

A Saúde do Professor – Problemas Ergonômicos



Além dos quadros de saúde vocal e emocional, outro importante motivo de adoecimentos e afastamentos são os **Problemas Ergonômicos**, de ordem músculos esqueléticos. As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), que ligados aos problemas de postura, estresse e trabalho excessivo, podem desencadear as tendinites, bursites, síndrome do túnel do carpo e outras patologias do gênero.

O trabalho realizado em pé e por tempo prolongado gera sobrecarga na coluna, fadiga na musculatura e dificuldade de retorno venoso.

Mesmo sentado, o trabalho pode causar problemas relacionados à ergonomia. Algumas causas comuns são: cadeira em altura desregulada, monitor de computador fora do nível da visão, iluminação inadequada e mesa desproporcional à altura do corpo.

Uma das atividades laborais do professor é a correção de provas e trabalhos escolares. É comum observarmos esses profissionais transportando uma grande quantidade de livros e papéis, aqui se recomenda o uso de mochila com rodas, para facilitar no transporte e evitar patologias na coluna vertebral.

A prevenção pode acontecer no ambiente laboral, dentro da própria escola, como por exemplo:

- 1- Exercícios físicos, alongamentos e relaxamentos;
- 2- Ginástica laboral
- 3- Liberação miofascial (massagens)

Dicas para prevenir DORT:

- Observe os sintomas de dor ou desconforto na coluna, ombros, cotovelos e punhos, pois assim que surgirem é importante descobrir a causa;
- Permanecer muito tempo em pé pode provocar dores nas pernas e pés, nesse caso reveze a postura em pé e sentada e não fique apoiado sempre na mesma perna;
- Procure não permanecer períodos prolongados com os braços elevados, principalmente em posição superior a 90 graus ao escrever no quadro. Outra dica para diminuir o risco e o surgimento de dores e desconfortos nessa atividade, é a reorganização da dinâmica em de sala de aula;
- Controle o tempo de trabalho no computador para preparação das aulas, faça intervalos para descansar; sempre tenha um ambiente de trabalho adequado (mesa e cadeira em altura regulável, verificar a altura do monitor, posição do teclado e mouse);
- Cuide com a quantidade de materiais que carrega durante o dia, procure deixar parte dele em seu armário ou distribuí-lo para transportá-lo;
- O diagnóstico precoce e as ações preventivas são fundamentais para minimizar ou eliminar os riscos, além do sucesso no tratamento.

Elismary Alencar - Fisioterapeuta e Ergonomista - CREFITO: 159134F