

## II Jornada Odontológica do Norte do Tocantins

### Resumo Painel Científico

### Conscientização dos cirurgiões dentistas sobre a ginástica laboral e ergonomia

*Pollyana Lopes Junqueira<sup>1\*</sup>,  
Murilo César dos Santos Paiva<sup>1</sup>,  
Cristilene Caroline Vieira Fortes<sup>1</sup>,  
Nayara Pereira dos Santos<sup>1</sup>,  
Amanda Rocha Mortoza<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>FACIT - Faculdade de Ciências do  
Tocantins, Araguaína - TO

Os cirurgiões-dentistas (CDs) possuem longas jornadas de trabalho e desempenham atividades que exigem movimentos repetitivos, o que pode ocasionar diferentes danos posturais. Portanto, conhecer práticas que previnem possíveis lesões se faz necessário. O objetivo deste estudo foi de conscientizar os profissionais sobre a importância ginástica laboral e ergonomia na odontologia. Foi feito um levantamento bibliográfico em banco de dados como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A dificuldade em estabelecer um equilíbrio postural para desempenhar suas funções tem apontado os CDs como indivíduos vulneráveis a riscos ocupacionais. Essa classe profissional apresenta dores osteomusculares mais do que outras. Enquanto a prevalência de desconforto e dores dessa natureza atinge um índice de 62% da população em geral, em CDs seu percentual abrange 93%. Um estudo de seguradoras americanas mostrou que a posição sentada correta durante trabalho prolonga a vida do operador em 17%. Como medida para diminuir a fadiga resultante de má postura e outros fatores desencadeados da dor, a literatura sugere que na impossibilidade de mudar de atividade ou antes de partir para o uso de medicamentos, que sejam feitos exercícios de relaxamento e alongamento. Estes exercícios, realizados com a finalidade de diminuir os danos causados pela profissão e feitos na maioria das vezes no próprio ambiente de trabalho, dá-se o nome de ginástica laboral. Foi concluído que o nível de conscientização dos CDs sobre estas medidas preventivas é insatisfatório, já que são os profissionais que mais apresentam dores osteomusculares.