

RECOMENDAÇÕES



Errado

- Atenção para adotar posturas adequadas, principalmente durante o manuseio e levantamento de cargas.

- Realize pequenas pausas em qualquer atividade que exija repetitividade excessiva de movimentos ou postura inadequada por tempo prolongado.



Certo

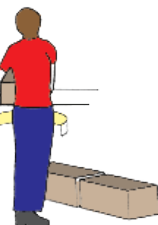
- Faça revezamento das atividades realizadas, para que uma mesma pessoa não realize apenas uma tarefa.



Certo

- Durante seus momentos de pausas realize alguns exercícios de alongamento e de relaxamento para as áreas do corpo mais exigidas durante suas atividades de trabalho.

- Observe a posição da cadeira: a utilização de cadeiras com encosto médio e ajustável e com assento com regulagem de altura permitem uma melhor adequação da postura. A cada hora, pelo menos, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos.



Errado

- Procure adequar os materiais de trabalho da equipe de limpeza (tamanho dos cabos das vassouras e rodos, baldes, carrinhos de serviços, produtos utilizados, etc.).



Certo

- Escute o seu corpo, a qualquer sinal de sintomas de LER/DORT e procure ajuda.



Texto: Ângela Regina Poletto
Doutora em Engenharia de Produção:
Ergonomia - Professora de Ergonomia
IFSC Campus Florianópolis

Organização: Sindicato dos Empregados
em Empresas Prestadoras em Serviços
de Asseio e Conservação no Município
de Florianópolis - SINDLIMP

Sincato dos Empregados em Empresas
de Vigilância e Segurança Privada
Prestadoras de Serviço no Município de
Florianópolis - SINDVIG



Endereço: Rua Vidal Ramos, 53
Sala 104/105 Centro
Florianópolis, SC - CEP: 88010-320
Fone/Fax: (48) 3223-5146 / 3222-3045
Email: contato@sindlimpflpolis.com.br

Campanha de Conscientização e Prevenção Sobre LER/DORT e seus Reflexos

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE AS LER / DORT E SEUS REFLEXOS

O QUE É LER/DORT

Lesões por Esforço Repetitivo (LER) também chamada de Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) são lesões cumulativas e provocadas pelo uso inadequado e excessivo do sistema musculoesquelético (que agrupa ossos, nervos, tendões e músculos). Atingem principalmente mãos, punhos, braços, antebraços, ombros e coluna cervical.

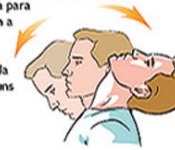
CAUSAS

São causadas pelo esforço mecânico prolongado e são agravadas quando angulações (flexões) são exigidas e também por pressão no trabalho de ordem físicas ou psicológicas. São vários os fatores existentes no trabalho que podem contribuir para o surgimento, tais como: repetitividade de movimentos, posturas inadequadas por tempo prolongado, esforço físico excessivo, choques e impactos, vibração, frio, ritmo intenso de trabalho, pressão do tempo e estresse.

Acompanhe alguns exercícios rápidos e práticos, que podem auxiliar na prevenção às LER / DORT

Relaxar os músculos do pescoço:

Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



Pescoço: Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro: Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



COMO IDENTIFICAR AS LER/DORT

Os principais sintomas são: dor localizada, irradiada e generalizada no membro afetado, dificuldade para movimentação, diminuição da força, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade, inflamação, entre outros.

Punhos 1:

Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



Punhos 2:

Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



Relaxar os ombros: Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.



Flexão das pontas dos dedos: Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.



PREVENIR É A MELHOR SOLUÇÃO

A maioria das doenças ocupacionais pode ser solucionada com medidas simples como a adaptação do posto de trabalho. Para prevenir as LER/DORT é importante criar um ambiente de trabalho adequado e respeitar os limites de cada trabalhador.

Uma das melhores estratégias é a implantação de um processo de ergonomia, que tem como objetivo adaptar o trabalho ao ser humano. O papel da ergonomia é preservar o equilíbrio entre o homem, a máquina, as condições de trabalho e o ambiente, com o objetivo de assegurar eficiência e bem estar do trabalhador e tem se mostrado muito importante no tratamento e prevenção da LER/DORT.