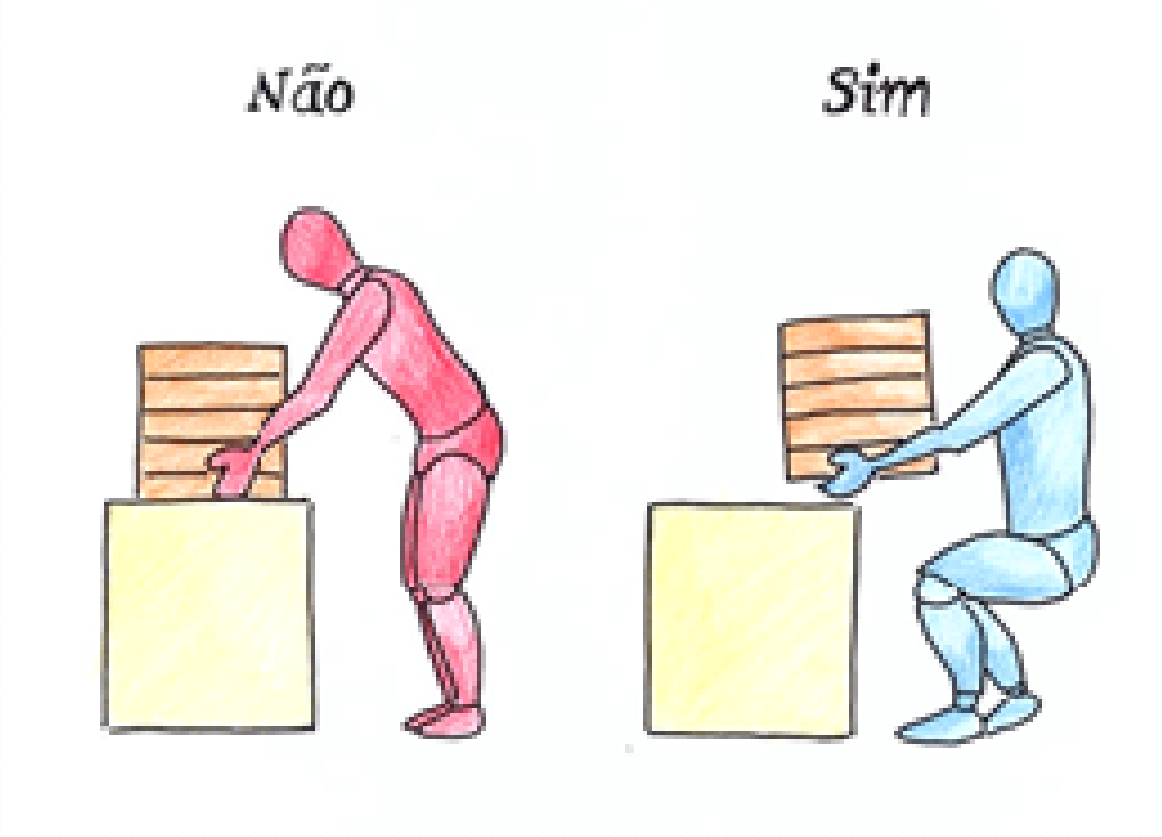
- **Transporte Manual de Carga**



NOVEMBRO 2015

Orientações Posturais

- **Transporte Manual de Carga**



Orientações Posturais

- **Transporte Manual de Carga**



Considerações Finais

- Diante do perfil institucional traçado na Avaliação Setorial, somado às observações feitas durante as sessões de cinesioterapia laboral e nas visitas aos postos de trabalho, assim como durante as avaliações posturais individuais e estudos ergonômicos dos postos de trabalho, sugerimos que as orientações mais indicadas para os servidores e magistrados deste tribunal sejam:

Considerações Finais

- Realizar pausas durante a jornada de trabalho, sobretudo orientadas pelos exercícios respiratórios e físicos ensinados pelos fisioterapeutas do Programa, com o objetivo de minimizar a sobrecarga muscular ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso, membros superiores e inferiores, de acordo com o determinado pela Norma Regulamentadora 17, do Ministério do Trabalho e Emprego;

Considerações Finais

- Informar ao fisioterapeuta instrutor caso esteja sentindo alguma dor ou desconforto muscular, antes de iniciar a cinesioterapia laboral, de maneira a facilitar que seja compreendido e respeitado o limite fisiológico individual;

- Criar mecanismos de defesa, em face de sinais e sintomas emitidos pelo seu corpo, em especial quando traduzido em forma de dor e desconforto;

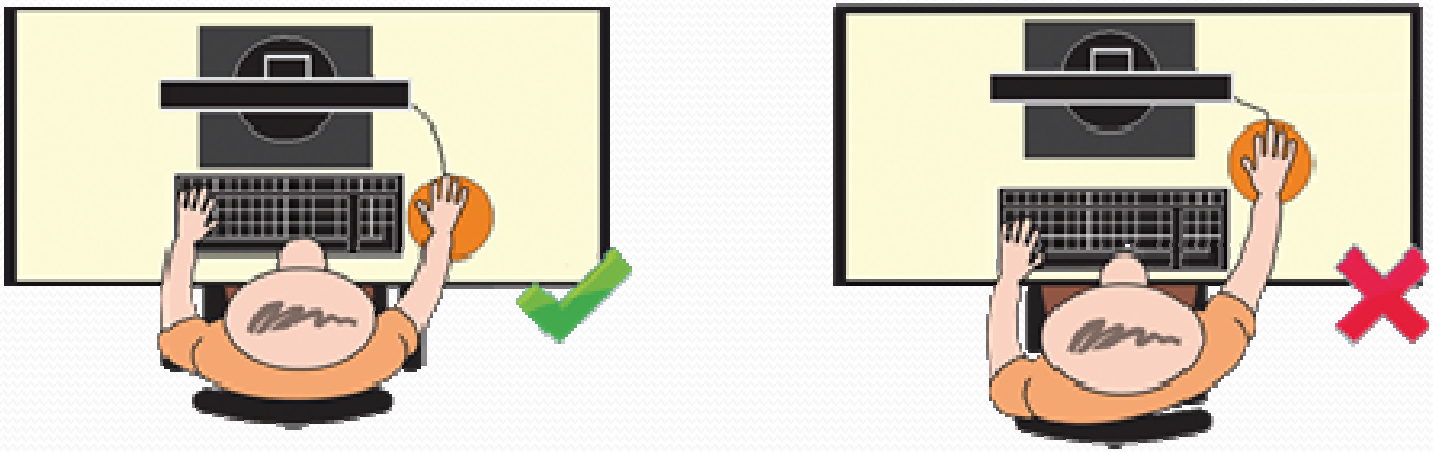
Considerações Finais

- Utilizar as informações veinculadas pela equipe de fisioterapeutas contratados, sobre como regular a cadeira e a altura do monitor; posicionar de forma mais adequada o teclado e o *mouse*; ajustar os assessórios ergonômicos (suporte para teclado e *mouse* e apoio para os pés) de forma adequada;



Postura ideal no posto de trabalho.

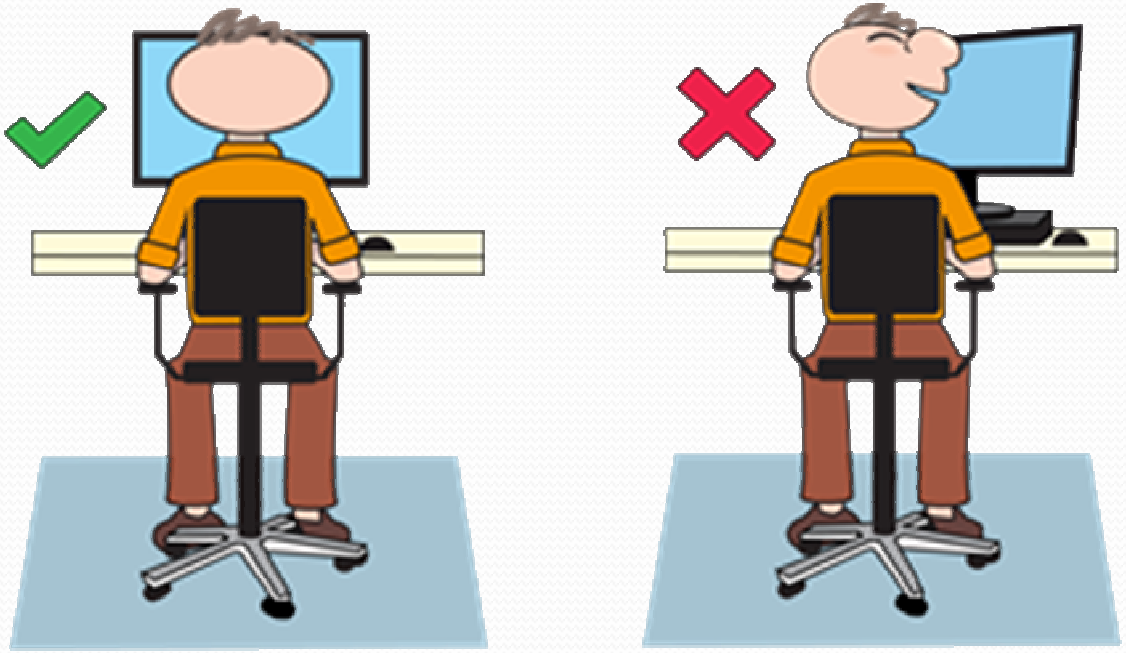
Considerações Finais



Posicionamento adequado do teclado e mouse.

NOVEMBRO 2015

Considerações Finais



Posicionamento adequado do monitor.

NOVEMBRO 2015

Considerações Finais



Posicionamento adequado da regulagem do encosto da cadeira.

NOVEMBRO 2015

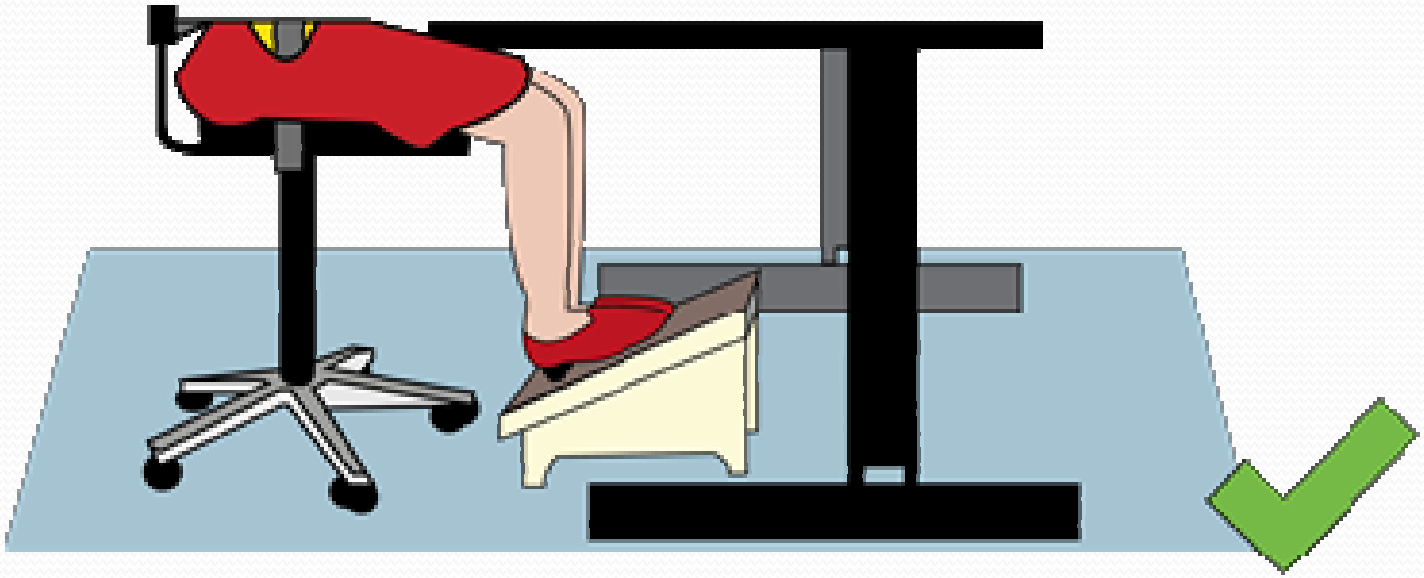
Considerações Finais



Posicionamento inadequado dos membros inferiores (pernas e pés).

NOVEMBRO 2015

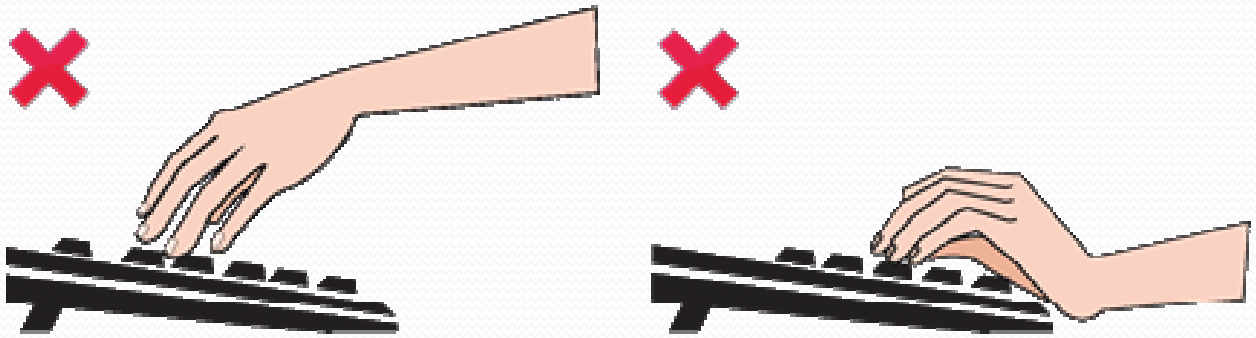
Considerações Finais



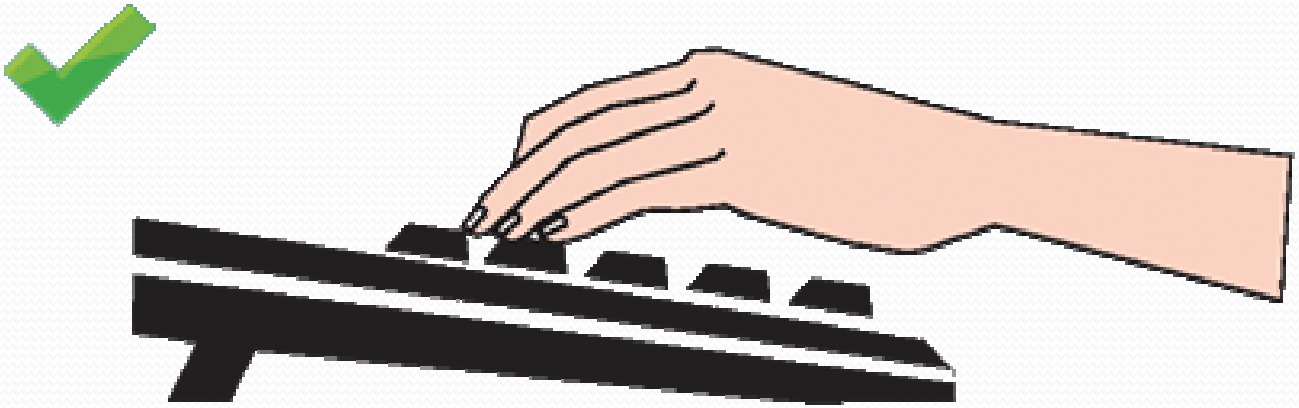
Posicionamento adequado dos membros inferiores.

NOVEMBRO 2015

Considerações Finais



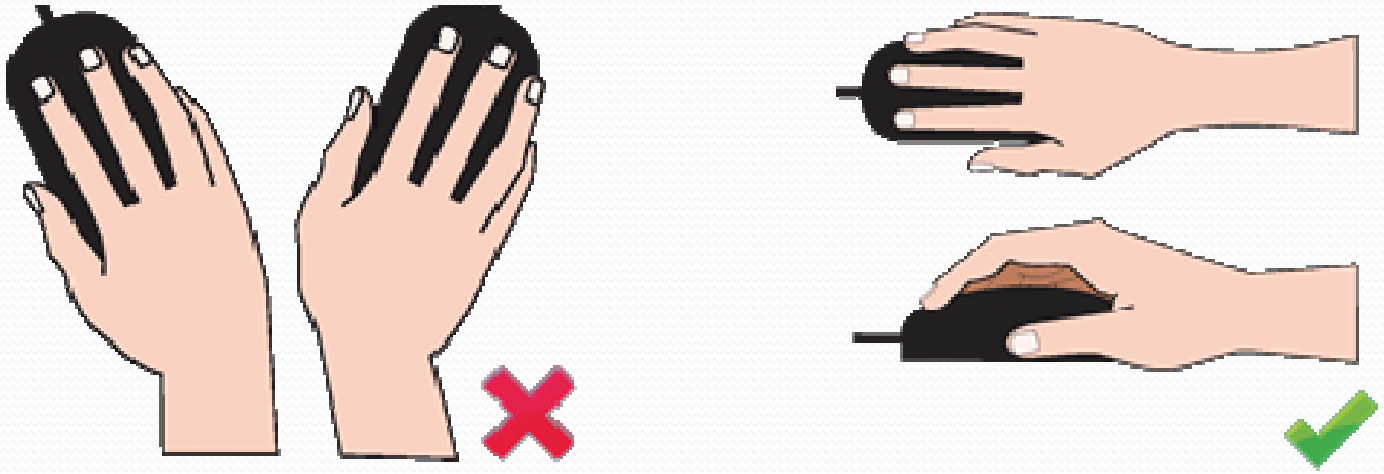
Posicionamento inadequado do antebraço e punho.



Posicionamento adequado do punho (posição neutra).

NOVEMBRO 2015

Considerações Finais



Posicionamento adequado do punho (posição neutra).

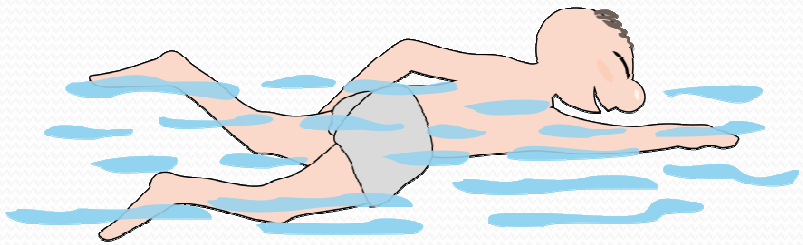
Considerações Finais

- Acessar o *link Vida e Saúde no Trabalho* veiculado na intranet, para buscar informações sobre (i) os processos de saúde e as doenças relacionadas com o trabalho, (ii) recursos a serem utilizados no dia a dia de trabalho, como o *Workrave*; (iii) serviços oferecidos pela DISAU/SGP;
- Utilizar os acessórios disponibilizados pelo tribunal, devidamente regulados – apoio para os pés, *mousepad*, apoio do teclado para os punhos, suporte para o monitor (no caso do monitor não dispor de regulagem própria). Os códigos de cada acessório se encontra no *link Vida e Saúde no Trabalho*;

NOVEMBRO 2015

Considerações Finais

- Praticar atividade física, além de atuar na melhoria da condição de saúde física, contribui para a saúde mental, deixando clara a íntima relação do corpo e a mente para a condução de uma vida saudável.



NOVEMBRO 2015