

PAUSE!



**DÊ UM TEMPO
PARA A SUA
SAÚDE**

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.

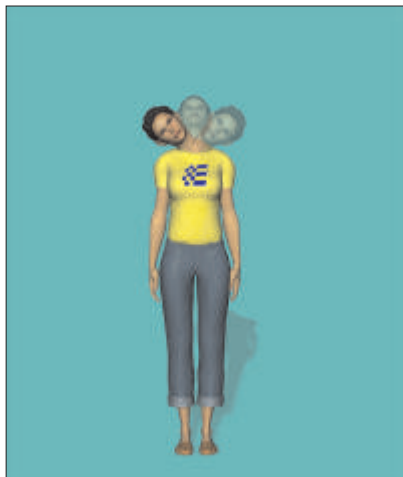
O que fazer em caso de suspeita

•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.

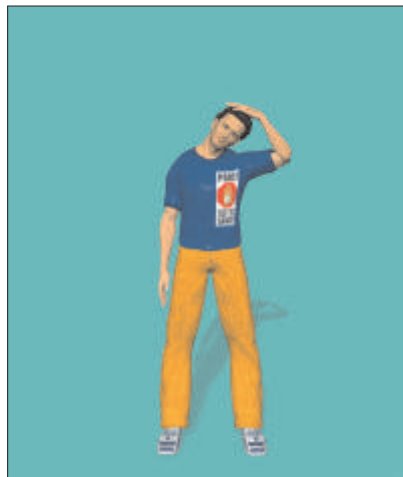
Prevenir é a solução

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-la 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.



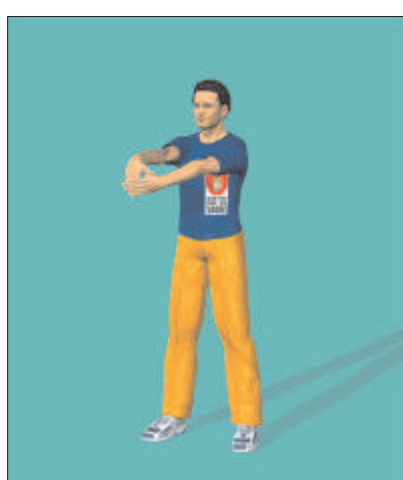
Faça suavemente dois giros completos com a cabeça, repita para o outro lado.



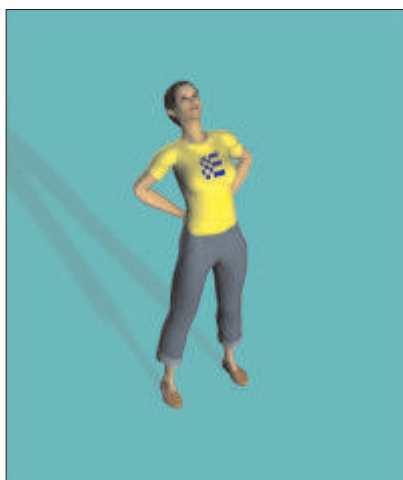
Puxe suavemente a cabeça para os lados, para frente e para trás.



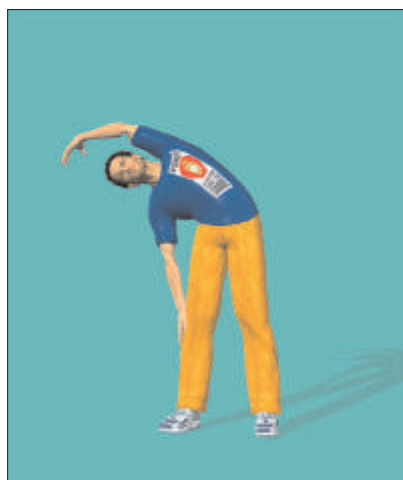
Estenda o braço e puxe a mão para trás.



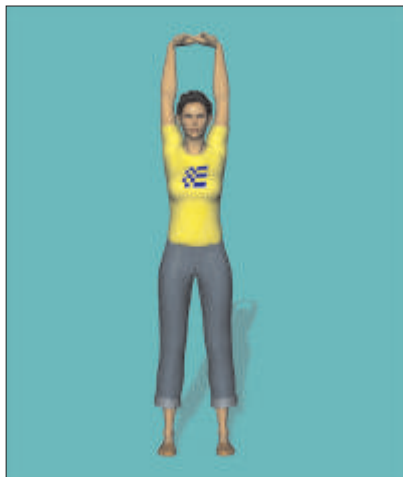
Estenda o braço, flexione o punho para baixo, e puxe a mão para trás.



Incline o tronco para trás.



Incline o tronco para os lados.



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

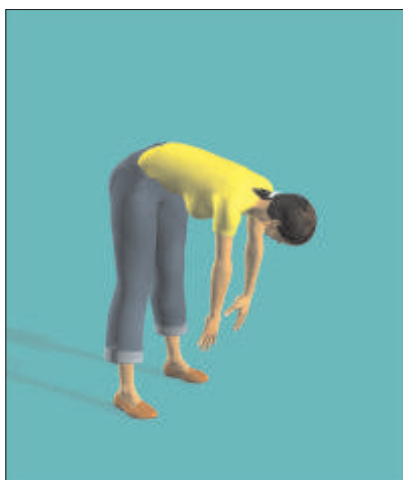


Estique os braços para frente, entrelace os dedos com a palma da mão para frente.

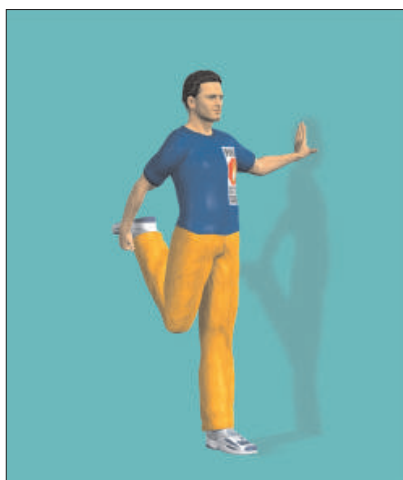
Alongar: 15 segundos cada posição

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.



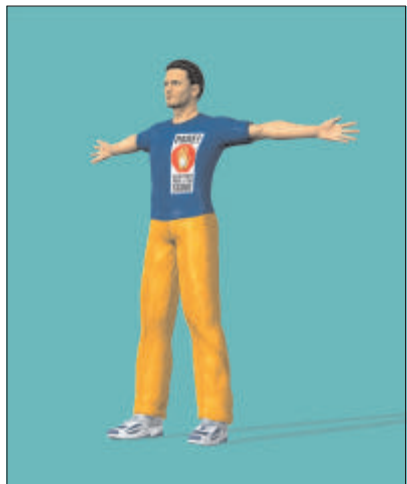
Afaste um pouco as pernas e sem dobrar os joelhos flexione o tronco para frente, vá até o seu limite.



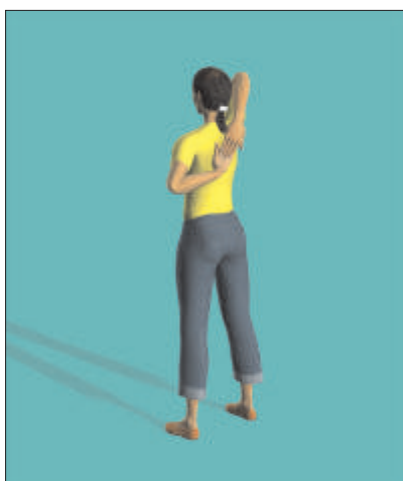
Segure o tornozelo e puxe-o.



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



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



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.



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 vagorosamente até cruzá-los sobre a cabeça, expire pela boca quando estiver baixando os braços. Repita 03 vezes.

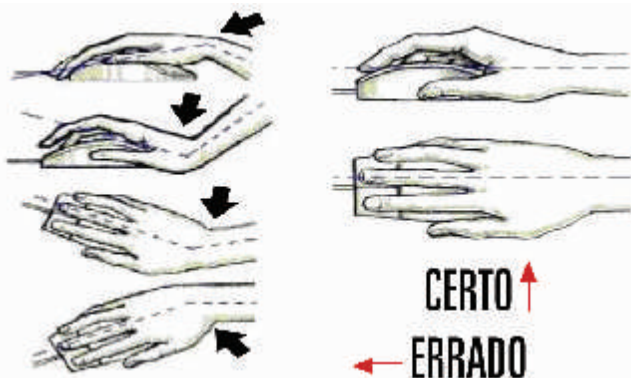
Ergonomia no trabalho

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:



Mais informações: Consulte a cartilha sobre saúde e Assédio Moral no site do Sindicato dos Bancários

SINDICALIZE-SE: "UNIDOS CONQUISTAMOS MAIS
Av. Vicente Machado, 18 - 8º andar - Ctp - CEP: 80420-010
Telefone: (41) 3015-0523 - Curitiba - PR
sindicato@bancariosdecuritiba.org.br
www.bancariosdecuritiba.org.br