

LER/DORT

LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS/ DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO

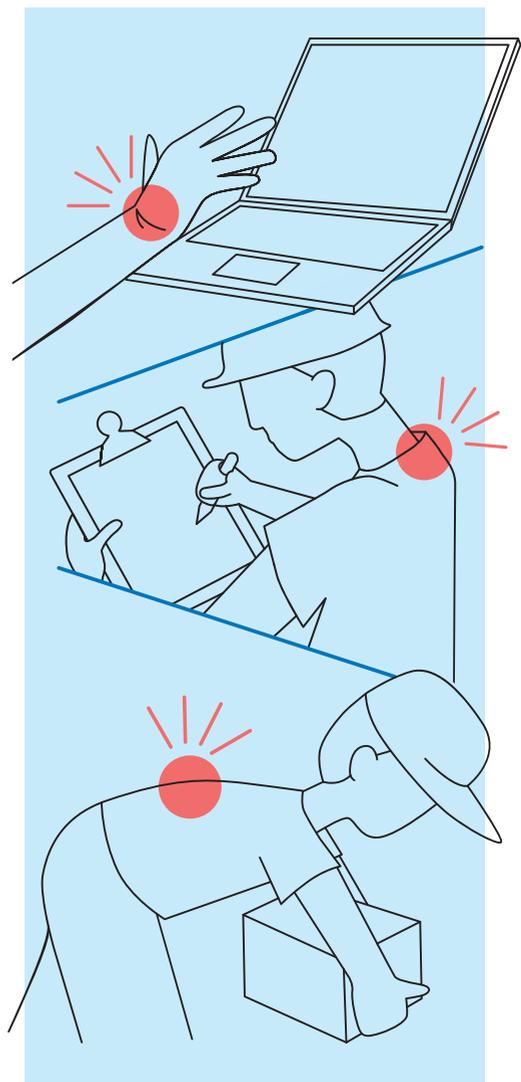
As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros.

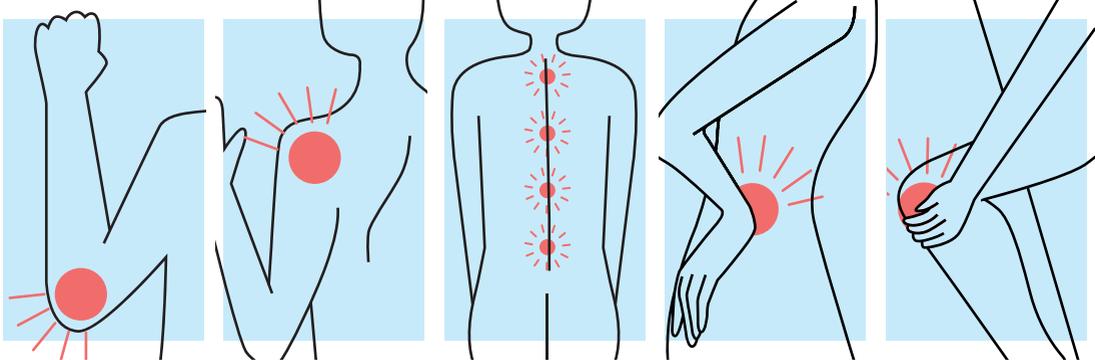
São danos decorrentes da utilização excessiva do corpo e da falta de tempo para recuperação.

Essas doenças podem prejudicar a produtividade laboral, a participação na força de trabalho, o comprometimento financeiro e a qualidade de vida dos trabalhadores.

SINAIS E SINTOMAS

- Dor
- Sensação de peso no membro afetado
- Fadiga
- Formigamento
- Dormência
- Limitação dos movimentos
- Dificuldade de usar o membro afetado





CAUSAS

- Movimentos repetitivos
- Posturas inadequadas ou sustentadas
- Esforço intenso
- Mobiliário ou ferramentas inadequadas
- Ritmo intenso de trabalho
- Monotonia
- Falta de pausas no trabalho que envolve movimentos repetitivos

DICAS DE PREVENÇÃO

- Busque sempre adotar uma postura adequada e realize pequenas pausas em qualquer atividade repetitiva.
- Organize bem seus materiais e equipamentos de trabalho (máquinas, objetos e móveis).
- Alterne a postura (em pé, sentada) durante a jornada de trabalho.
- Mantenha um estilo de vida saudável.
- Pratique exercícios físicos.

MAIS INFORMAÇÕES:

CEREST Municipal

R. Rio Grande do Norte, 1.179
Funcionários | 3277-5138
cerestmunicipal@pbh.gov.br

CEREST Regional

R. Pinheiro Chagas, 125
Barreiro | 3277-5800 | 98663-0466
cerestregional@pbh.gov.br