



Programa de Atenção à Saúde do Trabalhador

O Programa de Atenção à Saúde do Trabalhador, através de uma equipe multiprofissional, objetiva implantar ações educativas, de assistência e de reabilitação para o trabalhador formal e informal. É uma área técnica da saúde pública que busca intervir na relação entre os sistemas de produção e a saúde, no sentido de promover um trabalho que dignifique ao invés de denegrir/adoecer o homem.



LER/DORT



Lesão por Esforço Repetitivo/ Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho

O que é LER/DORT ?

LER (Lesão por Esforço Repetitivo) é um conjunto de distúrbios do sistema músculo-esquelético, acometendo músculos, tendões, ligamentos, entre outros.

DORT - Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho: usa-se esse termo para substituir o termo LER, pois há outras causas além de esforço repetitivo.

A LER/DORT é muito importante ser detectada precocemente, o que facilita seu tratamento. Essas lesões, podem ou não estar relacionadas ao trabalho.

O que causa a LER/DORT ?

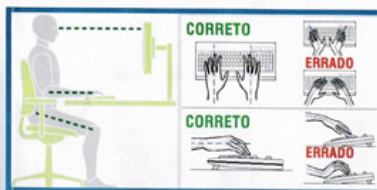
Vários são os fatores que podem estar relacionados ao aparecimento dos sinais de LER/DORT. Estes fatores podem estar relacionados ao tipo físico, à atividade desenvolvida e às condições psicológicas do trabalhador.

Alguns fatores colaboram para o aparecimento dos sinais e sintomas das LER/DORT, como:

- Jornadas de trabalho longas demais;
- Postura inadequada;
- Falta de um intervalo apropriado;
- Uso de força excessiva na execução de algumas tarefas;
- Móveis e ferramentas inadequados ao seu tipo físico;
- Execução de tarefas de forma inadequada.

Como evitar LER/DORT ?

- Ao dirigir, apóie os cotovelos e punhos;
- A tela de seu computador deve estar na altura de seus olhos;
- Faça rodízio de suas tarefas;
- Evite manter a mesma postura por longos períodos;
- Ao elevar peso acima da cabeça para colocá-los em prateleiras ou armários, use um banco ou escada;
- Aproxime seu corpo dos objetos de trabalho de forma que você não tenha que se curvar ou se afastar para cioná-los;
- Realize pausas a cada 50 minutos de uma mesma atividade;
- Ao levantar pesos, aproxime a carga do corpo e flexione os joelhos;
- Pratique atividades físicas;
- Realize uma tarefa de cada vez;
- Evite colocar documentos e objetos pesados em gavetas próximas ao chão
- Durma de lado com um travesseiro da altura do seu ombro;
- Alongue-se;
- Sorria!



Alguns exercícios ajudam na prevenção das LER/DORT



Esses exercícios têm por objetivo aliviar as tensões osteomusculares, proporcionando um relaxamento adequado, além de prevenir o aparecimento das LER/DORT, proporcionando uma melhor qualidade na execução de suas tarefas diárias no trabalho.

**É fácil prevenir!
MEXA-SE!**