

PROGRAMA “ODONTO-FISIO” – INTEGRAÇÃO RUMO A UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

MÁRCIA BIANCHI

Mestre em Odontologia, Área de Deontologia e Odontologia Legal; Professora Assistente da Disciplina de Odontologia Preventiva e Social da Faculdade de Odontologia da UNISA; Professora do Departamento de Ciências da Saúde da UNINOVE

ANTÔNIO LUIZ MAMEDE NETO

Mestre em Odontologia, Área de Ortodontia; Especialista em Saúde Pública; Professor Titular da Disciplina de Odontologia Preventiva e Social da Faculdade de Odontologia da UNISA; Coordenador do Curso de Odontologia da UNINOVE

MARCELO VELLOSO

Mestre e Doutorando em Reabilitação pela UNIFESP; Fisioterapeuta pela UNESP; Coordenador do Curso de Fisioterapia da UNINOVE

RESUMO

Atualmente os cirurgiões-dentistas sofrem grande risco quanto ao aparecimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), mais conhecidos por Lesões por Esforços Repetitivos (LER), devido principalmente a extensas jornadas de trabalho e à postura incorreta durante os atendimentos. A revisão da literatura mostra que a maioria dos trabalhos tem como preocupação as formas de reabilitação do profissional, ou seja, encontrar formas que permitam que ele possa continuar suas atividades sem agravamento do quadro clínico. O Centro Universitário Nove de Julho – UNINOVE inicia um programa de prevenção inédito, integrando os cursos de Odontologia e Fisioterapia. Tal trabalho baseia-se na prática adotada por grandes empresas, em que a chamada ‘ginástica laboral’ integra o cotidiano dos participantes no próprio local de trabalho. O “Programa Odonto-Fisio” pretende implantar a ginástica laboral como rotina nas atividades realizadas pelos acadêmicos do curso de Odontologia, em laboratório e na clínica, sob orientação dos professores e acadêmicos do curso de Fisioterapia, que realizarão a avaliação postural de cada participante para, posteriormente, determinar quais os exercícios mais adequados às suas atividades. Por outro lado, o Programa pretende iniciar uma sólida linha de pesquisas por meio da integração dos cursos, ampliando o programa de iniciação científica e incentivando a produção e a integração acadêmicas.

Palavras-chave: *distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho; lesões por esforços repetitivos; prevenção de doenças ocupacionais; fisioterapia preventiva; ginástica laboral.*

ABSTRACT

Nowadays dentists suffer great risks with the appearance of Work Related Musculoskeletal Disorders (WRMD), also known as Repetition Strain Injuries (RSI), because they work many consecutive hours under pressure and without specific precautions related to their own posture during their work activities. Checking specific literature, we realize that most papers aim the rehabilitation when lesions are already present. The Centro Universitário Nove de Julho (UNINOVE) is beginning a pioneer prevention program of interaction between Dentistry and Physiotherapy graduation courses. This program is based on the established experience of great companies, where “labor gymnastics” is a daily routine in the work place of the participants. The program “Dentistry – Physiotherapy” intends to implement the labor gymnastics as a routine in Dentistry students activities, in laboratory and clinical level, conducted by teachers and students of Physiotherapy who will analyze the posture of each participant, giving them orientation about proper warm up and lengthening exercises. In the academic point of view, the program “Dentistry – Physiotherapy” aims the beginning of an important line of research through the interaction between Dentistry and Physiotherapy graduation courses, allowing the development of several researches, increasing the scientific initiative program and stimulating academic production.

Key words: *work related musculoskeletal disorders; repetition strain injuries; prevention of labor diseases; preventive physiotherapy; labor gymnastics.*

INTRODUÇÃO

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) representam uma síndrome de dor nos membros superiores, com freqüente queixa de incapacidade funcional, causada primariamente pelo uso das extremidades superiores em tarefas que envolvem movimentos repetitivos ou posturas forçadas. Quando a origem da lesão por esforço repetitivo for resultante de uma atividade ocupacional, denomina-se Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) (LIMA, 2001).

Atualmente, uma das profissões de maior risco quanto ao aparecimento das LER/DORT é a do cirurgião-dentista, em conseqüência das extensas jornadas de trabalho, sob vários tipos de pressão e muitas vezes sem as devidas precauções relacionadas à ergonomia de seu ambiente de trabalho e à sua postura física durante os atendimentos (BIANCHI, 2001).

REVISÃO DA LITERATURA

O cirurgião-dentista dos dias de hoje vive cercado pela crescente competição de mercado, pelos problemas econômicos do país, que acabam por interferir diretamente no cotidiano de seus pacientes, pela constante renovação científica e tecnológica da Odontologia e também por alguns problemas de saúde específicos que se tornam cada vez mais freqüentes – varizes, coluna, *stress*, entre outros. Todos esses fatores, geralmente aliados a uma vida sedentária e a uma alimentação nem sempre balanceada e feita em intervalos, fazem com que esses profissionais fiquem cada vez mais susceptíveis a problemas de saúde. Este estado de coisas pode, ao longo do tempo, interferir nas suas atividades profissionais e pessoais (LUSVARGHI, 1999; POI *et al.*, 1999).

Preocupados com essa questão, Regis Filho; Lopes (1997) procuraram traçar o perfil epidemiológico das LER/DORT em cirurgiões-dentistas participantes de determinado evento. Na amostra estudada, 25,81% dos homens e 52,94% das mulheres apresentavam ‘sintomatologia’ dolorosa e apenas 26,4%, em média, haviam realizado algum tipo de

tratamento, o que se torna bastante preocupante já que as lesões têm caráter cumulativo e se não diagnosticadas e tratadas precocemente podem trazer sérios agravos à saúde dos profissionais.

Seixas (2001) relata que, em pesquisa realizada, em 1999 e 2000, pela empresa Senso Consultoria em Saúde, de Belo Horizonte, dos 450 cirurgiões-dentistas entrevistados, 92,12% sentiam dor ou incômodo físico relacionado ao exercício da profissão e 96,85% consideravam a sua atividade estressante.

Sabe-se que, à medida que o trabalho se torna cada vez mais dependente da técnica, como tem ocorrido na Odontologia, o número de acidentes e doenças profissionais aumenta significativamente (SAQUY *et al.*, 1996). Segundo Schlim (1990), a prática da Odontologia inclui condições bastante favoráveis para o desenvolvimento da Síndrome do Túnel do Carpo, um tipo de LER/DORT que acomete principalmente a palma da mão e a base do polegar.

Os movimentos repetitivos fazem parte do dia-a-dia do odontólogo e é compreensível que seu trabalho, quanto mais especializado, rápido e repetitivo for, devido ao movimento constante dos dedos, maior a probabilidade de aparecimento de uma lesão inflamatória em algum tendão ou ligamento entre a mão e o punho, nos dedos, cotovelo ou pescoço (ROBRAC, 1998). Vários autores são citados por Lopes; Villanacci (1994), indicando uma grande incidência de LER/DORT em cirurgiões-dentistas, especialmente periodontistas, endodontistas e naqueles que realizam grande número de exodontias. Hohltzhausen (1986) relata a intoxicação por mercúrio como fator coadjuvante na etiologia das LER/DORT e alerta que a atividade de cirurgião-dentista pode ser de alto risco por esse tipo de contaminação. Por isso recomendamos cuidados adicionais para a prevenção de problemas osteomusculares. Jetzer (*apud* LOPES; VILLANACCI, 1994) cita o uso de instrumentos vibratórios, a exemplo dos utilizados em consultórios odontológicos, como possível fator desencadeante das LER/DORT.

Além das considerações feitas em relação aos cirurgiões-dentistas, lembramos que esses distúrbios têm mostrado prevalência nas mulheres e que, nas últimas décadas, vem ocorrendo uma inversão de gênero no quadro dos cursos de Odontologia – atualmente, cerca de 67% dos formandos são do sexo feminino (LOPES; VILLANACCI, 1994; PARAJARA, 2000). As cirurgiãs-dentistas, por sua vez, não fogem à regra, pois, além da vida profissional, muitas têm casa, família e filhos para cuidar, ficando assim bastante susceptíveis a algumas patologias do sistema músculo-esquelético.

Poi *et al.* (1999) sugerem que os profissionais realizem, antes do início das atividades e entre uma sessão e outra, uma rotina de exercícios específicos, baseada em alongamentos, que visam a conferir maior flexibilidade às articulações dos ombros, cotovelos, punhos e dedos, melhorando a circulação dos tecidos muscular e cartilaginoso. Segundo Pereira; Lech (1997), diversas são as estratégias de prevenção às LER/DORT, entre as quais podemos citar a necessidade de alterações organizacionais, melhorias nos locais de trabalho com adaptações ergonômicas de mobiliário, equipamentos e ferramentas, intervalos para descanso durante a jornada de trabalho e, principalmente, um programa de conscientização dos trabalhadores para que se comprometam com as medidas preventivas a eles oferecidas. Com relação a esse assunto, Santos (1999) afirma que, somente com exercícios físicos de alongamento e relaxamento muscular e pausas durante a jornada de trabalho, pode-se minimizar os possíveis problemas advindos das atividades do cirurgião-dentista, mas não eliminá-los.

Pires do Rio (*apud* SEIXAS, 2001a) ressalta que algumas medidas deveriam ser adotadas pelos cirurgiões-dentistas para preservar sua saúde sem comprometimento da sua produtividade, entre elas:

adotar como hábito exercícios de alongamento antes, durante e depois da jornada de trabalho; estruturar uma boa organização do trabalho, planejando a

agenda, com o intuito de alternar procedimentos com exigências posturais diferentes; praticar atividades físicas, preferencialmente alongamentos e aeróbicas; manter um peso adequado, um condicionamento físico básico e práticas de relaxamento muscular, além da prevenção e controle do stress psicossocial (SEIXAS, 2001a <<http://www.odontologia.com.br>>).

Dessa maneira, é de suma importância que se desenvolva, desde a época da graduação, a preocupação com o aparecimento de doenças ocupacionais nos futuros cirurgiões-dentistas e se difundam as maneiras de preveni-las (TAGLIAVINI; POI, 1998).

OPERACIONALIZAÇÃO

Tendo em vista a tendência mundial por uma melhor qualidade de vida e na certeza de que a melhor forma de combate é a prevenção, o Centro Universitário Nove de Julho (UNINOVE) inicia, este ano, um programa inédito de integração entre os cursos de Odontologia e Fisioterapia, desenvolvido no âmbito das coordenações deste cursos. Tal trabalho baseia-se em prática consagrada adotada por grandes empresas, nas quais a chamada ‘ginástica laboral’ é inserida no cotidiano dos participantes, no próprio local de trabalho, sem interferir nas atividades profissionais. Serão realizados exercícios físicos e educativos de alongamento, respiração, reeducação postural, controle e percepção corporal, promovendo também o fortalecimento das estruturas não trabalhadas durante a rotina diária, e respeitando o limite fisiológico e vestimenta dos participantes.

O Programa Odonto-Fisio pretende implantar a ginástica laboral como rotina nas atividades realizadas pelos acadêmicos do curso de Odontologia, em laboratório e na clínica. Os trabalhos serão planejados e orientados por professores do curso de Fisioterapia, que realizarão a avaliação postural de cada participante para, posteriormente, orientá-los sobre os exercícios de aquecimento e alongamento mais adequados às suas atividades.

Do ponto de vista acadêmico, o Programa Odonto-Fisio tem como objetivo iniciar uma sólida linha de pesquisa por meio da integração dos cursos de Odontologia e Fisioterapia, o que permitirá a execução de diversos trabalhos, ampliará o programa de iniciação científica, incentivando ainda mais a produção acadêmica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cotidiano dos cirurgiões-dentistas tem se tornado cada vez mais tenso e estressante, devido, principalmente, à solidão própria do trabalho, às incertezas do futuro, ao desgaste físico que a profissão ocasiona e à competitividade do mercado. Todos esses fatores fazem com que o nosso organismo fique constantemente preparado para reagir, causando grande sensação de desconforto e tensão contínua (SEIXAS, 2001b). Além de toda essa predisposição ao estresse, o cirurgião-dentista vive constantemente sujeito a uma série de problemas de saúde decorrentes do ruído excessivo a que está exposto, iluminação inadequada, posturas incorretas e forçadas durante os atendimentos; são diversas situações que requerem atitudes profiláticas para a prevenção de patologias de vários tipos.

Há um grande número de profissionais de Odontologia que relata sentir algum tipo de dor ou desconforto físico no desempenho de suas atividades laborais, o que nos leva a questionar até que ponto eles e os próprios acadêmicos da área estão cientes dos riscos a que são expostos e se conhecem as maneiras de preveni-los, principalmente no que se refere às LER/DORT.

Assim, espera-se que este programa inovador possa servir de incentivo aos futuros profissionais, estimulando-os a incorporar, desde a graduação, medidas profiláticas importantes na prevenção de distúrbios osteomusculares, induzindo a uma melhor qualidade de vida, impedindo, assim, o comprometimento de suas carreiras. Além disso, com este Programa podemos ressaltar a importância da atuação do fisioterapeuta não somente como figura relacionada à reabilitação, mas também como

agente de prevenção e promoção da saúde, o que lhe permitirá ampliar as perspectivas de trabalho e consolidar sua ação junto a outros profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIANCHI, M.. *Avaliação da capacidade de higiene bucal em portadores de LER/DORT*. 103 f. Dissertação (Mestrado em Odontologia). Faculdade de Odontologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2001.
- HOLTZHAUSEN, T. Carpal tunnel syndrome: a “new” occupational hazard for the oral hygienist. *Oral Health*, Toronto, v. 76, n. 6, june 1986.
- LIMA, I. C. Programa específico de reabilitação para cirurgião-dentista. *J. APCD*, São Paulo, p. 45, nov. 2001.
- LOPES, A.; VILLANACCI NETO, R.. A síndrome do túnel carpal: um risco profissional para o cirurgião-dentista. *Rev. APCD*, São Paulo, v. 48, n. 6, p. 1545-1552, nov-dez. 1994.
- LUSVARGHI, L. Cuide-se bem: profissional saudável não tem idade. *Rev. APCD*, São Paulo, v. 53, n. 2, p. 89-100, mar.-abr.1999.
- PARAJARA, F. A caminho da igualdade. *Rev. APCD*, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 11-19, jan.-fev. 2000.
- PEREIRA, T. I.; LECH, O. Prevenindo a L.E.R.: técnicas para evitar a ocorrência de L.E.R. *Proteção*, Campo Bom, n. 63, p. 44-53, mar. 1997.
- POI, W. R.; REIS, L. A. S. ; POI, I. C. L. Cuide bem dos seus punhos e dedos. *Rev. APCD*, São Paulo, v. 53, n. 2, p. 117-121, mar.-abr. 1999.
- REGIS FILHO, G. I.; LOPES, M. C. Aspectos epidemiológicos e ergonômicos de lesões por esforço repetitivo em cirurgiões-dentistas. *Rev. APCD*, São Paulo, v. 51, n. 5, p. 469-475, 1997.
- ROBRAC. *LER – O mal dos movimentos contínuos*. Goiânia, v. 7, n. 23, p. 4-5, jun. 1998.
- SANTOS, C.M.D.. Opção milagrosa. *Proteção*, Campo Bom, mar. 1999.
- SAQUY, P. C.; CRUZ FILHO, A. M.; SOUZA NETO, M. D.; PÉCORÁ, J. D. A ergonomia e as doenças ocupacionais do cirurgião-dentista: parte I - Introdução e agentes físicos. *Robrac*, Goiânia, v. 6, n. 19, p. 25-28, set. 1996.

SCHLIM, C. It's in your hands. *Dent. Econ.*, Pittsburgh, v. 80, n. 10, p. 25-31, oct. 1990.

SEIXAS, L. 2001. *Consultório com ergonomia e qualidade de vida*. Disponível em <<http://www.odontologia.com.br/noticias.asp?id=106&ler=s>>. Acesso em 17 maio 2001.

_____. *Odontostress*. Disponível em <<http://www.odontologia.com.br/noticias.asp?id=123&idesp=123&ler=s>>. Acesso em 22 jul. 2001.

TAGLIAVINI, R. L.; POI, W. R.. *Prevenção de doenças ocupacionais em odontologia*. São Paulo: Santos, 1998. 105 p.
