

# Riscos ocupacionais

*Dores musculares crônicas e alergias na pele são problemas que podem acometer profissionais de saúde bucal*



Imagens meramente ilustrativas/Shutterstock

As doenças ocupacionais estão ligadas às atividades que o trabalhador exerce ou às condições em que é submetido. Em todas as áreas, profissionais estão sujeitos a desenvolver problemas de saúde.

Segundo levantamento do Ministério da Saúde, realizado em 2018, as doenças ocupacionais que mais afetam os trabalhadores são as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). As síndromes englobam problemas como tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do pronador redondo e mialgias.

Os distúrbios também estão presentes na Odontologia, uma vez que as(os) cirurgiãs(ões)-dentistas permanecem muitas horas sentadas(os) em postura estática, sobrecarregando o sistema músculo-esquelético (ossos, músculos, tendões, ligamentos, articulações e cartilagem). Essa condição provoca dores crônicas nos membros superiores, principal causa da LER e DORT.

A repetição de movimentos, sejam eles executados de forma delicada ou com força, também eleva as chances de problemas musculares e nas articulações. Quanto mais tempo de profissão tem a(o) cirurgiã(ão)-dentista, maior a probabilidade de desenvolver esse quadro clínico.

Equipamentos utilizados durante os atendimentos também contribuem para uma postura inadequada da(o) profissional. A localização do mocho e do paciente na cadeira, por exemplo, prejudicam os movimentos executados pelas(os) cirurgiãs(ões)-dentistas e provocam dores nas costas, ombros, mãos e pulsos. Além disso, uma iluminação inadequada favorece dores de cabeça, estresse e aumento da tensão muscular.

## DORES MUSCULARES

As lesões musculares são causadas por movimentos repetidos ou que necessitam de muita força para execução, aliados a uma postura inadequada e estática. “Com o tempo, essa condição pode ocasionar encurtamentos musculares, principalmente na região do tronco e do quadril, além de provocar desvios posturais, que também podem ser característicos da posição em que a(o) profissional fica por longos períodos”, explica Eduardo Filoni, fisioterapeuta e diretor-secretário do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 3ª Região do Estado de São Paulo (Crefito-3).

O espasmo muscular também costuma ser comum entre as(os) cirurgiãs(ões)-dentistas. É resultante da tensão nas regiões dos ombros e da coluna cervical. Essa condição pode, em longo prazo, desencadear dores agudas. “O problema tem uma relação muito grande com a cefaleia e dores nos membros superiores”, acrescenta Filoni.

Com o passar dos anos, as dores crônicas podem resultar em processos degenerativos da estrutura músculo-esquelético, piorando os sintomas. Além disso, também existe a possibilidade de as(os) profissionais desenvolverem tendinopatias e distúrbios de condropatias, que acometem a cartilagem, principalmente dos membros inferiores.

## FATORES DE RISCO PARA AS(OS) CIRURGIÃS(ÕES)-DENTISTAS

Existem características próprias do trabalho da(o) cirurgiã(o)-dentista que influenciam em sua condição da saúde, mas também há outros aspectos externos que devem ser levados em consideração. A obesidade ou sobrepeso, em conjunto com o sedentarismo, são exemplos. ▶



**A LOCALIZAÇÃO DO MOCHO E DO PACIENTE NA CADEIRA, POR EXEMPLO, PREJUDICAM OS MOVIMENTOS EXECUTADOS PELAS(OS) CIRURGIÃS(ÕES)-DENTISTAS E PROVOCAM DORES NAS COSTAS, OMBROS, MÃOS E PULSOS. ALÉM DISSO, UMA ILUMINAÇÃO INADEQUADA FAVORECE DORES DE CABEÇA, ESTRESSE E AUMENTO DA TENSÃO MUSCULAR**

“Cirurgiã(ões)-dentistas que praticam regularmente atividades físicas e seguem uma alimentação saudável dificilmente terão problemas musculares e dores crônicas em longo prazo”, pontua o fisioterapeuta.

Vale lembrar que as longas jornadas de trabalho, a pressão e a concentração exigidas para o exercício da profissão também desencadeiam problemas de ordem psicológica, como o estresse e a ansiedade. Essas enfermidades, por sua vez, favorecem as dores musculares.

### SINTOMAS QUE MERECEM ATENÇÃO

Os primeiros sintomas que devem ligar o alerta para as doenças ocupacionais são a perda de força e coordenação motora, acompanhadas de dor intensa. O incômodo, normalmente, é localizado nos ombros, nos braços e nos dedos, somado à redução na capacidade de se movimentar.

Formigamentos nas áreas dos braços, mãos, pernas ou pés, acompanhados de alteração de sensibilidade e dormência podem indicar parestesia, sintoma associado a uma compressão neural.

Em um quadro inflamatório ou de dificuldade de retorno venoso, por exemplo, é comum surgirem edemas no mesmo local da dor. “Geralmente essas dores músculo-esqueléticas acontecem na forma de surto e remissão. A situação de surto acontece quando a dor está acentuada e numa intensidade muito alta. E a remissão, por meio dos sintomas que ‘estacionam’, ou seja, que desaparecem por um tempo. Porém, isso não é sinal de cura”, afirma Filoni.

**OS PRIMEIROS SINTOMAS QUE DEVEM LIGAR O ALERTA PARA AS DOENÇAS OCUPACIONAIS SÃO A PERDA DE FORÇA E COORDENAÇÃO MOTORA, ACOMPANHADAS DE DOR INTENSA. O INCÔMODO, NORMALMENTE, É LOCALIZADO NOS OMBROS, NOS BRAÇOS E NOS DEDOS, SOMADO À REDUÇÃO NA CAPACIDADE DE SE MOVIMENTAR**

### PREVENINDO A LER

A mudança de hábitos é a melhor maneira de prevenir a LER. Para tanto, a recomendação é praticar exercícios com sobrecarga nos membros superiores, sob orientação de um profissional. A atividade física ajuda no fortalecimento da musculatura e, por consequência, diminui a probabilidade de dor.

“Como essas dores podem estar relacionadas com a fadigabilidade, que é a repetição do movimento, fazer atividade física de fortalecimento pode ser essencial”, observa Eduardo.

Assim como os exercícios de sobrecarga, os de alongamento contribuem para a extensibilidade do músculo. Inclusive, eles também devem ser praticados no ambiente de trabalho, principalmente entre os atendimentos.

Otimizar as condições do ambiente de trabalho é outra medida importante. A disposição dos equipamentos e da mobília deve minimizar a necessidade de rotações do corpo e dos movimentos de esticar os membros e realizar deslocamentos. Além de garantir benefícios à saúde, esse cuidado melhora a produtividade.

### TRATAMENTOS INDICADOS

Antiinflamatórios, analgésicos e relaxantes musculares, que atuam diretamente nas estruturas músculo-esqueléticas comprometidas são recomendados para os casos de crises de dor, mas sempre sob orientação médica.

Recorrer ao profissional da fisioterapia é outra medida importante. “Consultar uma(um) fisioterapeuta para estabelecer a causa e, conseqüentemente, criar um plano de tratamento com base no fortalecimento, exercícios de alongamento e até nas modalidades terapêuticas são fundamentais para lidar com a cicatrização das estruturas envolvidas”, finaliza Eduardo.

### ALERGIAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Outro problema de saúde decorrente da atividade profissional é o surgimento de alergias, uma vez que cirurgiã(ões)-dentistas lidam diariamente com diversos materiais e uso de EPIs.

Na maioria das vezes, esses profissionais apresentam a dermatite de contato alérgica, causada por itens comuns no atendimento de saúde, como luvas de látex. Materiais a base de liga metálica, resinas epóxi ou acrílicas, também podem irritar a pele. O manuseio de medicamentos, assim como o contato com produtos químicos para a desinfecção do ambiente completam a lista de produtos alergênicos.

O uso contínuo e a adoção de novos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) durante a pandemia têm sido outros desafios para a saúde dos profissionais da Odontologia. Nos protocolos sanitários, foram adicionados o uso de máscara N95, face shield e capote impermeável.

“Longas horas com os EPIs podem provocar casos de foliculite, que são pápulas vermelhas, e algumas vezes, pruriginosas provocadas pela irritação local e aumento da sudorese”, alerta Walmar Roncalli de Oliveira, doutor e mestre em Dermatologia pela Faculdade de Medicina da USP.

Além disso, o dermatologista aponta que as(os) profissionais ainda correm o risco de desenvolver miliária (brotoeja) pelo excesso de roupas, que provoca suor abafado. “Essa transpiração em excesso e umidade facilitam a infecção por fungos na pele do corpo”, salienta Walmar.

### EFEITOS NO ROSTO

O uso prolongado das máscaras, essenciais para conter o contágio da Covid-19, pode causar acne (ACNEMASK), piorar a rosácea e provocar irritações na face. Quando essa região fica abafada, há um aumento da secreção sebácea, que obstrui os poros e facilita os processos inflamatórios.

O estresse, resultado da mudança na rotina do consultório e longas horas de trabalho, também afetam a saúde da pele. Um dos principais problemas que podem surgir é a dermatite seborreica - inflamação que se manifesta por meio de lesões avermelhadas com descamação e coceira em regiões como sobrancelhas, nariz, couro cabeludo e orelhas.

Em casos de dermatoses pré-existentes, as(os) profissionais devem redobrar os cuidados para evitar complicações. “O suor causado pelo uso das máscaras altera o pH da pele, o que favorece o surgimento de infecções fúngicas e/ou bacterianas”.

### CUIDADOS PARA AMENIZAR ALERGIAS

A principal orientação do dermatologista é consultar uma(um) profissional



Imagem meramente ilustrativa/Shutterstock

da área para a indicação de produtos adequados no controle das alergias. “A prescrição é feita com base em cada tipo de pele e o uso dos produtos deve ser incorporado à rotina da(o) cirurgiã(o)-dentista”, ressalta o dermatologista.

Para a dermatite de contato e seborreia, recomenda-se lavagens adequadas com sabonete apropriado, associadas ao uso de produtos específicos, como xampus, cremes e pomadas. Em casos mais graves, a(o) dermatologista pode receitar corticosteróide para aliviar os sintomas.

A alergia ao látex pode ser controlada com a substituição pelo uso de luvas à base de elastômero ou de vinil. Ao lavar as mãos, utilize sabão neutro e hidrate constantemente a pele. “Produtos contendo silicone podem auxiliar na formação de uma camada protetora, que impede o contato direto com o agente causador da alergia”, finaliza Walmar. 🍷