

Como citar este artigo: Santos M, Almeida A, Lopes C. Consequências Laborais da Postura Sentada Mantida, para além da dimensão ortopédica- um desafio aos Leitores. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online. 2022, 13, 215-216. DOI: 10.31252/RPSO.15.04.2022

CONSEQUENCIAS LABORAIS DA POSTURA SENTADA MANTIDA, PARA ALÉM DA DIMENSÃO ORTOPÉDICA- UM DESAFIO AOS LEITORES

TIPO DE ARTIGO: Artigo de Revisão

AUTORES: Santos M¹, Almeida A², Lopes C³.

A postura sentada mantida, para além de potenciar algumas questões músculo-esqueléticas razoavelmente divulgadas, pode alterar a função pulmonar e circulatória, com eventuais consequências a nível pessoal e laboral. Nesta posição não só alguns músculos respiratórios podem ficar mais ativos; como as partículas inaladas podem sofrer uma diferente distribuição anatómica, devido às alterações na ventilação (1). O próprio modelo de cadeira e restante mobiliário podem alterar o apoio postural, atividade muscular, pressão interdiscal, função pulmonar, expansão torácica, mobilidade e conforto (1) (2). Quando o apoio lombar não é adequado, pode surgir aumento do volume corrente. Contudo, ainda assim, a função respiratória tem alguma capacidade para se adaptar a diversas situações (1). Ou seja, a posição do corpo altera a dinâmica da musculatura e função respiratória, mesmo em indivíduos saudáveis. Estudos demonstram uma menor taxa de esforço inspiratório e expiratório quando se está de pé, versus sentado, o que se poderá justificar através das alterações de comprimento no músculo e posição do diafragma (2).

A postura sentada mantida, sobretudo no caso específico de voos de longa distância, está associada também a maior risco de episódios tromboembólicos, sobretudo nos membros inferiores; contudo, na realidade, em contexto laboral, as consequências da postura sentada mantida não estão estudadas com grande rigor. Uma investigação concluiu que esta, em contexto laboral, por isso, parecia ser apenas realmente relevante em tarefas executadas na aviação (3).

¹ Mónica Santos

Licenciada em Medicina; Especialista em Medicina Geral e Familiar; Mestre em Ciências do Desporto; Especialista em Medicina do Trabalho; Doutoranda em Segurança e Saúde Ocupacionais e Técnica Superior de Segurança no Trabalho. Presentemente a exercer nas empresas Medimarco e Higifomed; Diretora Clínica da empresa Quercia; Diretora da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional *online*. Endereços para correspondência: Rua Agostinho Fernando Oliveira Guedes, 42, 4420-009 Gondomar. E-mail: s_monica_santos@hotmail.com. ORCID N° 0000-0003-2516-7758. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita do manuscrito.

² Armando Almeida

Enfermeiro Especialista em Enfermagem Comunitária, com Competência Acrescida em Enfermagem do Trabalho. Doutorado em Enfermagem; Mestre em Enfermagem Avançada; Pós-graduado em Supervisão Clínica e em Sistemas de Informação em Enfermagem; Professor Auxiliar Convocado na Universidade Católica Portuguesa, Instituto da Ciências da Saúde - Escola de Enfermagem (Porto) onde Coordena a Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho; Diretor Adjunto da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional *online*. 4420-009 Gondomar. E-mail: aalmeida@porto.ucp.pt. ORCID N° 0000-0002-5329-0625. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita do manuscrito.

³ Catarina Lopes

Licenciada em Enfermagem, desde 2010, pela Escola Superior de Saúde Vale do Ave. A exercer funções na área da Saúde Ocupacional desde 2011 como Enfermeira do trabalho autorizada pela Direção Geral de Saúde, tendo sido a responsável pela gestão do departamento de Saúde Ocupacional de uma empresa prestadora de serviços externos durante sete anos. Atualmente acumula funções como Enfermeira de Saúde Ocupacional e exerce como Enfermeira Generalista na SNS24. Encontra-se a frequentar o curso Técnico Superior de Segurança do Trabalho. 4715-028. Braga. E-mail: catarinafflopes@gmail.com. CONTRIBUIÇÃO PARA O ARTIGO: Autor; Contribuição no desenho e elaboração do artigo; Participação na análise e interpretação dos dados; Participação na escrita do manuscrito.



De forma sucinta, a postura sentada mantida consegue alterar a função respiratória de forma mais significativa em indivíduos com doença pulmonar, cardíaca e menos jovens; ainda que também o consiga fazer em trabalhadores saudáveis (4).

O número de documentos encontrados na tentativa de realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema foi muito escasso, pelo que desafiamos os nossos leitores a pesquisar noutros contextos e com outras metodologias (utilizamos as passwords “*sitting posture*” nas bases de dados “*CINALH plus with full text, Medline with full text, Database of Abstracts of Reviews of Effects, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Nursing and Allied Health Collection: comprehensive, MedicLatina* e “postura sentada mantida” no “RCAAP”), de forma a tentarem angariar mais dados sobre este tema, divulgando posteriormente um resumo dos mesmos, através da publicação da respetiva revisão bibliográfica, na nossa revista, para melhor aprofundamento do assunto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - Contesini A, Silva T, Favero F, Blascovi- Assis, Voos M, Caromano F. Change in biomechanics of sitting posture affects the pulmonary function. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2019, 26(3), 265-274. Doi: 1590/1809-2950/18010326032019
- 2 - Albarrati A, Zafar H, Alghadir A, Anwer S. Effect of upright and slouched sitting postures on the respiratory muscle strength in healthy young males. *BioMed Research International*. 2018, 1-5. DOI: 10.1155/2018/3058970
- 3 - Johannesen C, Flachs E, Ebbelohj N, Marott J, Jensen G, Nordestgaard B et al. Sedentary work and risk of venous thromboembolism. *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health*. 2020, 46(1), 69-76. DOI: 10.10.527/sjweh.3841
- 4 - Contesini A, Garcia A, Caromano F. Influencia das variações da postura sentada mantida na função respiratória: revisão da literatura. *Fisioter Mov*. 2011, 24(4), 757-767.

Data de receção: 2022/04/07

Data de aceitação: 2022/04/10

Data de publicação: 2022/04/15