

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

| | | | | | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|--------------------|---|
| Unidade Curricular: | [7053256] Biomecânica na Prevenção das Lesões Músculo Esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT) nos Enfermeiros Especialistas | | | | |
| Sigla da área Científica em que se insere: | 723 | | | | |
| Curso: | [MA01] Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica | | | | |
| Ano Letivo: | 2024-25 | | | | |
| Ano Curricular: | 1 | Semestre | S1 | Nr. de ECTS | 3 |

Equipa Pedagógica

| | |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Regente / Coordenador | Maria Helena de Carvalho Valente Presado (Regência da Unidade Curricular) |
| Docentes | Maria Helena de Carvalho Valente Presado, Cristina Lavaredas Baixinho |

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.

| | |
|------------------------------------|---------|
| Total de Horas de trabalho: | 0084:00 |
| Teóricas: | 0005:00 |
| Seminário: | 0008:00 |
| Práticas Laboratoriais: | 0005:00 |
| Estágio: | 0000:00 |

| | |
|------------------------------------|---------|
| Total de Horas de contacto: | 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

- Presado, M. H., Marques, F. M., Nascimento, T., Mineiro, A. L., Cardoso, M., & Baixinho, C. L. (2023). Contributos da formação pós-graduada na prevenção das lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho: um focus group. *New Trends in Qualitative Research*, 18, e863-e863. <https://doi.org/10.36367/ntqr.18.2023.e863>
- 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
- 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