

CARTÃO DE PREVENÇÃO



Em caso de atividades repetitivas, saiba como evitar as LER/Dort

Em consequência das mudanças sociais, econômicas e tecnológicas, a organização do trabalho bancário tem se tornado, cada vez mais, deficitária, expondo a categoria a condições adversas. O aumento da jornada, o ritmo acelerado e a repetitividade das ações têm gerado desgaste contínuo na saúde dos trabalhadores. Entre as principais doenças que acometem a categoria estão as LER/Dort, oriundas do uso excessivo ou inadequado do sistema que agrupa nervos, músculos e tendões. Os sintomas são dores, inchaço, formigamento e diminuição da força, entre outros, e a melhor maneira de combatê-los é a prevenção.

Postura na mesa de trabalho



- 1 Mantenha a tela na altura dos olhos, distante um braço.
- 2 Mantenha cabeça e pescoço retos, ombros relaxados.
- 3 Mantenha as costas (lombar) apoiadas na cadeira.
- 4 Mantenha antebraços, punhos e mãos em linha reta.
- 5 Mantenha os cotovelos juntos ao corpo.
- 6 Mantenha um espaço entre as dobras dos joelhos e a cadeira.
- 7 Mantenha ângulo de 90° para as dobras dos joelhos e quadril.
- 8 Mantenha os pés apoiados no chão ou em descanso de pés.



Como utilizar o mouse



Exija seus direitos

Caso você identifique os sintomas de LER/Dort, não deixe de procurar ajuda médica. Se o diagnóstico for positivo, faça o tratamento adequado e fique atento aos seus direitos trabalhistas e previdenciários. Lembre-se, a legislação ampara as vítimas de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Se o médico indicar afastamento, o empregador é obrigado a concedê-lo. Se o período for superior a 15 dias, deve-se entrar com pedido de benefício pela Previdência Social. Além da emissão da CAT, o empregador é obrigado a conceder estabilidade após o retorno.

Alongue por 15 segundos em cada posição



Faça giros suaves, alternando os lados



Incline suavemente a cabeça para os lados



Entrelace os dedos e erga os braços



Entrelace os dedos e estique os braços



Uma mão vai nas costas e a outra empurra



Abra os braços para trás até seu limite



Estenda os braços com os dedos para cima



Estenda os braços com os dedos para baixo



Una as pontas dos dedos nas costas



Encoste as mãos na parede e baixe o tronco



Incline o tronco suavemente para trás



Incline o tronco para um lado e para o outro



Flexione o tronco sem dobrar os joelhos



Segure os tornozelos e puxe-os para trás



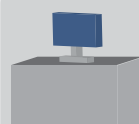
Erga a ponta do pé, com a perna esticada



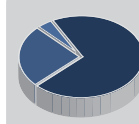
Erga e abaixe os braços vagarosamente



Faça pausas obrigatórias de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, evitando ultrapassar 6 horas de digitação.



Organize seu posto e mesa de trabalho de forma adequada, ajustando regulagens e solicitando os apoios necessários.



Sempre que possível, alterne a realização de atividades, intercalando tarefas que exijam diferentes tipos de movimentos.

Sede Administrativa

Av. Vicente Machado, 18 • 8º andar
Centro • Curitiba • Paraná
fone: 41 3015.0523 • fax: 41 3322.9867

Endereços virtuais

www.bancariosdecuitiba.org.br
sindicato@bancariosdecuitiba.org.br
facebook.com/bancariosdecuitiba