

**1. Identificação****Unidade Curricular:** Biomecânica no Cuidar do EEESMO**Ano Lectivo:** 2020-21**2. Detalhes da Unidade Curricular****Curso:** Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia**Ano Curricular:** 1**Semestre:** 2**ECTS:** 6**3. Equipa Pedagógica****Regente / Coordenador:** Helena Presado**Docentes:** Helena Presado; Peritos convidados**4. Finalidade**

Desenvolver competências que permitam ao estudante contribuir para a prevenção de Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho (LMELT) com especial enfoque nas actividades do enfermeiro especialista de saúde materna e obstetrícia (EEESMO).

5. Objetivos / Resultados de Aprendizagem

Demonstrar capacidade para integrar conhecimentos que permitam respeitar os princípios da biomecânica no desenvolvimento das suas atividades.

Analisar e criticar os espaços de trabalho.

Contribuir para a qualidade de vida dos profissionais de saúde.

Demonstrar estratégias de prevenção das LMELT com recurso à PSAF.

Analisar as dimensões éticas, políticas, sociais e económicas das LMELT na prática de cuidados do EEESMO.

6. Conteúdos Programáticos

1. Biomecânica: conceitos e princípios
2. Movimento, equilíbrio e alinhamento corporal
3. Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho
4. Prevalência das LMELT nos EEESMOS
5. Impacto das LMELT na saúde e na economia
6. Práticas e comportamentos que contribuem para o risco de LMELT
7. Conceção e organização dos espaços de trabalho
8. Prevenção das LMELT
9. Dimensões éticas, deontológicas, políticas, sociais, económicas e legais das LMELT na prática de cuidados do EEESMO.

7. Demonstração da Coerência dos Conteúdos Programáticos com os Objetivos / Resultados de Aprendizagem

Os conteúdos permitem ao estudante desenvolver competências que possibilitam ter uma prática clínica segura e contribuir para a saúde e qualidade de vida dos profissionais, economia das instituições prestadoras de cuidados de saúde e consequentemente do país.

8. Carga Horária

Horas Contacto	(T) Teórico	10	Anual
	(TP) Teórico Prático	25	
	(PL) Prática Laboratorial		
	(TC) Trabalho de campo		
	(S) Seminário	10	
	(E) Estágio		
	(OT) Orientação e tutorial		
	(O) Outra		
Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)			
Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)		150	

9. Metodologias de Ensino

Metodologia ativa centrada no processo de aprendizagem do estudante. Privilegia-se a reflexão e debate fundamentado na evidência científica promotoras de comportamentos e práticas promotoras de posturas que diminuam o risco de LMELT. Os estudantes são encorajados a participar ativamente e a refletir sobre textos, filmes e fotografias, relativamente à postura adotada pelo EEESMO no exercício das atividades nos vários contextos de saúde. Aprendizagem da prevenção das LMELT com recurso a PSAF (Prática Simulada de Alta-Fidelidade). Seminários para partilha de experiências com recurso a peritos na área (nacionais/internacionais).

10. Avaliação

O estudante poderá optar por avaliação periódica ou avaliação por exame final. A classificação final, obtida por avaliação periódica, terá por base a elaboração de um projeto de intervenção (100%).

11. Demonstração da Coerência das Metodologias de Ensino com os Objetivos / Resultados de Aprendizagem

As metodologias estimulam a comportamentos e práticas promotoras da saúde dos profissionais. O pensamento crítico do cumprimento dos princípios da biomecânica e da organização dos espaços de trabalho, será alcançada através das oportunidades de partilha, discussão e análise da PSAF.

**12. Bibliografia**

- Abeldu, J. K., & Offei, E. B. (2015). Musculoskeletal disorders among first-year Ghanaian students in a nursing college. *African Health Sciences*, 15(2), 444-449.
- Baixinho, C.L., Presado, M.H., Marques, F.M., & Cardoso, M. (2016). Biomechanical safety in the clinical practice of nurses specializing in maternal health and obstetrics. *Rev Bras Promoç Saúde*, 29(Supl): 36-43.
- Carneiro, P., Braga, A. C., & Barroso, M. (2014). Enfermagem em contexto domiciliário- influência das condições de trabalho. *International Journal on Working Conditions*, 7, 1-16
- Ganer N. (2016). Work Related Musculoskeletal Disorders among Healthcare Professional and their Preventive Measure: a report. *IJSRSET.2(4)*,693-8.
- Jellad, A., Lajili, H., Boudokhane, S., Migaou, H., Maatallah, S., & Frih J.B.S. (2013). Musculoskeletal disorders among Tunisian hospital staff: Prevalence and risk factors. *The Egyptian Rheumatologist*. 35,59;63.
- Long, M.H., Bogossian, F.E. & Johnston, V. (2013). The prevalence of work- related neck, shoulder, and upper back musculoskeletal disorders among midwives, nurses, and physicians: a systematic review. *Workplace Health Saf.* 61:223-9.
- Mineiro, A.L.S. (2018). Prevenção de Lesões Músculo Esqueléticas no Enfermeiro Especialista durante o parto em posições verticais. Dissertação de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa
- Mineiro, A.L.S., Presado, H., Cardoso, M. (2019). Posturas do enfermeiro obstetra na assistência ao parto em posições verticais. In: Costa et al. Atas do 8º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa,2, 807-816.
- Nkhata, L. A., Louw, Q., Brink, Y., Mweshi, M.M. (2016). Review on Effects of Ergonomic Interventions for Nurses on Function, NeuroMuscular Pain and Quality of Life. *Journal of Preventive and Rehabilitative Medicine*; 1(2): 53-60.
- Okuyucu, K.A., Jeve, Y., & Doshani, A. (2017). Work-related musculoskeletal injuries amongst obstetrics and gynaecology trainees in East Midland region of the UK. *Arch Gynecol Obstet.* 296:489-494.
- Presado, M.H., Cardoso, M., Marques, F.M., & Baixinho, C.L. (2017). Posturas dos estudantes durante o trabalho de parto: análise de filmes de prática simulada. Atas 6º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa; 2:488-97.
- Serranheira, F. & Uva, A. S. (2015). Frequência de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho e das lombalgias em enfermeiro(a): estudo. Lisboa: Autoridade para as Condições de Trabalho.
- Sousa, A.D. (2018). Lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho nos enfermeiros especialistas em saúde materna e obstetrícia no decorrer do parto. Dissertação de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetrícia. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa
- Taghinejad, H., Azadi, A., Suhrabi, Z. & Sayedinia, M. (2016). Musculoskeletal Disorders and Their Related Risk Factors Among Iranian Nurses. *Biotech Health Sci.* 3(1):e34473.
- Thinkhamrop, W., Sawaengdee, K., Tangcharoensathien, V., Theerawit, T., Laohasiriwong, W., Saengsuwan, J., & Hurst C.P. (2017). Burden of musculoskeletal disorders among registered nurses: evidence from the Thai nurse cohort study. *BMC Nurs.* 21;16:68.

No decorrer das sessões letivas poderá ser proporcionada outra bibliografia específicas para as temáticas a abordar.