

LER e Dort são as doenças que mais afetam trabalhadores

Fonte: Ministério da Saúde

Indícios como dor, sensação de peso e fadiga, que ocorrem geralmente nos membros superiores, são sinais de alerta para as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort). Segundo o estudo *Saúde Brasil 2018*, do Ministério da Saúde, essas são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros.

É importante procurar um médico especialista a partir do surgimento dos primeiros sintomas. Mas prevenção é a palavra-chave. A prática de ginástica laboral e a adoção de pausas regulares durante o expediente são algumas das medidas que ajudam a impedir lesões no



ombro e inflamações em articulações e nos tecidos que cobrem os tendões. É importante, ainda, realizar regularmente movimentos corporais, evitar horas extras e sobrecarga mental e utilizar mobiliários ergonômicos.

Os empregadores também devem promover o bem-estar da força de trabalho. Como forma preventiva contra essas doenças, o Ministério da Saúde recomenda atenção à Norma Regulamentadora 17, que estabelece parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. O objetivo é proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente aos profissionais.



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

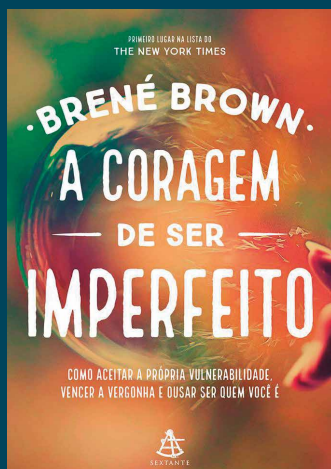
Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Aline Pessanha, assistente em Ciência e Tecnologia do Programa de Genética da Coordenação de Pesquisa (COPQ). Dica: *A coragem de ser imperfeito*, de Brené Brown.

Alçado à lista dos mais vendidos do *The New York Times*, o livro ressalta a importância de correr riscos para se ter uma vida plena.

Segundo a autora, evitar o fracasso a todo custo só gera frustração, e o perfeccionismo exacerbado pode significar o desperdício de oportunidades únicas.

Segundo Aline, a obra revela que não existe problema em se mostrar vulnerável. “Mais do que nos mandar seguir desta ou daquela forma, nesta ou naquela direção, o livro nos faz compreender melhor nossos defeitos e como contorná-los para viver e/ou conviver com eles de uma maneira mais leve e menos perturbadora”, afirma.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **UNIÃO**.



TEMA: RESIDENTES | Camila Alves Matos, Felipe Felizardo e Paula Nogueira, farmacêuticos residentes do segundo ano na Seção de Farmácia Hospitalar do HC I.