



# Via Direta

Boletim informativo da  
Seção Judiciária do Acre.

Ano IV Nº 21.

19 de Julho de 2006.

Instituído pela Portaria/DIREF 091/2003.

Colabore com informações e notícias, através de  
[informativo@ac.trf1.gov.br](mailto:informativo@ac.trf1.gov.br)

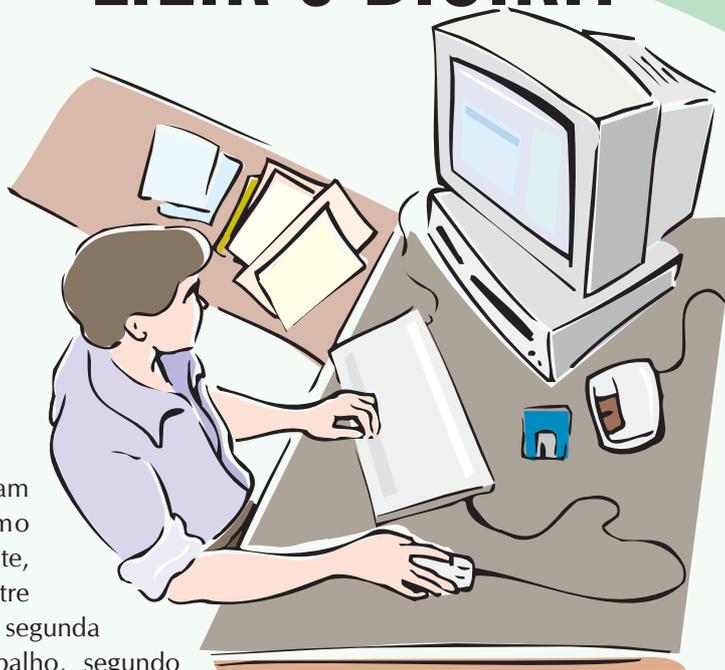
## L.E.R e D.O.R.T

O Via Direta de hoje traz um material especial para todos os servidores da Seccional: Informações, curiosidades e dicas sobre as lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Fique por dentro para prevenir e identificar os distúrbios provocados pelo trabalho repetitivo.

Estas duas siglas representam diversas doenças, tais como tendinite, tenossinovite, bursite, síndrome do túnel do carpo, entre outras. As LER/DORT são a segunda causa de afastamento do trabalho, segundo dados fornecidos pelo INSS. Individualmente, causam muito sofrimento e podem provocar longos períodos de afastamento.

O trabalhador acometido sofre e tem sua vida profissional desestabilizada no auge de sua produtividade e experiência profissional. Existe maior incidência na faixa etária de 30 a 40 anos e o maior número de casos é registrado entre as mulheres, que são mais vulneráveis ao surgimento das LER/DORT.

As categorias profissionais que encabeçam as estatísticas são: bancários, metalúrgicos, digitadores, operadores de linha de montagem, operadores de telemarketing, secretárias, jornalistas, setor administrativo, entre outros.



### Sintomas

Os sintomas mais frequentes das LER são: diminuição da força muscular, formigamento, dificuldade para encostar a ponta de um dedo em outra, alteração da sensibilidade, sensação de peso no membro afetado e perda de controle de movimentos.

### Prevenção: o melhor caminho

A única saída que temos para evitar essa síndrome é agir com sabedoria e

conscientização sobre as LER, o estresse e a importância de uma boa qualidade de vida no trabalho e no cotidiano por parte de todos.

Para se prevenir das LER, basta estar atento à junção dos vários fatores desencadeantes. Seguem algumas informações de grande importância para a prevenção. Todos os trabalhadores precisam estar conscientizados e sensibilizados sobre as LER, o estresse e quais os seus sintomas.

### O que a Seção Judiciária do Acre oferece?

Uma das atribuições do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho - PGQVT é o trabalho na prevenção e redução dos danos causados pelo LER/DORT. Na sala do Pro-Social há uma esteira de massagem; dois aparelhos de massagem com infravermelho e diversos tipos de massageadores, todos estes equipamentos estão disponíveis aos servidores, prestadores e estagiários da Seccional. Para a prevenção do LER/DORT a Seccional adquiriu várias órteses para punho com tala, nos tamanhos P, M e G, para a mão direita, mais afetada em decorrência do manuseio do mouse.

Em anexo, segue um pequeno cartaz com exercícios e informações para que os movimentos repetidos não tirem a sua tranquilidade. Imprima e siga as instruções, assim você garante muito mais qualidade de vida no trabalho.



### Você sabia?

- ☞ Que o dia 28 de fevereiro é o Dia Internacional de Prevenção LER/DORT
- ☞ Que dores nas mãos, sensibilidade ao toque, adormecimento e formigamento dos dedos são os principais sintomas de lesões por esforço repetitivo, doença crônica que atinge ombros, braços, pulsos e mãos. Nunca ignore os possíveis sintomas. Deixar para lá pode ser muito pior.
- ☞ Que existe o Instituto Nacional de Prevenção às LER/DORT? Confira o site: [www2.uol.com.br/prevler](http://www2.uol.com.br/prevler)

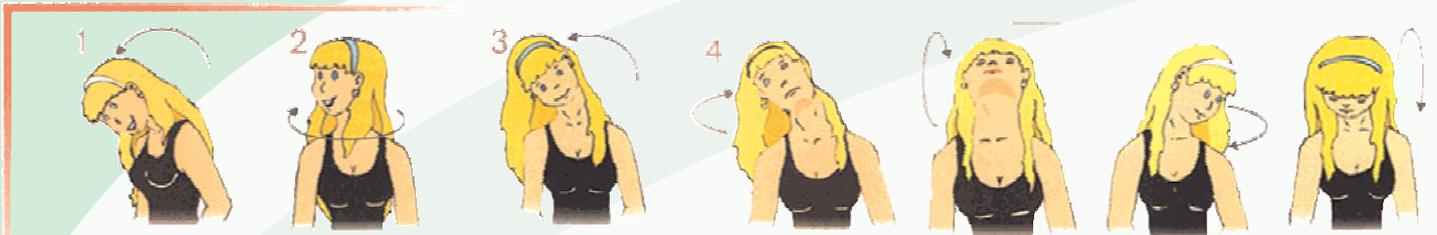
"Leve, breve / Breve pousas / Pouso leve / Breve vôo sobre mim / Canto de cigarra / Chegaste e passas lágrima ancestral / Melodia oriental infinda" - **Canto da Partida. Herique Silvestre, poeta acreano.**

## Seqüência de Exercícios

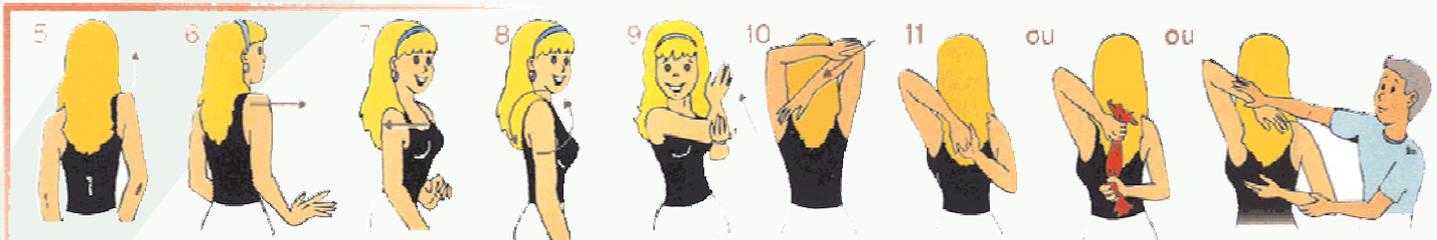
- Todos esses exercícios são importantes;
- Mantenha a posição máxima de alongamento por 10 segundos;
- Repita duas ou três vezes para os dois lados;
- Faça-os diariamente por 10 minutos, antes de iniciar suas atividades, nas pausas e após o trabalho.



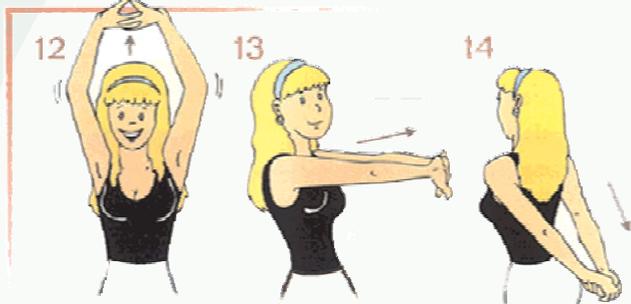
### PESCOÇO



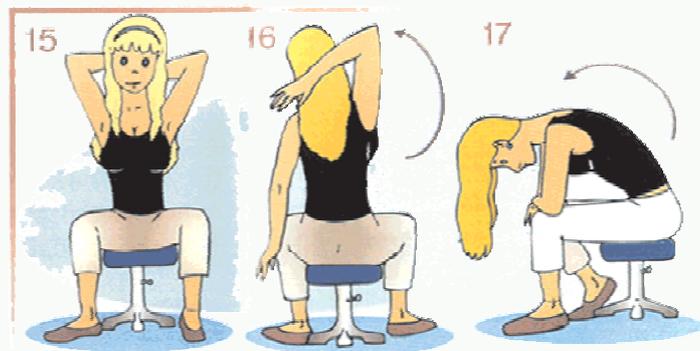
### OMBRO/BRAÇO



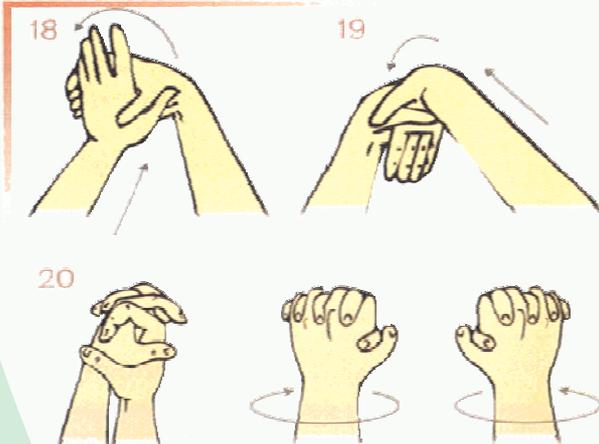
### COSTAS



### COSTAS/REGIÃO LOMBAR



### ANTEBRAÇO/MÃO



### ANTEBRAÇO/MÃO

