

Unidade Curricular: [7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas

<b>Unidade Curricular:</b>	[7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas				
<b>Sigla da área Científica em que se insere:</b>	723				
<b>Curso:</b>	[MA01] Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica				
<b>Ano Letivo:</b>	2023-24				
<b>Ano Curricular:</b>	1	<b>Semestre</b>	S1	<b>Nr. de ECTS</b>	3

## Equipa Pedagógica

<b>Regente / Coordenador</b>	Maria Helena de Carvalho Valente Presado (Regência da Unidade Curricular)
<b>Docentes</b>	Maria Helena de Carvalho Valente Presado

## Objetivos de aprendizagem

- Demonstrar capacidade para integrar conhecimentos que permitam respeitar os princípios da biomecânica no desenvolvimento das suas atividades profissionais.
- Avaliar os riscos inerentes à atividade profissional.
- Analisar os riscos presentes nos ambientes de trabalho.
- Descrever intervenções para modificação ou adaptação dos 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.

Unidade Curricular: [7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas

---

## 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

## Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos

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, para a economia das instituições prestadoras de cuidados de saúde e consequentemente do país.

<b>Total de Horas de trabalho:</b>	0084:00
Teóricas:	0005:00
Seminário:	0008:00
Práticas Laboratoriais:	0005:00
Estágio:	0000:00

<b>Total de Horas de contacto:</b>	0033:00
Teórico-Práticas:	0015:00
Orientação Tutorial	0000:00
Trabalho de Campo:	0000:00

Unidade Curricular: [7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas

---

## **Metodologias de Ensino e Avaliação**

Metodologia ativa centrada no processo de aprendizagem do estudante, em regime presencial e *e-learning*.

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).

O estudante poderá optar por avaliação periódica ou avaliação por exame final.

A classificação final, obtida por avaliação periódica, terá por base a elaboração individual de um projeto de intervenção (100%).

## **Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

As atividades são organizadas de acordo com os conteúdos programáticos, estimulando à prática baseada na evidência, ao comportamento ético e pensamento crítico. Para aumentar a amplitude do conhecimento, são criadas oportunidades de partilha, discussão e reflexão crítica.

Unidade Curricular: [7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas

---

## Bibliografia

- 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.
- Cardoso M. et al. (2020) Biomechanical Analysis of Nurses Students of Midwifery in Vertical Deliveries. In: Costa A., Reis L., Moreira A. (eds) Computer Supported Qualitative Research. WCQR 2019. Advances in Intelligent Systems and Computing, vol 1068. Springer, Cham
- Mineiro AL, Presado MH e Cardoso M (2019). Posturas do Enfermeiro Obstetra na assistência ao parto em posições verticais. *Investigação Qualitativa em Saúde/Investigación Cualitativa en Salud/Volume 2*. 807-816
- Presado MH, Cardoso M, Marques MFM, Baixinho CL.(2019) Analysis of student biomechanics in videos of delivery simulation practice. *Rev Esc Enferm USP*. 2019; 53:e03507. DOI: [10.1590/S1980-220X2018028203507](https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018028203507)
- Presado MH, Sousa, A Baixinho CL, Mineiro, AL, Marques FM, Cardoso M, & Nascimento T. (2021). Risco de Lesões Musculo Esqueléticas nos Enfermeiros: Contributos do Photovoice. *NTQR Vol. 8 | Investigação Qualitativa em Saúde: Avanços e desafios*, 192-201. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.192-201>
- Presado, MH, Cardoso, M Marques, MFM, & Baixinho, CL. (2019). Prática simulada: análise de filmes sobre a biomecânica dos estudantes na realização do parto. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53, e03507. Epub December 02, 2019. <https://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2018028203507>
- Sousa A.D., Baixinho C.L., Marques F.M., Cardoso M. & Presado M.H. (2019). Biomechanics of Nurse Midwives in the Delivery: Contribution of Qualitative Research. In Costa A., Reis L., Moreira A. (Eds). *Computer Supported Qualitative Research. WCQR 2018. Advances in Intelligent Systems and Computing*, v. 861. Springer, Cham. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-01406-3\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-01406-3_13)
- Sousa, A. S., & Presado, M. H. (2020). O Parto Horizontal e o risco de lesões músculo-esqueléticas nos Enfermeiros Obstetras. *New Trends in Qualitative Research*, 3, 882-894. <https://doi.org/10.36367/ntqr.3.2020.882-894>
- Sousa, A.D.; Baixinho, C.L.; Presado, M.H. & Henriques, M.A. (2023). The Effect of Interventions on Preventing Musculoskeletal Injuries Related to Nurses Work: Systematic Review. *J. Pers. Med.* 2023, 13, 185. <https://doi.org/10.3390/jpm13020185>
- 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 Nursing*, 16(1). doi:10.1186/s12912-017-0263-x