

O que são as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)?

- São doenças graves originadas do uso excessivo ou inadequado do sistema que agrupa nervos, músculos e tendões. Atinge: mão, punho, braço, antebraço, cotovelo, ombro, coluna cervical etc... Ex.: tendinite, tenossinovite, túnel do carpo, bursite e epicondilite. Podem tornar-se graves, se não tiverem o tratamento adequado, podendo levar a incapacidade para o trabalho, temporária ou permanente.

Fatores de risco que podem levar ao adoecimento por LER/DORT

- Ritmo intenso, pressão por metas e produtividade, sobrecarga de trabalho, estresse, ausência de pausas e ginástica laboral, ergonomia inadequada, postura inadequada (segurar o fone com a cabeça, não encostar as costas na cadeira, digitar sem apoio para os pulsos), má qualidade do ar, combinados com excesso de frio ou calor e intermináveis movimentos repetitivos são alguns dos principais fatores que atuam tanto no físico como no emocional e podem gerar diversas patologias.

Como identificar as LER/DORT

- Dor, fadiga muscular, cansaço, sensação de calor, fisgadas, choques, perda de força, dormência, formigamento, perda do controle dos movimentos.

O que fazer em caso de suspeita

- Procurar um médico ortopedista para investigar o diagnóstico e sua possível relação com o trabalho, se necessário fazer a emissão do atestado de afastamento. Comunicar o Sindicato para obtenção da Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) junto à empresa ou Sindicato. A CAT deve ser emitida mesmo na suspeita da doença ser de origem ocupacional, com a CAT você deverá marcar perícia no INSS e poderá obter o Benefício B-91 com o reconhecimento de que sua doença é de origem do trabalho, obtendo assim estabilidade de 12 meses após a alta, receber os depósitos de FGTS, e não ter a interrupção do período aquisitivo de férias.

Prevenir é a solução

A saúde do trabalhador é o seu maior patrimônio. É protegida pela legislação. Os empregadores deveriam implementar ações de prevenção, viabilizando um ambiente saudável (com equipamentos e móveis adequados), e organizar o trabalho de forma a ser possível exercê-lo sem ficar doente física ou mentalmente.

O trabalhador também deve fazer a sua parte para tentar manter-se saudável: ter cuidado com a alimentação, praticar alguma atividade física, combater o estresse (ter um hobby), procurando assim ter uma melhor qualidade de vida.

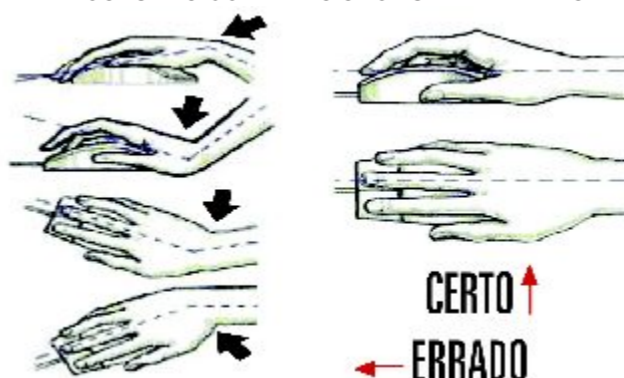
Ergonomia no trabalho

Tome uma atitude pró-ativa, organize o seu posto de trabalho, adquira apoio para os pulsos, verifique as regulagens possíveis, solicite mudanças ao SESMT, RH, ou chefia imediata. Caso não seja atendido, comunique ao Sindicato.



- 1 Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço;
- 2 Manter a cabeça e pescoço em posição reta, ombros relaxados;
- 3 Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- 4 Manter o antebraço, punhos e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- 5 Manter o cotovelo junto ao corpo;
- 6 Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira; Manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras dos joelhos e do quadril;
- 7 Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés.

POSTURAS CORRETAS SÃO FUNDAMENTAIS:



# PARE!



# DÊ UM TEMPO PARA A SUA SAÚDE

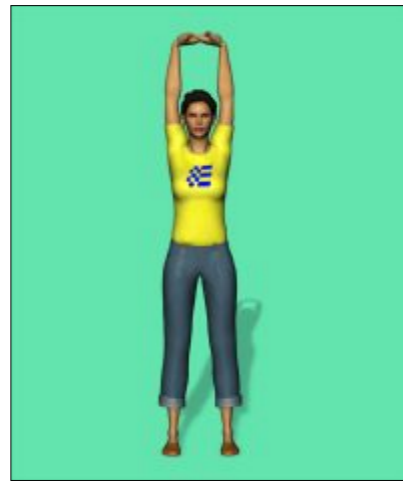




Faça suavemente dois giros completos com a cabeça, repita para o outro lado.



Puxe suavemente a cabeça para os lados, para frente e para trás.



Estique os braços para cima, entrelace os dedos com a palma da mão para cima.



Estique os braços para frente, entrelace os dedos com a palma da mão para frente.



Colocar uma mão no centro das costas e com a outra empurrar o cotovelo.



Abra os braços, flexione-os para trás até seu limite.



Estenda o braço e puxe a mão para trás.



Estenda o braço, flexione o punho para baixo, e puxe a mão para trás.

### Alongar: 15 segundos cada posição

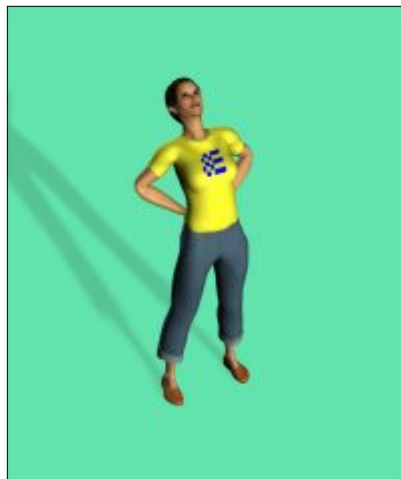
Reduz a tensão muscular, relaxa, evita lesões, amplia os movimentos, melhora a circulação, fortalece os tendões, aumenta a flexibilidade. Então vamos lá: 10 minutos de laboral a cada 50 min trabalhados, ou pelo menos duas vezes ao dia. Vamos prevenir já, para não sentir os efeitos das doenças ocupacionais no futuro.



Com as mãos nas costas, tente encostar a ponta dos dedos de uma mão na outra, depois inverta as mãos.



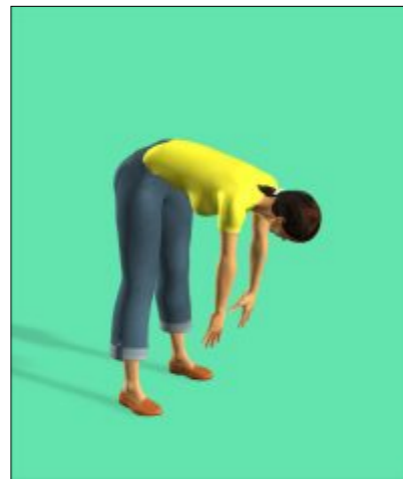
Encoste as mãos na parede, baixe o tronco, vá até o seu limite.



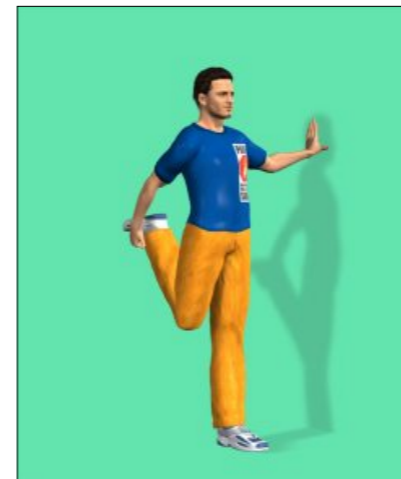
Incline o tronco para trás.



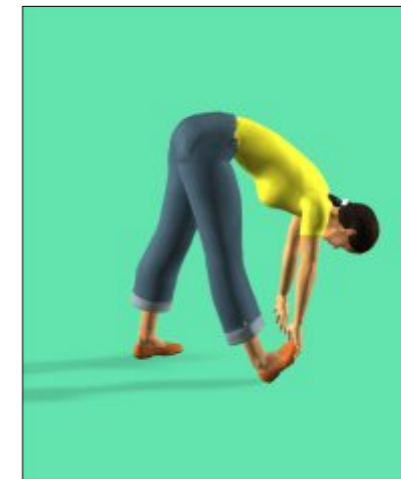
Incline o tronco para os lados.



Afaste um pouco as pernas e sem dobrar os joelhos flexione o tronco para frente, vá até o seu limite.



Segure o tornozelo e puxe-o.



Erguer a ponta do pé mantendo a perna esticada, flexione o tronco procurando tocar a mão na ponta do pé.



Respirando profundamente pelo nariz, levante os braços vagarosamente até cruzá-los sobre a cabeça, expire pela boca quando estiver baixando os braços. Repita 03 vezes.