



ERGONOMIA NA ENDODONTIA

ROSA INES BARBOSA
HERTHA DANIELLE DADÉRIO CORRÊA LIMA
PRISCILA RODRIGUES DA SILVA
RAFAELA COSTA MARIANO FARIA
JOÃO CARLOS DA ROCHA
SYMONE CRISTINA TEIXEIRA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ergonomia na endodontia [livro eletrônico] / Rosa
Ines Barbosa...[et al.]. -- São José dos Campos,
SP : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Hertha Danielle Dadério Corrêa
Lima, Priscila Rodrigues da Silva, Rafaela Costa
Mariano Faria, João Carlos da Rocha, Symone
Cristina Teixeira.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-10723-3

1. Biossegurança 2. Doenças ocupacionais
3. Ergonomia no trabalho 4. Ortodontia I. Barbosa,
Rosa Ines. II. Lima, Hertha Danielle Dadério Corrêa.
III. Silva, Priscila Rodrigues da. IV. Faria, Rafaela
Costa Mariano. V. Rocha, João Carlos da.
VI. Teixeira, Symone Cristina.

24-219140

CDD-363.11

Índices para catálogo sistemático:

1. Ergonomia : Segurança no trabalho : Bem-estar
social 363.11

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



CONTATO

**Programa de Mestrado Profissional
em Ciência e Tecnologia Aplicado
à Odontologia – ICT/UNESP**

✉ posgraduacao.ict@unesp.br

✉ jc.rocha@unesp.br

✉ symone.teixeira@unesp.br

🌐 ict.unesp.br/mp

SUMÁRIO

4

1. ERGONOMIA NA ENDODONTIA

12

2. BIOSSEGURANÇA

15

**3. SISTEMA DE TRABALHO NA
ENDODONTIA**

18

CONCLUSÃO

19

REFERÊNCIAS

1 ERGONOMIA NA ENDODONTIA

A ergonomia, palavra originada do grego “ergon” (trabalho) e “nomos” (regras), é uma ciência que visa melhorar a qualidade de vida, conforto, saúde e eficiência no trabalho.

Na endodontia, posturas inadequadas e movimentos repetitivos podem levar a dores musculoesqueléticas, como Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). A falta de práticas ergonômicas adequadas pode resultar em problemas de saúde e redução da produtividade.

Este e-book foi criado para servir de guia para endodontistas, visando melhorar sua prática clínica por meio da aplicação dos princípios da ergonomia. Exploraremos técnicas e recomendações ergonômicas específicas para a endodontia, fornecendo orientações para prevenir lesões ocupacionais e promover um ambiente de trabalho saudável.

Boa leitura e boas práticas de saúde ocupacional no seu consultório!

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO PARA ENDODONTISTAS

1. POSICIONAMENTO OPERADOR

A cadeira do dentista deve ser ajustada para os pés ficarem apoiados no chão, ou em um suporte para os pés, mantendo os joelhos em um ângulo de aproximadamente **90 graus**. Isso ajuda a distribuir uniformemente o peso e reduzir a pressão sobre as costas.

Os braços devem estar relaxados e os cotovelos posicionados de forma que possibilite o acesso adequado à boca do paciente, sem tensão excessiva nos ombros ou nos braços.



2. POSICIONAMENTO DO PACIENTE



Para o **tratamento endodôntico na maxila**, o paciente deve estar completamente deitado, com a cabeça levemente inclinada para trás, apoiada confortavelmente e com a boca aberta em um ângulo que permita fácil acesso ao operador.

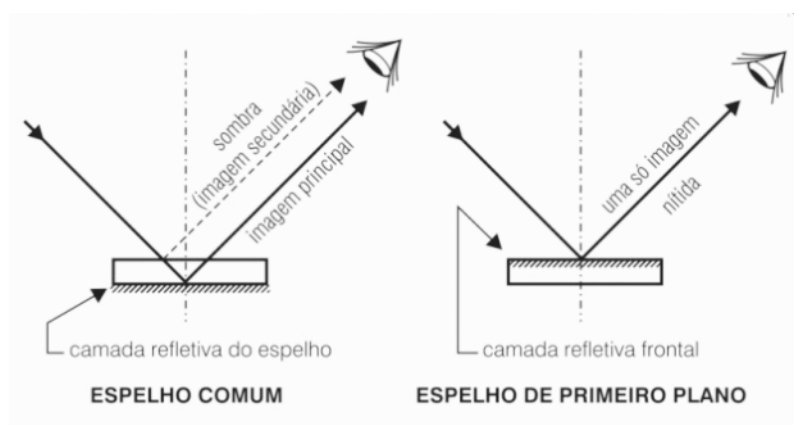
Para o **tratamento endodôntico na mandíbula**, o paciente deve estar ligeiramente inclinado para frente, ajustando o encosto da cadeira, com a boca posicionada ao nível do cotovelo do operador para facilitar o acesso aos dentes mandibulares.

3. AJUSTES DURANTE O PROCEDIMENTO

Durante o procedimento, é importante que o operador ajuste a posição do paciente conforme necessário para garantir um acesso adequado e confortável aos dentes a serem tratados.

O uso de almofadas de suporte para o pescoço e encosto de cabeça pode ajudar a manter o paciente confortável durante procedimentos mais longos.

4. UTILIZAÇÃO DO ESPELHO BUCAL ADEQUADO E EQUILÍBRIO DA VISUALIZAÇÃO DIRETA E INDIRETA



Equilibrar a visualização direta e indireta é crucial para manter uma postura adequada e ereta durante os procedimentos endodônticos. O uso do espelho dental é fundamental para essa finalidade, permitindo ampliar a visão do campo de trabalho sem comprometer a postura do dentista.

O espelho dental de primeiro plano é uma ferramenta essencial para garantir uma visualização clara e precisa durante os procedimentos endodônticos, facilitando a manutenção de uma postura ergonômica.

5. USO DE ASSENTOS EM SELA

Os assentos ergonômicos em sela ajudam a corrigir a postura, facilitando uma posição **neutra da coluna lombar**.



6. UTILIZAÇÃO DE LUPAS

Utilização de lupas proporcionam uma visão até quatro vezes mais nítida, o que reduz a tensão nos ombros e melhora a postura de trabalho.



7. ILUMINAÇÃO ADEQUADA

Uma boa iluminação é essencial para um ambiente de trabalho eficiente e confortável em **endodontia**. Ela proporciona visibilidade clara, reduz a fadiga ocular e permite uma postura mais natural. Por isso, é crucial garantir que o ambiente esteja bem iluminado, com luzes posicionadas para evitar sombras e reflexos.



8. USO DE MICROSCÓPIO



O microscópio odontológico amplia imagens **em até 25 vezes**, sendo útil para diagnóstico e terapia endodôntica. Entre os sistemas de ampliação, o microscópio operatório oferece a maior ampliação e promove posturas mais neutras.

9. TAMANHO E AJUSTE ADEQUADOS DE LUVAS



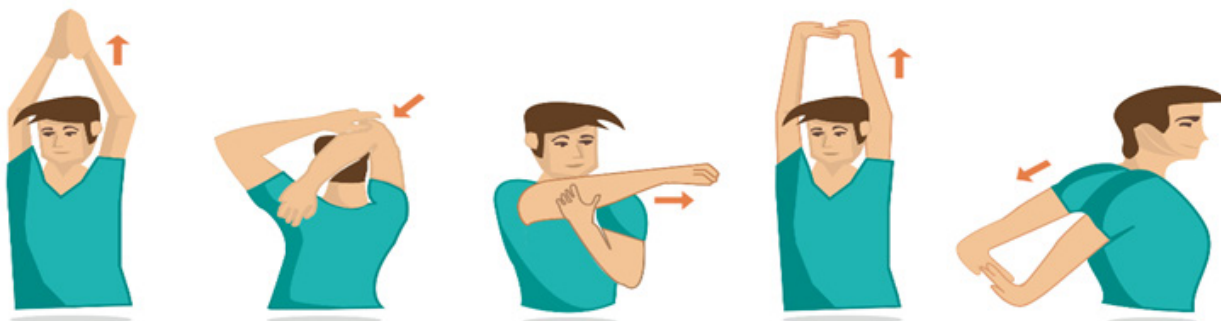
É fundamental utilizar luvas do **tamanho correto**.

Luvas mal ajustadas podem causar desconforto e lesões, como a síndrome do túnel do carpo, especialmente na base do polegar.

PARA GARANTIR CONFORTO NA ENDODONTIA, ADOTE POSTURAS CORRETAS E PRATIQUE ALONGAMENTOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ **Alongamento e Postura:** Faça alongamentos entre atendimentos e mantenha posturas adequadas.
- ✓ **Pausas e Cuidados:** Pausas regulares, postura correta e exercícios ajudam a prevenir problemas musculoesqueléticos.
- ✓ **Prevenção de Lombalgias:** Alongamentos dorsais e evitar movimentos de torção são essenciais.
- ✓ **Exercícios e Relaxamento:** Exercícios físicos e técnicas de relaxamento são fundamentais na prevenção.



2 BIOSSEGURANÇA NA ENDODONTIA

PROTEÇÃO DO PROFISSIONAL E DO PACIENTE

Isso inclui o uso de equipamentos de proteção individual (EPI), como luvas, máscaras, óculos e aventais para o profissional, e óculos de proteção para o paciente.

O uso desses EPIs é essencial para prevenir acidentes, como respingos de hipoclorito de sódio nos olhos do paciente, além de evitar a transmissão de doenças entre o paciente e o profissional durante o tratamento odontológico.



Os instrumentos utilizados na boca do paciente durante os procedimentos **endodônticos** devem ser embalados e esterilizados em autoclave para eliminar microrganismos patogênicos e prevenir infecções cruzadas.



Descarte Adequado de Materiais Biológicos.



Controle de Infecções: Para evitar a disseminação de infecções no ambiente endodôntico, é essencial a desinfecção das superfícies com álcool 70% e usar barreiras de proteção. Recomenda-se isolar o filme radiográfico e o posicionador com um protetor plástico ou filme PVC.





Ao usar um sensor digital para capturar imagens, é importante protegê-lo com um saco plástico antes da utilização, já que não pode ser autoclavado e é sensível a danos. Manuseie-o com cuidado para evitar contaminação e danos.



Após a exposição, remova o saco plástico. Durante o processo, a imagem é lida e o sensor é preparado para reutilização, podendo ser descontaminado com álcool 70%.



Utilize sobreluvas durante o manuseio para evitar contaminação cruzada.



3 SISTEMA DE TRABALHO NA ENDODONTIA



Anamnese, exames e coleta de informações médicas e odontológicas do paciente; realização de exames clínicos e radiográficos; e elaboração do TCLE para assegurar o consentimento informado.



Diagnóstico e Plano de Tratamento.

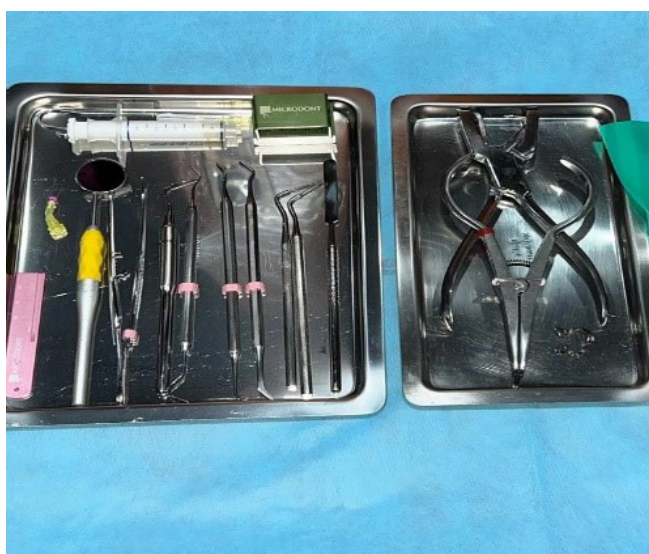


Contrato de Serviços:
Detalhamento dos serviços acordados entre profissional e paciente.

- ✓ É importante registrar todas as etapas do tratamento, incluindo a restauração final ou reabilitação, que deverá ser realizada em até **30 dias** após o tratamento endodôntico.
- ✓ Elaboração de um relatório detalhado dos procedimentos realizados, assinado pelo profissional e pelo paciente.

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

- ✓ Para otimizar o tempo de cada atendimento, todos os instrumentos, equipamentos e materiais utilizados deverão ser previamente esterilizados e posicionados no raio de ação.



AGENDAMENTO



O planejamento adequado do horário de atendimento permite **intervalos suficientes** para evitar a fadiga muscular prolongada.

CONCLUSÃO



A implementação eficaz da ergonomia na endodontia, é fundamental para prevenir problemas musculoesqueléticos e promover a saúde do profissional. Isso não só aumenta a produtividade, mas também melhora a satisfação do paciente. A inclusão da ergonomia no currículo odontológico é crucial para conscientizar os futuros dentistas sobre a importância das posturas adequadas.

Parafraseando Anne Wilson Schaef, ***“Manter uma boa saúde é um investimento valioso que não tem preço, mas cujos benefícios são imensuráveis”.***

Com estas palavras em mente, deseja-se que este ebook sirva como um guia útil e inspirador para os profissionais da endodontia, incentivando a prática de hábitos saudáveis e a aplicação diligente dos princípios ergonômicos em sua rotina diária de trabalho.

REFERÊNCIAS

Fotos e ilustrações: CANVA PRO

1. Associação Internacional de Ergonomia – IEA. A disciplina ergonomia: o que é ergonomia. Rio de Janeiro: IEA; 2000.
2. Barros OB. PTO: Posto de Trabalho Odontológico. Maringá: Editora Dental Press; 2006.
3. Brasil. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma regulamentadora 17 – Ergonomia. Portaria nº 3.751 de 23 de Novembro de 1990. Brasília, DF; 1990. Disponível em: <http://www.mte.gov.br>. Acesso em: 17 agosto 2017.
4. Bhatia V, Vaishya RO, Jain A, Grover V, Arora S, Das G, Abdulla AM, Sainudeen S, Mohamed Ali AB, Saluja P. Identification of prevalence of musculoskeletal disorders and various risk factors in dentists. Heliyon. 2023 Dec 23;10(1). DOI: 10.1016/j.heliyon. 2023.e23780. PMID: 38332878; PMCID: PMC10851298.
5. Léo JA, Coury HJCG. Em que os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort) se diferenciam das lesões por esforços repetitivos (LER). Fisiot Movim. 1997-1998; 2:93-101.
6. Prasada LK, Kumar KN, M S, Sayoojya M. Ergonomics in Endodontics – A Review. Int J Adv Res. 2023; 11(06):658-662. Disponível em: <URL>. Acesso em: [data de acesso]. Copyright © IJAR, 2023. Todos os direitos reservados.



ICT-UNESP SJCAMPOS

MESTRADO PROFISSIONAL

Ciência e Tecnologia Aplicada à Odontologia

