



## NOTÍCIAS

### Prevenção é a principal maneira de combater a LER/DORT

16/03/2016



Lesões nos sistemas músculo-esquelético e nervoso podem ser causadas por tarefas repetitivas no ambiente de trabalho, nos afazeres domésticos e demais tarefas executadas.

O alerta é da fisioterapeuta do Hospital Geral do Estado (HGE), Flávia de Jesus Leal, que aconselha a prevenção como principal medida de combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort), cujo Dia Mundial de Prevenção acontece neste domingo (28).

Esforços vigorosos, vibrações, pressão contra superfícies duras ou posições que prejudicam a musculatura e ossos por longos períodos são os principais causadores dessas lesões. A fisioterapeuta ainda destaca que o índice de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) vem crescendo nos últimos anos, gerados por fatores biomecânicos.

"Esses distúrbios causam inicialmente dor e podem evoluir, se não diagnosticados, para a incapacidade de realizar movimentos, de forma temporária ou mesmo permanente. Entre os sintomas estão a sensação de peso e fadiga, alteração de sensibilidade, dor, perda de força ou coordenação das mãos, sensação de inchaços e enrijecimento muscular, sensação de frio ou calor, limitação de movimentos, dificuldade de dormir ou realizar atividades diárias, acometimento psicológico, choque, dormência, formigamento, câimbras e falta de firmeza muscular", relatou Flávia Leal.

Para prevenir-se, a fisioterapeuta orientou aos funcionários do HGE que utilizem sempre os equipamentos de proteção individual, adequem os mobiliários e equipamentos as suas características fisiológicas, programem pausas para descanso que não atrapalhe o desenvolvimento do serviço e pratiquem ginástica laboral.

"A ginástica laboral pode ser desenvolvida no próprio ambiente de trabalho e visa a movimentação do sistema músculo esquelético. Ela tem o poder de melhorar o bem-estar físico e psíquico dos trabalhadores, liberar movimentos bloqueados pelas tensões, eliminar toxinas, motivar para uma mudança de estilo de vida e proporcionar consciência corporal", explicou a fisioterapeuta.

Fonte: Agência Alagoas

Proteja seus colaboradores. Mantenha o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) e o PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) atualizados.

Gostaria de saber mais? Entre em contato pelo e-mail [realiza@realizaconsultoria.com.br](mailto:realiza@realizaconsultoria.com.br) ou pelo telefone (51) 3224.0032.