

SÍNTESE DO PROJETO

Tema:	ErgonSaude
Autores:	Sofia Patrícia Vieira Martins & Cátia Afonso Costa
Docente:	Ana Maria Nunes Português Galvão
Project Advisor:	Marco Braga Pinheiro
Universidade(s)/Politécnico(s):	Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Saúde de Bragança Universidade de Trás os Montes e Alto Douro – Escola de Ciências Humanas e Sociais
Objetivos:	<p>O objetivo principal é criar um recurso eficiente e de fácil utilização para informar sobre diagnóstico e prevenção das Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT).</p> <p>Assim, para operacionalizar este objetivo principal, temos como objetivos específicos os seguintes:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desenvolver uma APP informativa, de autodiagnóstico e de contato direto com profissionais de saúde2. Desenvolver intervenções em contexto laboral no âmbito da promoção da qualidade de vida e bem estar geral do trabalhador3. Alertar os trabalhadores para diminuírem os riscos de desenvolverem LMERT4. Motivar os trabalhadores para utilizarem estratégias de redução da dor, do stress e da ansiedade nos espaços laborais.
Inovação do projeto:	<p>As principais inovações do projeto são:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uma APP que além de ser repositório de informação útil sobre LMERT, é também um meio de comunicação com profissionais de saúde2. APP gratuita, uma vez que utilizará os recursos humanos existentes no IPB3. Guias práticos para melhorar a saúde ocupacional
Principais conclusões:	<p>O projeto é uma mais valia na prevenção a qualidade de vida e o bem estar geral, inseridos nas doenças ocupacionais, aumentando o bem-estar geral da população ativa. O facto da solução ser gratuita para os utilizadores, torna-a acessível a todos, bastando ter um computador ou smartphone e ligação à internet. Além da saúde física, a redução de doenças ocupacionais melhorará também a saúde mental dos utilizadores.</p>