

PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

Unidade Curricular:	Mecânica Corporal e Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas		
Curso:	Licenciatura em Enfermagem		
Ano Lectivo	2011/2012		
Ano Curricular	2º e 3º	Semestre	1º
		Nº de Ects	3
Equipa Pedagógica:			
• Regente/Coordenador	Idalina Fernandes Gaspar		
• Docentes	Maria de Fátima Mendes Marques Idalina Fernandes Gaspar Cristina Lavareda Baixinho		
Finalidade	Pretende-se com esta Unidade Curricular que o estudante desenvolva competências na aplicação dos princípios da Mecânica Corporal, na avaliação e controlo do risco na prevenção das lesões músculo-esqueléticas.		
Objectivos	<ul style="list-style-type: none"> • analisar situações de risco no que respeita as lesões músculo-esqueléticas em alguns espaços físicos da ESEL; • propor medidas preventivas nas situações de risco identificadas e analisadas utilizando princípios de mecânica corporal • desenvolver a capacidade de observação e de assertividade • utilizar o pensamento crítico e a análise reflexiva como uma estratégia de aprendizagem 		
Programa	<ul style="list-style-type: none"> • Rever princípios da Mecânica Corporal • Explicitar do programa - Dimensões na Mecânica corporal: • Aprofundar Incidência e prevalência e legislação das LMELT nos enfermeiros • Factores de risco para as LMELT nos enfermeiros • Legislação sobre saúde e segurança no trabalho • Organizações e estratégias sobre boas práticas na prevenção de LMELT a nível nacional e europeu • Técnicas de alívio da Tensão muscular e Relaxamento • Avaliação e controlo do risco • Princípios orientadores nas intervenções de enfermagem <ul style="list-style-type: none"> ○ Posicionamentos ○ Mobilizações ○ Transferências 		
Horas de Trabalho:		Total de Horas:	
• Teóricas	21	• Teórico-Práticas	20
• Seminário		• Orientação Tutorial	
• Práticas Laboratoriais		• Trabalho de Campo	
• Estágio			

PROGRAMA DE UNIDADE CURRICULAR

<p>Metodologia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação diagnóstica, • Intervenções de remediação (demonstração) • Trabalho de grupo (4/5 alunos) análise dos dados recolhidos nos 3 anos anteriores no âmbito desta opção. • Apresentação oral da análise efectuada • Os estudantes, aos pares auto regular-se no sentido de aplicação/correção dos princípios da mecânica corporal (assertividade)
<p>Avaliação</p>	<p>Trabalho de grupo com apresentação oral e ficha individual em sala de aula</p>
<p>Bibliografia Principal</p>	<p>Bernardino, M. ^a; Esteves, M. ^a R. (1993). Lombalgias de esforço. <i>Revista Enfermagem em Foco</i>.11.52-53</p> <p>Bolander, V.R. (1998). <i>Enfermagem Fundamental – abordagem psicofisiológica</i> (1^aed.). Loures: Lusodidacta.</p> <p>Cabete, D. G. (2000). Risco, penosidade e insalubridade, uma realidade na profissão de enfermagem. Lisboa: Sindicato dos Enfermeiros Portugueses.22-24.</p> <p>Corte, A. M.; Silva, I.; Rodrigues, M.; Costa, P. (2005). Os riscos na enfermagem, <i>Revista Nursing</i>. 196. 36-41</p> <p>DIRECÇÃO GERAL DA SAÚDE (2008) - Lesões Musculoesqueléticas Relacionadas com o Trabalho. Guia de Orientação para a Prevenção. ISBN 978-972-675-169-4</p> <p>Duarte, C. R.; Sousa, A. R. G. (2005). Carga física na profissão de enfermagem – risco ou realidade?, <i>Revista Servir</i>.53. 95-96.</p> <p>Estryn-Behar, M.(1996). Ergonomia hospitalar: teoria e prática. In: Encontro Nacional de Enfermagem do trabalho, 7, Rio de Janeiro.96-105.</p> <p>Ferreira, M. M. S. V. (2003). Quais os riscos de saúde dos enfermeiros no local de trabalho. <i>Revista Servir</i>. 51. 60-67.</p> <p>Fonseca, M.R.F.T. (2005). Contributo para a avaliação da prevalência de sintomatologia músculo -esquelética auto-referida pelos enfermeiros em meio hospitalar. Dissertação de Mestrado. Mestrado em Saúde Pública, Faculdade de Medicina e Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar. Porto.</p> <p>Fonseca, R. & Serranheira, F. (2006). Sintomatologia músculo-esquelética auto-referida por enfermeiros em meio hospitalar. <i>Revista portuguesa de saúde pública</i>, 6, 37-44.</p> <p>OSHA (2008). Técnicas de mobilização de doentes para prevenir lesões músculo-esqueléticas na prestação de cuidados de saúde. <i>E-fact 28</i> Agência Europeia para a Segurança e Saúde no trabalho. Acedido em Outubro, 2010, em http://osha.europa.eu/pt/publications/e-facts/efact28</p> <p>OSHA (2009). Guidance on risk assessment at work. Acedido em Julho, 2010, em http://osha.europa.eu/en/topics/riskassessment/guidance.pdf</p> <p>Shepherd, C. (2001).Dimensions of Care: Ergonomics for the Hospital Setting. <i>Journal of Trends and Strategies for Occupational Health Professionals</i>.4(2).</p> <p>Trinkoff, A. M.; Lipscomb, J.A.; Geiger-Brown, J.; Brady, B. (2002). Musculoskeletal Problems of the Neck, Shoulder and Back and Functional Consequences in Nurses. <i>American Journal of Industrial Medicine</i>, 41.170 – 178.</p>