

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GERSON CARLOS REBESCO JUNIOR

**ERGONOMIA NA ÁREA ODONTOLÓGICA: UMA ANÁLISE DAS PRINCIPAIS
QUEIXAS NA CIDADE DE IRATI - PR**

CURITIBA

2016

GERSON CARLOS REBESCO JUNIOR

**ERGONOMIA NA ÁREA ODONTOLÓGICA: UMA ANÁLISE DAS PRINCIPAIS
QUEIXAS NA CIDADE DE IRATI - PR**

Artigo apresentado à Especialização em Medicina do Trabalho, do Departamento de Saúde Comunitária da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à conclusão do Curso.

Orientador: Nelly Mayumi Kon

CURITIBA

2016

AGRADECIMENTO

Aos cirurgiões-dentistas da cidade de Irati-PR, que ajudaram na pesquisa e realização do trabalho.

Ergonomia na área odontológica: uma análise das principais queixas na cidade de Irati-PR

Gerson Carlos Rebesco Junior

RESUMO

O trabalho apresenta a prevalência de sintomas osteomusculares entre os cirurgiões-dentistas da cidade de Irati-PR, e a correlação destas queixas com o tempo de intervalo entre os procedimentos, o sedentarismo, e o conhecimento sobre ergonomia. A pesquisa apresentou caráter observacional, transversal e o trabalho de campo foi realizado por meio de um questionário de perguntas e respostas de múltipla escolha, encaminhado para 30 profissionais da referida cidade. A prevalência de sintomas osteomusculares relacionados à coluna vertebral foi de 66,7%, e de queixas localizadas em membros superiores foi de 53,4%. As queixas relacionadas ao cansaço físico e mental foram de 86,6% e 76,6%, respectivamente. Observou-se que, embora os profissionais façam intervalo entre os procedimentos (33,26%), pratiquem atividade física (50%) e tenham conhecimento sobre ergonomia relacionada ao trabalho (76,6%), a maioria ainda apresenta os sintomas acima especificados. Conclui-se que é necessário investigar a qualidade desses intervalos, a adequação da atividade física praticada e se o conhecimento sobre ergonomia é suficiente para evitar lesões.

Palavras Chave: Dentistas, Ergonomia, Distúrbios, Osteomusculares, Dor, Sintomas.

ABSTRACT

The paper presents the prevalence of musculoskeletal symptoms among dentists of the city of Irati-PR, and the correlation of these complaints with the time interval between procedures, physical inactivity, and knowledge of ergonomics. The research was observational, transversal and fieldwork was conducted through a questionnaire of questions and multiple choice answers, sent to 30 professionals that city. The prevalence of musculoskeletal symptoms related to the spine was 66.7%, and complaints located in the upper limbs was 53.4%. Complaints related to physical and mental fatigue were 86.6% and 76.6%, respectively. It was observed that, although the interval between professionals do procedures (33.26%), practice physical activity (50%) and have knowledge of ergonomic work-related (76.6%), most still presents symptoms specified above. It is concluded that it is necessary to investigate the quality of these intervals, the appropriateness of the practiced physical activity and knowledge about ergonomics is sufficient to avoid injury.

Keywords: Dentists, Ergonomics , Disorders , Musculoskeletal, Pain, Symptoms .

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO), *ergonomia é o estudo da adaptação do trabalho às características fisiológicas e psicológicas do ser humano.*

Segundo estudos mais recentes, como aqueles divulgados por Gupta e Ankola, na odontologia, os distúrbios ocupacionais que ocorrem com maior frequência e que são decorrentes do risco ergonômico estão geralmente relacionados à elevada carga horária de trabalho, postura incorreta, ausência de planejamento entre os procedimentos e falta de atividade física (GUPTA, 2013, p. 561).

Devido à posição estática e inflexível (GARBIN, 2015, p. 2) exigida durante a atividade laboral, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) acometem muitos cirurgiões dentistas, comprometendo várias partes do corpo, principalmente localizadas em membros superiores e coluna vertebral. A região lombar da coluna é uma das mais atingidas (SCOPEL, 2011, p. 270), devido às inclinações laterais, flexões e extensões, ocasionando em muitos casos alterações patológicas deste segmento anatômico, como: escolioses, cifoses e lordoses (NOGUEIRA, 2010, p.14).

Os movimentos repetitivos, além das variações posturais inerentes à profissão odontológica contribuem significativamente para o aumento dos riscos relacionados aos agentes ergonômicos (DE MEDEIROS, 2012, p.3).

Outros fatores como a ausência de pessoal auxiliar, acúmulo de trabalho, concorrência profissional, exigências de produtividade, curto espaço de tempo para os procedimentos, entre outros, resulta na sobrecarga do corpo, que é agravada por fatores psicossociais (MORADIA, 2011, p.116).

Além disso, as pesquisas atuais revelam também que a maioria destes profissionais não realiza atividades esportivas ou de alongamento fora do horário de trabalho, o que também contribui para o agravamento desses sintomas.

A partir desses relatos apresentados por artigos da literatura, o presente trabalho foi desenvolvido com a finalidade de confirmar se essas hipóteses ocorrem entre os cirurgiões dentistas da cidade de Irati-PR.

A leitura deste trabalho é indicada tanto para os profissionais que trabalham na área de Medicina do Trabalho, quanto para aqueles que atuam na área odontológica, pois sua finalidade é tentar investigar os principais problemas que acometem os cirurgiões dentistas, e a partir dessas informações, tentar propor sugestões para que haja uma melhora nas condições de trabalho destes profissionais.

2 OBJETIVO

Este trabalho tem o objetivo de demonstrar a prevalência de sintomas osteomusculares entre os cirurgiões dentistas da cidade de Irati-PR e avaliar se existe correlação destas queixas com o tempo de intervalo entre os procedimentos, o sedentarismo, e o conhecimento sobre ergonomia destes profissionais.

3 METODOLOGIA

A pesquisa apresenta caráter observacional, transversal.

O trabalho de campo foi realizado na cidade de Irati-PR, por meio de um questionário com perguntas e respostas de múltipla escolha, de forma objetiva, encaminhado para 30 dentistas que trabalham em clínicas particulares nesta localidade, em amostragem por conveniência, e que participaram de forma voluntária do estudo. Cabe ressaltar que, por questões éticas, a identidade de cada profissional foi preservada.

O termo de consentimento informado foi fornecido, esclarecendo as dúvidas sobre a pesquisa, demonstrando que concordavam em participar de forma voluntária do trabalho.

O questionário foi baseado nos quesitos abrangendo aspectos gerais, como sexo e idade; condições relacionadas ao emprego, como tempo de profissão, a especialidade, jornada diária de trabalho, tempo de repouso entre os procedimentos. Na sequência deste questionário, foi englobado a sintomatologia destes profissionais, perguntando-se sobre a localização destes sintomas, e a ocorrência de outras queixas relacionadas ao estresse e à falta de atividade física fora do ambiente de trabalho.

4 RESULTADOS

A partir das amostras colhidas, observou-se que, 16 (53,33 %) entrevistados pertencem ao sexo masculino e 14 (46,67 %) ao sexo feminino. A idade variou entre 22 (mínima) e 70 anos (máxima), perfazendo uma média de 37,5 anos.

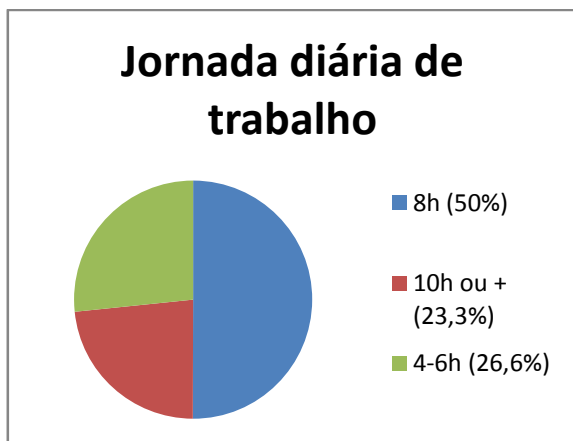
O tempo médio na profissão ficou distribuído da seguinte maneira: Até 5 anos : 5 (13,8%); de 6 a 10 anos: 8 (26,6%); de 11 a 15 anos: 7 (27,3%); de 16 a 20: 2 (6,6%) e mais que 21 anos: 8 (26,6%).

Com relação ao vínculo de trabalho, 30 dentistas (86,2%) trabalham apenas na rede privada, e 5 (13,8%) atuam na rede privada e pública de forma concomitante. Ainda, contactou-se que 12 (40%) entrevistados possuem apenas um local de trabalho e 18 (60%) laboram em mais de um local.

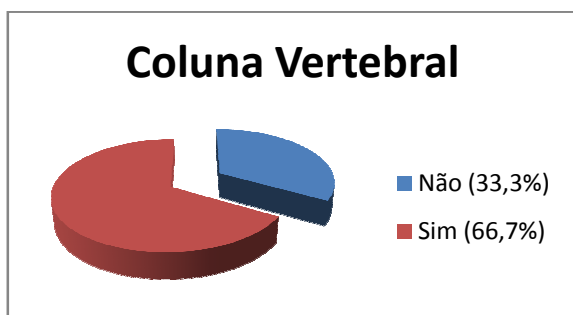
Neste questionário também foram pesquisados os tipos de procedimentos realizados, sendo as restaurações dentárias o mais citado: 21 (34%).

Com relação a quantidade de dias trabalhados na semana, verificou-se que a maioria trabalha 5 dias (56,6%), seguido pelos que laboram 6 dias (20%), 4 dias (13,3%) e 3 dias (10%)

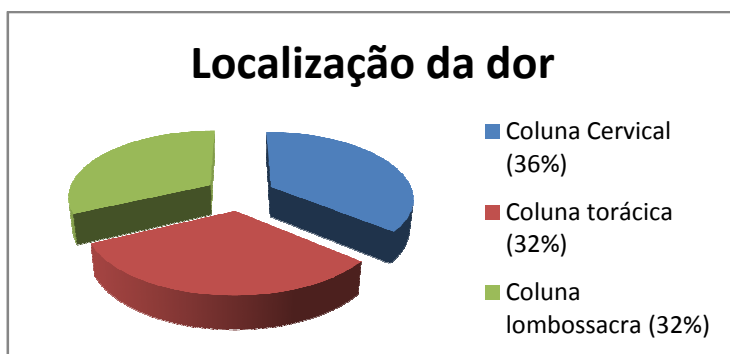
Sobre a jornada diária de trabalho, a maior parte dos entrevistados relatou que trabalha, em média, 8 horas (50 %), seguida dos que atuam 10 horas ou mais por dia (23,3%), e de 4 a 6 horas (26,6%).



A sintomatologia em relação à coluna vertebral foi abordada, perguntando-se sobre queixas álgicas nas últimas 4 semanas, e em qual localização anatômica, sendo distribuídas desta forma: 10 não tiveram sintomas (33,3%) e 20 (66,7%) se mostraram sintomáticos.

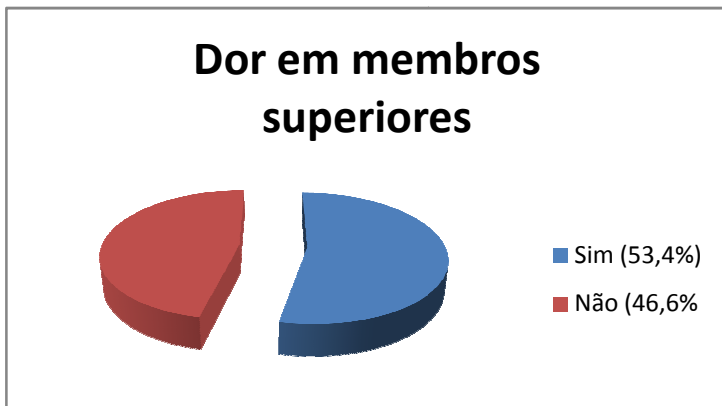


Dos 66,7% que apresentaram sintomas, 9 relataram dor em coluna cervical (36%); 8 mencionaram dor na coluna torácica (32%); e 8 na coluna lombossacra (32%), sendo que 4 queixaram-se de dor em mais de uma localização (20%).



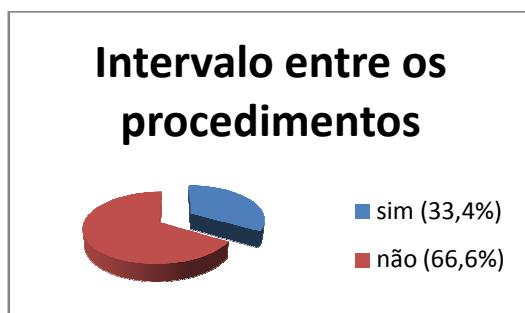
Quanto aos membros superiores, foi questionado sobre o mesmo período de tempo de queixas e localização específica: 14 (46,6%) entrevistados não apresentaram queixas e 16 (53,4%)

relataram sintomas. Destes, 6 (37,5%) apresentam dor em mais de um local, dividindo-se em ordem nesta percentagem: ombro: 9 (30%); punho : 8 (26,6%); dedos : 2 (6,6%); e cotovelo: 1 (3,3%).



Em outra questão foram abordadas diferentes queixas relacionadas aos membros superiores: dor em movimento específico: 14 (37,8%); formigamento: 11 (29,7%); dormência: 6 (16,2%); sensação de peso: 3 (8,1 %); perda de sensibilidade: 1 (2,7%); dor generalizada em repouso: 1 (2,7%); e perda de força/inchaço: 1 (2,7%).

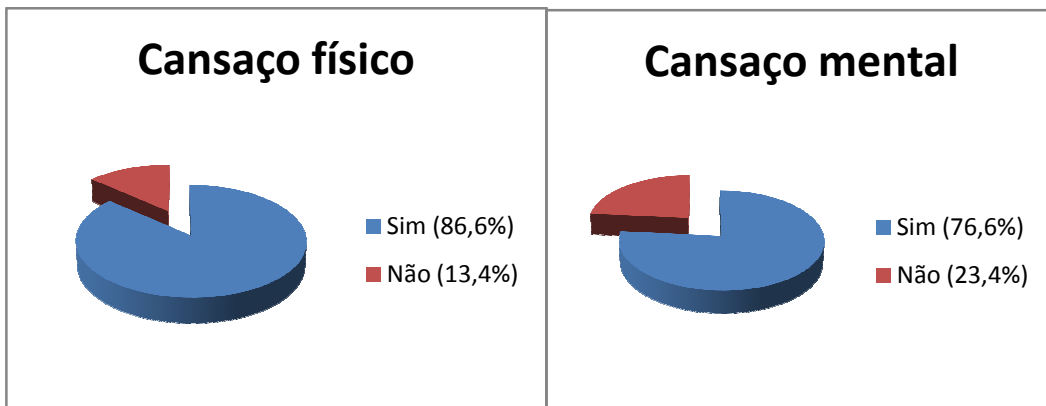
O tempo de intervalo (repouso) entre os procedimentos foi abordado da seguinte maneira: 20 dentistas (66,6%) não estabelecem intervalos regulares e 10 (33,4%) fazem intervalos de 5 a 15 minutos.



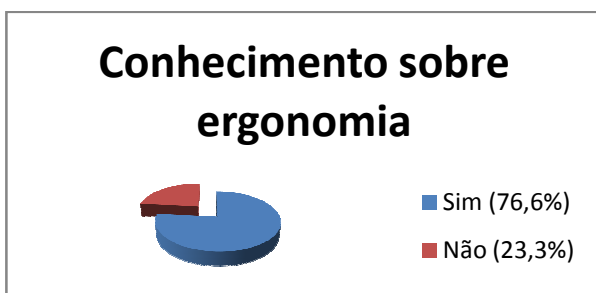
A prática de atividade física fez parte do questionário, sendo dividida em : 15 (50%) não praticam esportes; e 15 (50%) praticam, sendo que do grupo não sedentário foram citados nesta ordem: musculação: 7 (23,3%); caminhada : 3 (10%); futebol: 2 (6,6%); ciclismo : 2 (6,6%); natação: 2 (6,6%); treinamento funcional : 1 (3,3%); pilates: 1 (3,3%); e corrida de rua: 1 (3,3%).

Outros temas abordados neste questionário foram queixas e problemas frequentemente enfrentados pelos cirurgiões dentistas, sendo distribuídos desta maneira: cansaço físico: 26 (86,6%);

cansaço mental: 23 (76,6%); estresse/ansiedade: 18 (60%); falta de tempo para atividades de lazer/hobby: 15 (50%).



Na última questão, 23 dos entrevistados (76,6%) responderam que tem conhecimento sobre ergonomia em relação à postura no trabalho, e 7 deles responderam não possuem conhecimento nesta área (23,3%).



5 DISCUSSÃO

A partir dessa pesquisa, chegou-se a conclusão de que a maioria dos dentistas apresentam queixas em relação à coluna vertebral (66,7%). Porém, verificou-se que essas queixas não possuem uma relação direta de causalidade com a prática ou não de atividades físicas, ou com a ocorrência de intervalos entre os procedimentos, ou, ainda, com o conhecimento sobre ergonomia.

Isto porque, dos 66, 7% dos dentistas que se queixam de dor na coluna vertebral, 63,6% faz intervalos entre os procedimentos. Ou seja, a maioria, mesmo fazendo pausas ou intervalos, persiste com desconforto ou dor.

O que não foi investigado é a qualidade desses intervalos, ou seja, se esses dentistas realmente fazem o repouso adequado. Um dado de conhecimento geral é que, trabalhadores de maneira geral, e não apenas os cirurgiões dentistas, aproveitam momentos de descanso para usar o celular ou navegar na internet. E é claro que, para os cirurgiões dentistas, essa prática não representa um repouso adequado.

Ainda, dos 66,7% dos dentistas que se queixam de dor na coluna vertebral, a metade (50%) também pratica atividade física. Assim, a prática de atividade física parece não ser um fator determinante para evitar dores nessa região do corpo.

Todavia, merece ser investigado em próximos estudos, se as práticas esportivas relatadas são adequadas, ou seja, se são feitas sob a supervisão de um educador físico capacitado, na frequência indicada ou nas modalidades ideais para os profissionais da área odontológica.

Quanto ao conhecimento sobre ergonomia, verificou-se que 76,6% dos entrevistados relataram ter noção sobre o assunto, porém, a maioria (66,6%) ainda se queixa de desconforto em coluna vertebral. Ao que parece, o conhecimento sobre ergonomia não é tão relevante para evitar lesões. Contudo, se analisarmos os questionários dos dentistas que disseram não ter noção sobre este assunto (total de 6), verificaremos que 83,3% deles queixaram-se de dor em coluna, um percentual maior que os 66,6% que relataram conhecimento sobre ergonomia.

Outro achado importante é que as mulheres apresentam-se sintomáticas em maior porcentagem em relação aos homens. Enquanto 78,5% delas referem queixas álgicas, apenas 56,2% deles relatam o mesmo sintoma. Com relação ao cansaço físico, 100% das mulheres são acometidas por esse problema, enquanto 81,2% dos homens referem essa queixa. Da mesma forma, o cansaço mental também predominou no sexo feminino, com 92,3%, contra 62,5% do sexo masculino.

Por fim, quanto ao sedentarismo, dos 5 dentistas citados com menos de 5 anos de profissão, 100% deles revelaram praticar algum tipo de atividade física ao menos 2 vezes por semana; e dos 7 profissionais há mais de 20 anos na profissão somente 2 deles (28,5%) praticam esportes. A partir desses dados, pode-se inferir que os profissionais mais jovens, que estão ingressando na área odontológica, estão dando maior importância para a prática de atividades físicas com a finalidade de evitar lesões e obter uma vida mais saudável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo os dados desta pesquisa, associados a artigos da literatura, verificamos que a maioria dos cirurgiões dentistas apresenta distúrbios osteomusculares, pois sofrem diariamente com a postura estática, movimentos repetitivos, carga horária excessiva e falta de tempo para atividades esportivas. No entanto, o que podemos citar como dado relevante neste trabalho é que as profissionais do sexo feminino queixaram-se com maior frequência de dor em coluna vertebral, e também de cansaço físico e mental, comparadas ao sexo masculino.

Podemos afirmar também que os sintomas de dor e desconforto em coluna vertebral e membros superiores estão presentes nestes profissionais independentemente de tempo de intervalo entre os procedimentos, jornada de trabalho ou sedentarismo.

Porém, não foi investigada a adequabilidade desses intervalos e a qualidade das atividades físicas relatadas, fatores estes, que teriam grandes possibilidades de alterar o resultado da pesquisa. De qualquer modo, este questionamento é importante e merece ser considerado em futuras pesquisas científicas da área.

Percebe-se que os profissionais mais jovens estão praticando atividades físicas com maior frequência, se comparados aos profissionais mais idosos. Talvez porque percebam a prevalência de queixas álgicas em seus colegas de profissão que laboram a mais tempo.

A disciplina de ergonomia, que já está presente na grade curricular de algumas universidades de odontologia, pode ajudar na prevenção destes problemas comuns entre cirurgiões dentistas, já que estes profissionais geralmente são autônomos e não têm contato com equipes multidisciplinares de Medicina do Trabalho.

REFERÊNCIAS

- DE MEDEIROS U.S.; SEGATTO G.G. Lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares em dentistas. *Revista Brasileira de Odontologia*, Rio de Janeiro, Vol. 69; no.1, p.1-7, jan./jun. 2012.
- GARBIN A.J.I. ET ALL. Musculoskeletal pain and ergonomic aspects of dentistry. *Revista Dor*, São Paulo, vol. 16, no. 2, p. 1-8, apr./june 2015.
- GUPTA A.; ANKOLA A.V.; HEBBAL M. Dental Ergonomics to Combat Musculoskeletal Disorders: A Review. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE)*, Belgaum, India, vol. 19, no. 4. p. 561-571, 2013.
- MORADIA S; PATEL P. A Study on Occupational Pain Among Dentists of Surat City. *National Journal of Community Medicine*, Surat, India, vol. 2, issue 2, p.116-119, 2011.
- NOGUEIRA A.S.; BASTOS L.F.; COSTA I.C.C. Riscos ocupacionais em Odontologia : Revisão de Literatura. *Unopar cient.*, Ciências Biol. Saúde; 12 (3): p.11-20; 2010.
- SCOPEL J; OLIVEIRA P. A. B. Prevalência de sintomas osteomusculares, postura e sobrecarga no trabalho em cirurgiões-dentistas. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, vol. 9, no 1, p.26-32.