

NOME DO CURSO:	A importância da prática de exercícios de alongamentos para os profissionais da educação - CASPE
Modalidade:	À distância
Local da oferta	-
Formadora:	Fisioterapeuta do CASPE Laís Priscila

TEMA:	
Como evitar as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT)	
JUSTIFICATIVA:	
Diversos profissionais estão sujeitos a desenvolverem LER e DORT, com o intuito de planejar estratégias de prevenção das dores e lesões dos docentes no ambiente de trabalho foi observado a necessidade de descrever o que são LER e DORT, sinais e sintomas, patologias mais comuns, prevenção das dores, a importância da fisioterapia e o tratamento fisioterapêutico. De acordo com Mendes e Lancman (2010), o tratamento fisioterapêutico ameniza as dores e desconfortos, através de recursos analgésicos (eletroterapia) que devem ser associados à cinesioterapia, proporcionando uma redução da inflamação e do edema, relaxamento da musculatura, diminuição da dor e potencialmente recuperação da capacidade funcional do trabalhador.	
EMENTA:	
Aprender o que são LER e DORT e a importância e os benefícios do tratamento fisioterapêutico.	
DETALHES DA AÇÃO	
MÓDULO 1	MÓDULO 2
O que são as Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/ DORT).	A importância da fisioterapia para os profissionais da rede pública com foco nos professores.
Fisioterapeuta Laís Priscila	Fisioterapeuta Renata Gomes (convidada)
Objetivo: Compreender o que são as LER/ DORT, sinais e sintomas das LER/ DORT, patologias mais comuns e prevenção das dores.	Objetivo: A fisioterapia tem como visão tratar, prevenir e atuar de forma conjunta com nossos pacientes para dar suporte e qualidade de vida, prevenindo e tratando as dores.
METODOLOGIA:	
Foi utilizado o método de pesquisa descritiva com a finalidade de analisar as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho dos profissionais da educação através de pesquisa bibliográfica de artigos científicos. Tendo como objetivo traçar estratégias que ajudem na prevenção das lesões dos profissionais da educação.	
RECURSOS:	
Notebook, Câmera, Apresentação.	
AValiação:	
A avaliação será baseada no feedback das atividades a serem desenvolvidas durante e ao término do curso, as quais se incluem: <ul style="list-style-type: none"> • Acesso a plataforma do curso • Atendimento presencial e on-line (Telefone do CASPE: 99975-4718) • Questionário para avaliação: <p>1- O que são LER e DORT?</p> <p>(A) São disfunções que ocorrem somente na musculatura dos membros superiores.</p> <p>(B) São disfunções que ocorrem na musculatura e estrutura óssea, decorrentes de esforços repetitivos, má postura, ritmo de trabalho e entre outros fatores.</p> <p>(C) São disfunções que ocorrem na musculatura e estrutura óssea, e que não são decorrentes de esforços repetitivos, má postura, ritmo de trabalho.</p> <p>(D) São disfunções musculoesqueléticas que ocorrem somente nos profissionais da educação.</p> <p>2- Quais sinais e sintomas mais comuns da LER e DORT?</p> <p>(A) Limitações funcionais, febre e dor de cabeça.</p> <p>(B) Diminuição da força muscular, falta de ar e tosse.</p>	

- (C) Vários sintomas dolorosos, parestesias, febre, diarreia, inflamação, diminuição da força muscular, tensão muscular.
(D) Vários sintomas dolorosos, parestesias, limitações funcionais, inflamação, diminuição da força muscular, tensão muscular.

3- Quais os tratamentos para LER e DORT?

- (A) Um conjunto de ações que amenizam as dores e desconfortos, através de recursos analgésicos (eletroterapia), cinesioterapia, relaxamento da musculatura, diminuição da dor e potencialmente recuperação da capacidade funcional do trabalhador.
(B) Crioterapia (gelo) e repouso, pois os exercícios podem piorar as dores.
(C) O único tratamento fisioterapêutico que existe para LER e DORT é a eletroterapia.
(D) O tratamento da LER e DORT é realizado somente com medicamentos.

4- Qual a importância da fisioterapia nas lesões?

- (A) A única importância da fisioterapia é a orientação através da prevenção.
(B) A fisioterapia possibilita aos trabalhadores uma qualidade de vida melhor, atuando tanto no tratamento quanto nas orientações a serem realizadas para prevenção ou diminuição das lesões e das dores causadas por esses distúrbios.
(C) A fisioterapia só tem importância no pós-operatório de lesões.

5- Como prevenir as lesões?

- (A) Ficar o dia inteiro sentado, carregar muito peso nas bolsas e mochilas, manter a coluna flexionada enquanto orienta os alunos.
(B) Sentar-se de forma inadequada ao utilizar o computador e não realizar exercícios.
(C) Alternando a postura sentada e de pé, distribuir o peso de livros e cadernetas, manter a postura adequada ao escrever no quadro, manter postura adequada enquanto orienta os alunos, postura adequada ao utilizar o computador, realizar alongamentos.
(D) Ficar o dia inteiro de pé e ter uma má postura ao escrever no quadro.

CABRAL, A. R.; LIMA, M. S. P. ; PEREIRA, L. A.; SILVA, E. T. C. **Atuação da fisioterapia nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: revisão bibliográfica.** Revista Cathedral, v. 2, n.4, ano 2020.

CARILHO, M. K.; DRABOVSKI, B.; GARCIA, M. C.; GOMES, A. R. S.; JOUCOSKI, E.; MANGO, M. S. M. **Análise dos sintomas osteomusculares de professores do ensino fundamental em Matinhos (PR).** Fisioter. Mov., Curitiba, v. 25, n. 4, p. 785-794, 2012.

CASAROTTO, R. A.; SANCHEZ, C. M. V. **Há uma zona de conforto ideal para escrever na lousa que previna a dor em ombro de professores?** Revista Terapia Ocupacional Universidade São Paulo, 2014.

DEBASTIANI, J. Z.; GOMES, C. R. G.; MELLO, J. M.; MELLO, S. T. **Doenças osteomusculares relacionadas ao profissional de ensino professor.** Arquivos do MUDI, v 23, n 3, p. 73-84, 2019.

Jaboatão dos Guararapes.

Laís Priscila da Silva.
FORMADORA