

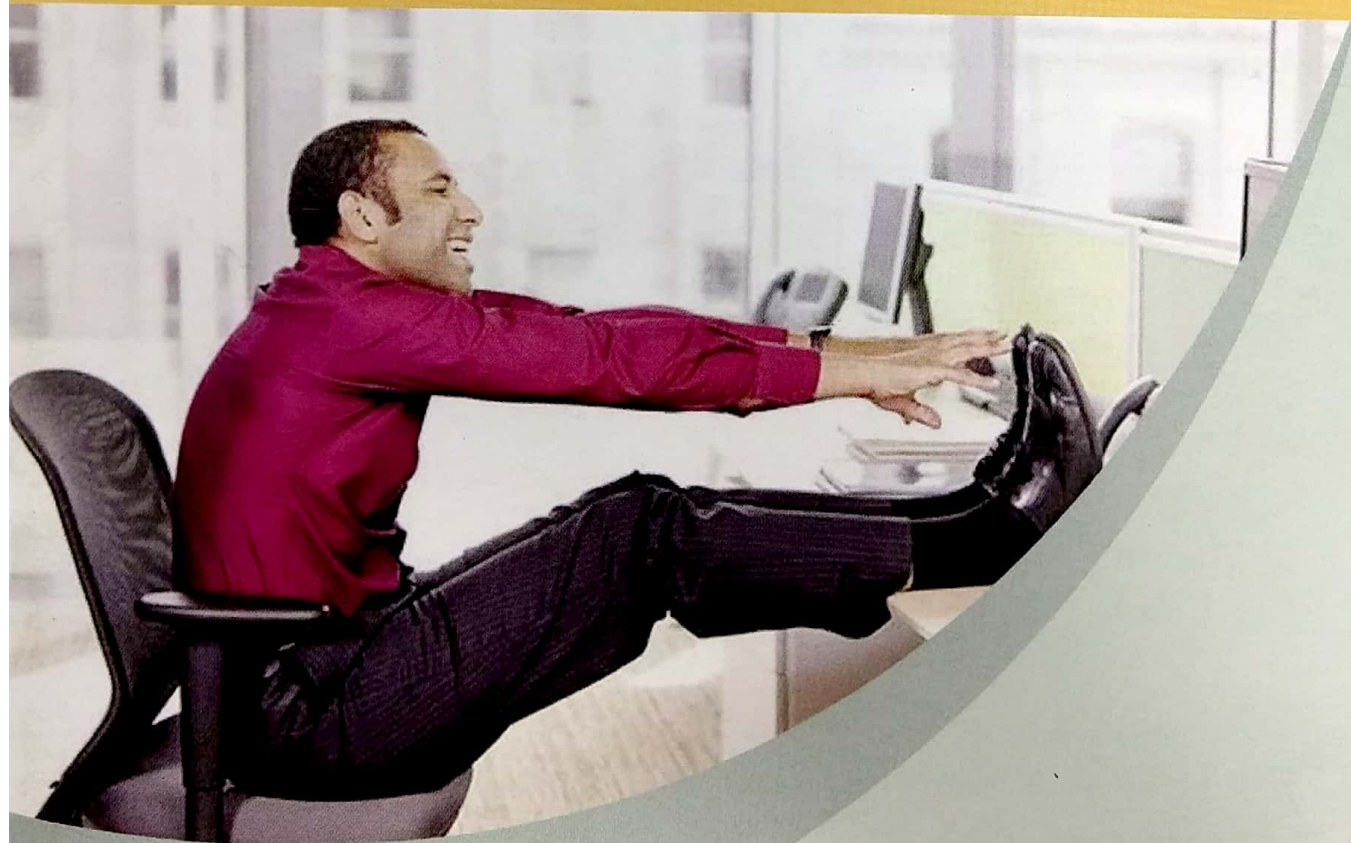


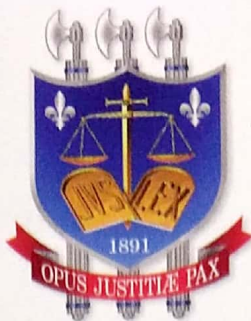
ESTADO DA PARAIBA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA

Saber viver sem DORT

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

Cartilha de Informação e Prevenção de Saúde





**ESTADO DA PARAIBA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DIRETORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
GERÊNCIA DE QUALIDADE DE VIDA**

Des. Abraham Lincoln da Cunha Ramos
Presidente

Des^º. Maria das Neves do Egito de Araújo Duda Ferreira
Vice-Presidente

Des. Nilo Luís Ramalho Vieira
Corregedor-Geral de Justiça

Diretoria de Gestão de Pessoas
Dr. Einstein Roosevelt Leite

Gerência de Qualidade de Vida
Dr. Ronaldo Nunes Mendonça

EQUIPE DE FISIOTERAPIA
Dr. Aerson Souto Diniz Vilela
Dra. Valéria L. Winkeler Beltrão

Colaboração
Dra. Bethânia Medeiros Lopes Leite (Fisioterapeuta)

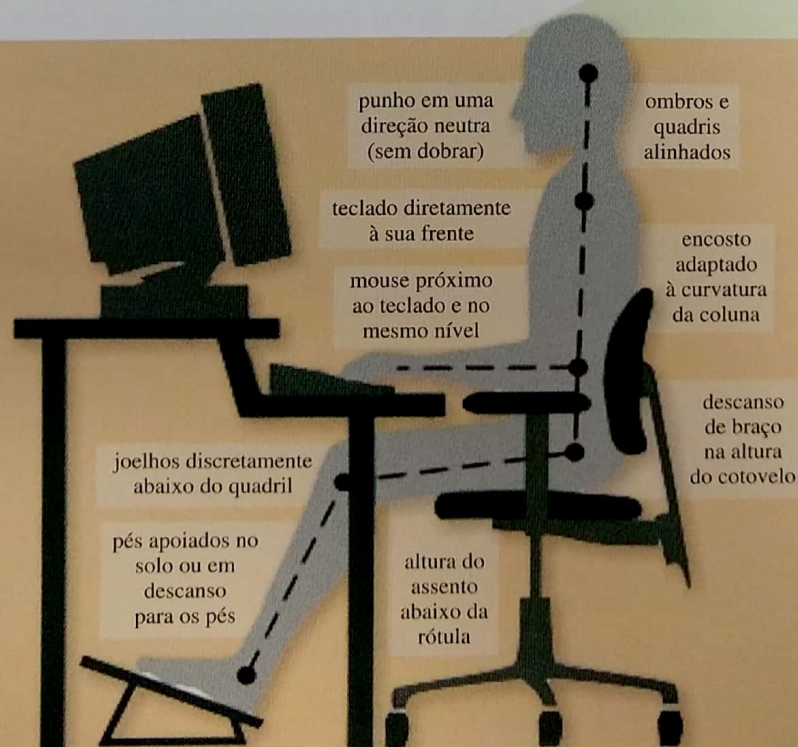
Apresentação

Esta cartilha apresenta algumas informações básicas para prevenir, tratar e curar os Dorts, bem como orientações sobre como se portar no posto de trabalho (a que se destina o servidor), a postura diante do computador, ao mobiliário, além de sugestões de alongamentos e relaxamento musculares, mostrando quando e como devem ser realizados.

1. Posto de Trabalho

Importante observar se o ambiente laboral dispõe de:

- Boa iluminação;
- Temperatura agradável;
- Níveis adequados de ruídos e vibrações;
- Espaço para circulação;
- Cadeira confortável e mesa de trabalho adequadas;



2. Prevenção e Tratamento

a) Medidas preventivas:

- O trabalhador deve assumir um posicionamento correto para o uso dos seus equipamentos de trabalho como computador, telefone, copiadoras, etc.
- Postura correta no computador: cabeça **reta**, tronco apoiado no encosto da cadeira, antebraços apoiados no apoio da cadeira, quadril a 90° em relação ao tronco, joelhos fletidos a 90° e pés apoiados.
- Computador: teclado macio e monitor na altura dos olhos.
- Respeitar a carga horária, as pausas para descanso no trabalho ((Exemplo: para cada 50 minutos trabalhados no computador uma pausa de 10 minutos)..
- Fazer exercícios de alongamentos e relaxamentos periódicos (Aproveite as pausas de descanso).
- Evitar sobrecargas de tarefas, ritmo de trabalho e horas trabalhadas.
- Manter um estilo de vida, com boa qualidade de sono, boa alimentação, condicionamento físico e manutenção da saúde geral.

b) Tratamento:

Se todas as medidas preventivas forem cumpridas, e o trabalhador apresentar ainda sintomas relacionados ao DORT o que deve ser feito:

- Dirigir-se ao serviço médico (GQV-TJPB), após avaliação médica, o colaborador será encaminhado para: Fisioterapia, Acupuntura, Psicologia, etc.
- A evolução do tratamento depende do grau do DORT assim como, o tempo de recuperação do mesmo.

- O fisioterapeuta é um dos profissionais que possui formação para tratar de problemas relacionados à dor. O tratamento consiste não só em uma avaliação postural do paciente, como também detectar através de um histórico, quais os fatores mecânicos que estão provocando a dor, além da orientação postural adequada para cada atividade que a pessoa desenvolve. Para o alívio da dor são utilizados a acupuntura e alguns recursos físicos, como: manipulações, alongamentos, exercícios, terapias manuais (massagens), termoterapia, eletroterapia, crioterapia, dentre outros, evitando, recidivas.

3. Sugestões de exercícios laborais: alongamentos e relaxamentos.

SUA QUALIDADE DE VIDA DEPENDE DE VOCÊ

O alongamento e o relaxamento muscular são valiosas ferramentas.



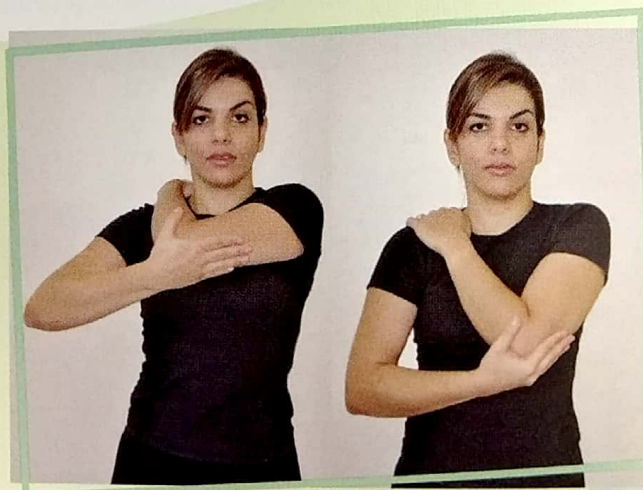
Gire a cabeça lentamente, queixo em direção ao ombro e volte à posição inicial. (10 a 20 segundos para cada lado).



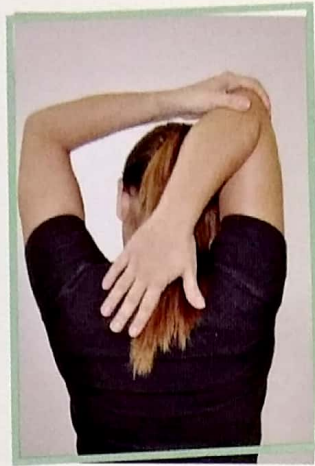
Incline a cabeça para frente e para trás, lentamente, e volte à posição inicial. (10 a 20 segundos para cada lado).



Incline a cabeça para os lados, tentando aproximar a orelha no ombro, e volte à posição inicial. (10 a 20 segundos para cada lado).



Puxe o cotovelo através do peito, na direção do ombro oposto. (Mantenha por 10 a 20 segundos para cada lado).



Com a mão atrás da cabeça, force o cotovelo para **baixo**. Alongue dos dois lados, mantendo por 10 a 20 segundos.



Cruze os dedos das mãos com os braços para atrás, sentindo alongar os músculos dos braços e do tronco. (Mantenha por 10 a 20 segundos).



Continue o exercício cruzando os dedos das mãos na frente do corpo e leve os braços para o alto. (Mantenha por pelo menos 10 a 20 segundos).



Realize um alongamento associado, inclinando a cabeça para o lado e tracionando o braço para baixo com auxílio do braço do outro lado. 10 a 20 segundos para cada lado.



Elevar os ombros segurar por 5 segundos e baixar (5 vezes), logo após faça a rotação dos ombros. Inicie com 10 rotações para frente e 10 rotações para trás.



Com as mãos unidas na altura do peito, abaixe-as para separar as palmas, deixando os dedos unidos e mantendo por 10 a 20 segundos.



Com as mãos atrás da cabeça, os cotovelos bem abertos e o tronco reto, tente trazer as escápulas uma de encontro a outra. Permaneça 10 a 20 segundos).



Realize movimentos rápidos e balance os braços deixando os ombros bem soltos e relaxados.



Realize movimentos alternados de abertura e fechamento dos dedos. Repita por 5 vezes.



Deixe cair suavemente a cabeça e os braços para alongar as costas e aliviar a pressão na coluna. Permaneça por 10 a 20 segundos. Para voltar a posição inicial, apoie as mãos nas coxas.



Pernas afastadas alinhadas aos ombros, joelhos estendidos, soltar o corpo para frente, relaxar os ombros procurando relaxar os ombros procurando chegar com as mãos o mais próximo do chão. Permanecer por alguns segundos. Voltar à posição inicial desenrolando a coluna lentamente, por último subir a cabeça.



Fique na ponta dos pés e retorne lentamente, repita 10 vezes.

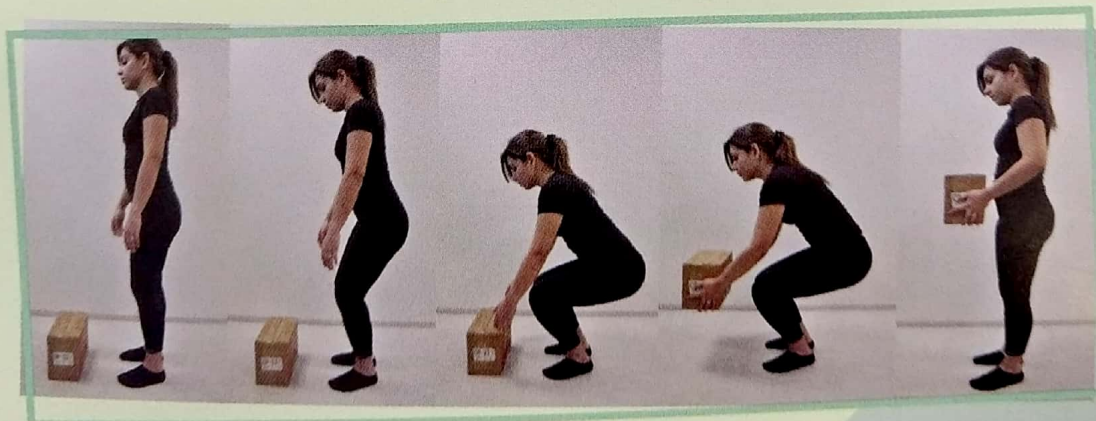


Em pé, de cabeça erguida, manter um lado do seu corpo junto a uma parede e apoiar a mão contra ela. Com a outra mão, segurar o tornozelo da perna e levar o calcanhar para cima, em direção à nádega. Não enrolar ou girar as costas. Sustentar de 10 a 20 segundos.

NÃO DESPERDICE OPORTUNIDADE, AINDA QUE POR APENAS 5-10 SEGUNDOS, REALIZE ALGUNS EXERCÍCIOS.

ALONGUE-SE DIARIAMENTE, EM POUCAS SEMANAS SENTIRÁ OS BENEFÍCIOS DESTA PRÁTICA SAUDÁVEL

Dicas para levantar pesos:



- a) Tente manter a curvatura natural da coluna ao agachar-se, dobrando os joelhos.
- b) Pegue o objeto, mantendo-o o mais próximo possível do seu corpo.
- c) Só então, levantar-se.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARDIA, Maria Cláudia Gatto; DUARTE, Myrna Deirdre Bezerra; ALMEIDA, Rogério Moreira; LIMA, Vânia Cristina Lucena. MANUAL DA ESCOLA DE POSTURAS. 3ª ed. Editora Universitária. João Pessoa, 2006.

CARTILHA DE PREVENÇÃO - DORT - TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 13ª REGIÃO - Serviço de Recursos Humanos/Seção de Fisioterapia. João Pessoa-novembro/2000.

CARTILHA DE INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO - LER/DORT - CEAPLER - BA Centro de Estudos, Prevenção e Apoio aos Portadores de Ler/Dort. Gestão 2006/2008.

CARTILHA DE INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO - DORT (DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO) PB - Poder Judiciário- Tribunal de Justiça – Secretaria de Recursos Humanos - Coordenação de Assistência Médica – Equipe de Fisioterapia - Gestão 2009/2011.

ITIRO, Iida. ERGONOMIA PROJETO E PRODUÇÃO. 2ª ed. revista e ampliada. Editora Edgard Blucher. São Paulo - 2005.

GINÁSTICA LABORAL – CARTILHA (Programa de Ginástica Laboral) TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 2ª REGIÃO - 2011.