
12 Meses 12 Temas

Prevenção das LMERT no
Regresso ao trabalho e
teletrabalho

SST – Setembro de 2020



Comarca do Porto

LMERT – Lesões Músculo Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho

As lesões músculo esqueléticas relacionadas com o trabalho são lesões inflamatórias e degenerativas do aparelho locomotor, resultantes da acção de fatores de risco profissionais.

As zonas do corpo mais afectadas são, regra geral, o pescoço, costas, ombros e membros superiores.

Os principais sintomas são, habitualmente, dor, formigueiro, sensação de peso, cansaço, desconforto ou perda de força gradual na área/membro afetado. Os sintomas acentuam-se, gradualmente, ao longo do dia e aliviam com o repouso. Se os estímulos se mantiverem intensificados e constantes os efeitos podem ser irreversíveis e resultar em deformidades.

Em consequência da situação de pandemia, muitos colaboradores passaram a exercer as suas funções em regime de teletrabalho. Esta alteração à dinâmica da vida profissional e familiar manter-se-á, certamente, durante os próximos tempos.

Organizar, em casa, um espaço tranquilo que promova a calma e a concentração traduz-se em melhor desempenho e produtividade.

Assim, de forma a prevenir lesões músculo esqueléticas relacionadas com o teletrabalho deveremos, antes de mais, certificarmo-nos de que o local escolhido é o mais ergonómico possível. Ao fazê-lo, reduziremos os fatores de risco que levam a lesões músculo esqueléticas. Consideremos as seguintes situações:

Prevenção da Fadiga visual:

- Procure um espaço com luz e ventilação natural, se possível;
- Assegure-se que as fontes de luz incidem de lado em relação ao monitor, nunca de frente (encadeamento) ou de trás (reflexos);
- Se necessário, regule a luminosidade com os estores;
- Efetue uma pausa de 5 a 10 minutos em cada hora, executando outra tarefa que permita não utilizar o monitor;
- Foque a visão em objetos a distâncias diferentes (mais perto, mais longe). Pestaneje com regularidade e utilize gotas para hidratação ocular;



Prevenção de lesões músculo esqueléticas:

- Evite sentar-se em superfícies excessivamente macias (p.e, sofá). Permanências longas poderão resultar em esforço acrescido das costas ou pescoço;
- Ajuste a mesa e a cadeira de modo a garantir que fica sentado com as ancas e joelhos dobrados a 90 graus;
- Mantenha o corpo centrado em frente ao computador e teclado;
- A cadeira deverá suportar devidamente a parte inferior das suas costas;
- Evite que os pulsos fiquem pressionados contra a mesa enquanto utiliza o teclado;
- Apoie os pés no chão ou em suporte para o efeito;
- Deverá conseguir percorrer todo o monitor com os olhos sem necessidade de movimentar o pescoço. Ajuste-o às suas características individuais;
- Verifique se os caracteres se encontram bem definidos, com dimensão apropriada e se possui uma imagem estável, sem fenómenos de cintilação ou outras instabilidades;

Manter as rotinas

Esta poderá ser uma das maiores dificuldades e exige grande capacidade de organização. Apesar de estar a trabalhar a partir de casa, deve manter os seus horários como se não estivesse.

Fazer Pausas

Perder a noção das horas e trabalhar durante mais tempo do que habitual é algo frequente quando se trabalha a partir de casa.

Levante-se a cada 45 minutos e movimente-se pela casa para ativar a circulação sanguínea e alongar os músculos. Caso tenha dificuldade em lembrar-se de fazer intervalos, utilize um alarme que o ajude a garantir esses momentos de pausa.

Faça pausa para almoçar e evite tomar a refeição em frente ao computador.

Respeite o horário de trabalho e “desligue” quando ele termina.

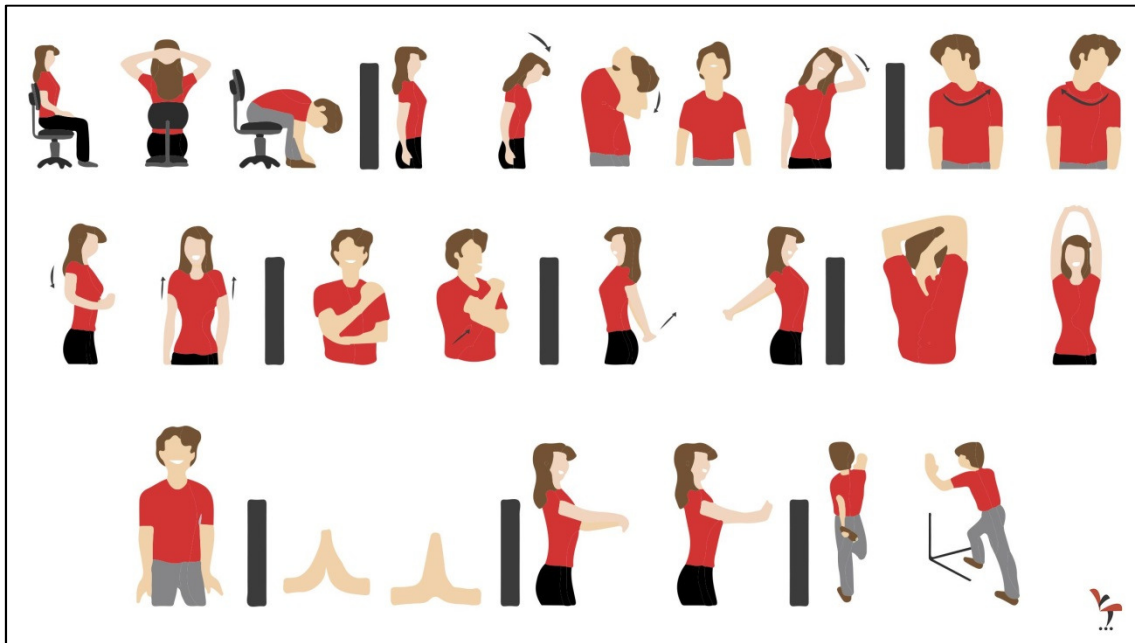
Encerre o computador, organize o seu espaço de trabalho e, se possível, mude de divisão.

Resista à tentação de verificar constantemente o e-mail profissional.

Descanse e alongue. Veja como:



Comarca do Porto



OU



E ainda, lembre-se de cumprir os 3 C da prevenção do COVID-19:

- 1º Espaços fechados com ventilação insuficiente (Confined and enclosed spaces);
- 2º Espaços com muitas pessoas (Crowded places);
- 3º Contatos próximos (Close contacts).

VAMOS TODOS FICAR BEM!

Nota: As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo