

---

**12 Meses**

**12 Temas**

---

**Alongar para prevenir**

---

**SST – abril de 2021**

---



## LMERT – Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho



As lesões músculo-esqueléticas são uma das doenças mais comuns relacionadas com o trabalho e abrangem uma grande diversidade de patologias, traduzindo-se em lesões inflamatórias e degenerativas do aparelho locomotor.

Desenvolvem-se ao longo do tempo e resultam, geralmente, de uma combinação de vários fatores de risco:

- **Físicos e biomecânicos** – Movimentação de cargas (movimentos de torção e de flexão), movimentos repetitivos ou com esforço, posturas incorretas e estáticas, ambientes com má iluminação ou temperaturas baixas, trabalho em ritmo acelerado, permanecer de pé ou sentado, na mesma posição, por longos períodos de tempo.
- **Organizacionais e psicossociais** - Elevadas exigências profissionais e pouca autonomia, ausência de pausas ou de oportunidades para alterar a postura de trabalho, ritmo acelerado, longas horas de trabalho, intimidação, assédio e discriminação no local de trabalho. Por norma, todos os fatores psicossociais e organizacionais (particularmente quando combinados com riscos físicos) podem resultar em stress, fadiga, ansiedade ou outras reações que, por sua vez, aumentam o risco de lesões músculo-esqueléticas.
- **Fatores de risco individuais** - Historial clínico, capacidade física, estilo de vida e hábitos (tabagismo, não praticar exercício físico).

Por norma as áreas do corpo mais afectadas são o pescoço, costas, ombros e membros superiores. Podem, igualmente, afetar os membros inferiores.



Comarca do Porto

Os principais **sintomas** são dor, formiguelo, sensação de peso, cansaço, desconforto ou perda de força no local afectado. Surgem gradualmente e agravam-se, regra geral, no final do dia. Aliviam com repouso, no entanto, podem intensificar-se e a tornar-se constantes e irreversíveis ao longo do tempo. Podem, inclusivamente, provocar deformações articulares.

Os problemas de saúde variam entre dores ligeiras a situações clínicas mais graves, que exigem dispensa do trabalho ou tratamento médico. Em casos mais crónicos, podem mesmo levar à incapacidade e à necessidade de deixar de trabalhar.

### Alongar para Prevenir

Existem exercícios que, realizados ao longo do dia, contribuem positivamente para melhorar o bem-estar corporal e ajudar a prevenir lesões:

- **Caminhadas de pequena duração:** É fundamental evitar estar muitas horas sem mudar de posição. Aproveite as pausas e substitua o elevador pelas escadas. Faça pequenas caminhadas durante a hora do almoço e, se possível, durante o regresso a casa;
- **Alongamento da coluna:** Espreguice! Alongue a coluna esticando os braços na vertical, apoiando-os na cabeça um pouco atrás das orelhas e entrelaçando os dedos;
- **Alongamento do pescoço:** Pelo menos uma vez por dia rode, cuidadosamente, o pescoço de um lado para o outro e para a frente e para trás;
- **Alongamento das pernas:** Sentado na cadeira, eleve os pés de modo a que as pernas fiquem paralelas ao chão. Repita, durante um minuto, algumas vezes por dia;
- **Rotação e alongamento dos pulsos, tornozelos e ombros:** Realize, a cada duas horas, a rotação e alongamento dos pulsos, tornozelos ou ombros. Este exercício deve ser realizado várias vezes ao dia, alternando a zona corporal.



Comarca do Porto

## Mapa de Exercícios

 <p>Entrelace os dedos das mãos e alongue os braços para frente.</p>	 <p>Agora repita o movimento alongando os braços para trás e para baixo.</p>	 <p>Mantenha um dos braços esticados para o lado oposto. Alongue-o com a ajuda do outro braço. Repita o exercício no outro braço.</p>	 <p>Puxe a cabeça para o lado e cuide para não devar os ombros. Repita o exercício para o outro lado.</p>	 <p>Incline a cabeça para baixo e segure-a com as duas mãos.</p>	 <p>Incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada e o pescoço esticado.</p>	 <p>Com uma das mãos, segure o cotovelo oposto e empurre-o em direção ao meio das costas. Repita o exercício no outro braço.</p>	 <p>Estique o braço para frente e dobre o punho para baixo, com a mão virada para fora. Pressione levemente todos os dedos, até sentir o braço alongar. Repita o exercício com a mão virada para dentro. Faça nos dois braços.</p>
 <p>Puxe a perna para trás, segurando a ponta do pé. Repita o exercício na outra perna.</p>	 <p>Com uma perna esticada a frente, incline o tronco para baixo, tentando encostar a mão na ponta do pé. A outra perna permanece levemente flexionada. Repita o exercício na outra perna.</p>	 <p>Sentado em uma cadeira, gire o tronco para um dos lados e olhe para trás. Repita o exercício para o outro lado.</p>	 <p>Permaneça sentado e dobre uma perna em cima da outra. Em seguida, incline o corpo para baixo e deixe os braços soltos.</p>	 <p>Ainda sentado, apoie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Leve o braço em direção da ponta do pé. Repita o exercício com as pernas invertidas.</p>	 <p>Apoie as mãos numa cadeira e mantenha os braços esticados.</p>	 <p>Com o corpo de lado para uma parede, estique os braços para trás, mantendo na altura do ombro. Repita o exercício no outro braço.</p>	 <p>Para finalizar, entrelace os dedos e, na ponta dos pés, estique os braços para cima.</p>

### Temáticas relacionadas já divulgadas:

- Tema 3/2018 - Posições Ergonómicas nos Postos de Trabalho;
- Tema 5/2018 - Movimentação Manual de Cargas;

### Fontes:

OSHA - <https://osha.europa.eu/pt>

DGS – Direção Geral de Saúde - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Comarca do Porto

**Cuide bem de si e não se esqueça de manter todos os procedimentos de prevenção:**

- Utilize a máscara;
- Higienize as mãos com frequência;
- Mantenha a etiqueta respiratória;
- Mantenha o distanciamento físico.

**Memorize os 3 C da prevenção da COVID-19:**

- Evite espaços fechados com ventilação insuficiente (**C**onfined and enclosed spaces);
- Evite espaços com muitas pessoas (**C**rowded places);
- Evite contatos próximos (**C**lose contacts).

**Nota:** Imagens retiradas da internet apenas a título ilustrativo