



manter o ombro em abdução, manter o pescoço e tronco em rotação e, segurar constantemente o transdutor durante o exame. Interessante observar que essas posturas têm em comum a presença do trabalho muscular estático e mantido.

Os resultados deste estudo parecem explicar, pelo menos parte, a origem dos desconfortos e sintomas músculo-esqueléticos relacionados ao trabalho do ultra-sonografista. Como a demanda por este trabalho tende a crescer, justifica-se a necessidade de estudos adicionais e medidas preventivas consistentes para o controle do problema.

Em vista da complexa natureza multifatorial dos DORTs, torna-se importante que as estratégias de intervenção adotadas abranjam os vários aspectos (organizacionais, físicos, etc) do problema, para maior proteção dos médicos. Algumas recomendações gerais são citadas a seguir:

- Implantar períodos freqüentes de descanso;
- Realizar exercícios de alongamento e relaxamento em vários momentos da jornada de trabalho;
- Procurar diversificar as atividades profissionais;

- Realizar ajustes ergonômicos nos mobiliários e equipamentos;
- Intercalar outras tarefas com os exames;
- Praticar atividades físicas (esporte, lazer) regularmente.

Entretanto, é importante ressaltar que para uma intervenção ergonômica efetiva torna-se necessária uma avaliação de cada situação para o levantamento e quantificação de aspectos específicos, já que os equipamentos, layout das salas de exames, rotinas clínicas, etc., são muito diferentes entre si. Além disso, parte das mudanças necessárias depende de outras instâncias, como por exemplo, o redesenho dos equipamentos utilizados. Apesar disso, muito pode depender da mudança de pequenos hábitos dos médicos ultra-sonografistas! Procure pensar o que você poderia fazer pelo seu conforto e segurança já!

Dra. Letícia Barbosa - E-mail: leticiahb@zipmail.com.br
Dra. Helenice Gil Coury - E-mail: helenice@power.ufscar.br