

O Cuidado Postural do Odontólogo

Celita Maman, Juliane Flores,
Lilian Silva, Pedronice Lunkes,¹
Simone Bigolin²

INTRODUÇÃO: Este estudo teve como objetivo central relacionar as posturas adotadas pelos odontólogos com as queixas de dores destes profissionais e levar a informação de que a postura incorreta pode acarretar alterações na coluna e danos à saúde, orientando para que adotem uma postura correta nas atividades laborais. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa de campo, com dez odontólogos da rede pública municipal de saúde da cidade de Ijuí. Foi utilizada uma anamnese ocupacional a fim de observar a existência de alguma patologia relacionada à coluna ou MMSS, assim como foi efetuada orientação voltada à conscientização desses profissionais para a adaptação de posturas corretas na atividade laboral. Foram entregues aos odontólogos folders contendo manobras preventivas de ergonomia, alongamentos laborais, exercícios de relaxamento. **RESULTADOS:** A média de idade dos entrevistados é de trinta e oito anos, o tempo de formação acadêmica é em média dezesseis anos, e a carga horária de

¹ Acadêmicas do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Unijui.

² Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS – Unijui.

trabalho ao dia é de oito à doze horas. 60% são do sexo masculino. 30% não apresentam dor ou desconforto durante o trabalho. 50% apresentam dor no ombro e coluna. 20% apresentam dor somente após um dia de trabalho intenso. 80% não apresentam patologias. 60% faz caminhadas, 40% são sedentários. 90% não utiliza medicação ou faz tratamento fisioterápico. Apenas 30% se preocupa com sua postura mantendo a coluna ereta, praticando exercícios laborais e alongamentos nos intervalos de suas atividades. **CONCLUSÃO:** A maioria dos odontólogos não se preocupa com sua postura na realização das atividades. Mas todos têm consciência dos problemas que este descaso pode causar e dos benefícios que os exercícios laborais, alongamentos e boa postura podem proporcionar.