

# S.T.J

*Superior Tribunal de Justiça*

**STJF**  
331.472  
B8231  
ex. 1

SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE  
SAÚDE/SEÇÃO DE FISIOTERAPIA

STJ00003959



**LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS - LER**

**1997**

**LER**

**LESÕES POR ESFORÇOS**

**ESFORÇOS REPETITIVOS**

**Qualquer tensão muscular crônica constitui um esforço corporal desnecessário que impede uma boa postura.**

**A prevenção é sempre o melhor remédio. Estamos preocupados com o seu bem-estar.**

**FISIOTERAPEUTAS:**

*Gentil José Domingues*

*Maria Amélia Barbosa de Queiroz*



*R: 6525/6263*

## LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS - LER

As lesões por esforços repetitivos são inflamações de músculos, tendões e nervos, que podem prejudicar seu rendimento no trabalho, no lazer e outras atividades diárias. Se forem diagnosticadas na fase inicial são mais fáceis de serem curadas.

Se você sente formigamento, dor, fraqueza ou cansaço muscular em alguma região do corpo que seja muito exigida no seu trabalho, procure o nosso serviço de saúde. Se não sente, siga as orientações deste folheto para afastar a possibilidade da LER entrar no seu dia-a-dia.

As LER podem ser formadas de acordo com seu ritmo no dia-a-dia. É importante pois, melhorar a qualidade da sua vida. Essas lesões estão relacionadas a repetitividade de tarefas, posturas erradas, utilização de mobiliário inadequado, emprego de força excessiva em algumas tarefas, como por exemplo: digitar, puxar/empurrar gavetas emperradas, entre outros. Seus agravantes estão no local onde você trabalha, porque é aí onde você normalmente passa a maior parte do seu dia, estão no ambiente, na forma de executar atividades, na predisposição individual e até mesmo em consequência de alguns hobbies, como tocar piano, violão ou jogar tênis.

Para prevenir as LER é necessário que se faça alguns exercícios de alongamento e relaxamento, principalmente da região que está sendo mais sobrecarregada. Exemplo: Digitador - precisa relaxar e estender os dedos das mãos, estender cotovelos e elevar e relaxar os ombros.

F  
331.472  
B 823 l  
ex. 1

SUPERIOR TRIBUNAL DE JUS	
BIBLIOTECA M. OSCAR SARAINHA	
OK	Nº
DATA	
4694	23.05.97

### **LEMBRETES :**

- 1-Pequenos cuidados podem evitar grandes problemas.
- 2-Quanto mais você conhecer as LER, mais longe delas vai ficar.
- 3-Prevenir as LER depende de você.
- 4-Não ultrapasse os seus limites.
- 5-Respire normalmente.
- 6-Os exercícios devem ser confortáveis. Faça-os lentamente.

### **POSTURAS:**

- Sente-se com as costas apoiadas na cadeira, os pés totalmente apoiados no chão, ou então, utilize um banquinho para apoio dos pés;
- Ajuste a altura do encosto da cadeira para que não force qualquer ponto da coluna;
- Se estiver trabalhando com o computador, ajuste a altura do monitor de modo que a linha superior da tela fique na altura dos seus olhos, nunca acima;
- Tenha seus cotovelos na altura do tampo da mesa para que os punhos fiquem apoiados na mesma linha (reta) dos antebraços. Conserve o mouse junto ao teclado;
- Utilize um suporte de documentos colocando-o à sua frente para não forçar o pescoço para os lados durante a leitura;
- Evite a torção do pescoço, ao utilizar o telefone;
- Evite colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam próximas ao piso, ou pastas pesadas acima da linha dos ombros; se isto não for possível quando for pegar objetos próximo ao chão dobre os joelhos - Se o objeto estiver acima dos ombros - tente arranjar um banquinho;
- reduza a repetitividade de movimentos através de rodízios e variação de tarefas.

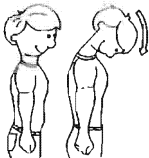
Alguns exercícios importantes que você poderá fazer a cada hora trabalhada:



**1-Sentado(a)** - bem apoiado (a ) na cadeira - Relaxe os ombros - Repetir 2 (duas) vezes - devagar.



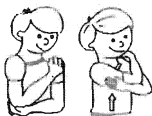
**2-Sentado(a)** - com as mãos atrás da cabeça - os cotovelos bem abertos - tente aproximar as omoplatas - Repetir 2 (duas) vezes - devagar.



**3-Sentado(a)** - Abaixar a cabeça para a frente e voltar ao normal - leve-a para trás - volte ao normal. Tente encostar a orelha no ombro - volte ao normal - Repetir 2 (duas) vezes - devagar.



**4-Em pé-** Estender os braços para cima e para trás com os dedos entrelaçados - Repetir 2 (duas) vezes - devagar.



**5-Em pé** - Abraça o ombro direito com a mão esquerda (e vice-versa) . Repetir 2 (duas) vezes devagar.



**6-Em pé ou sentado(a)** - Abra as mãos separando bem os dedos. Feche-os bem. Repita 2 (duas) vezes - devagar.



**7-Caminhe** um pouco, se o seu trabalho for executado sentado. Se for em pé, sente-se por 5 (cinco) minutos para descansar, se possível.

O objetivo do STJ/SESI/SEÇÃO DE FISIOTERAPIA - é fazer com que você faça seu trabalho bem, evitando maior cansaço e doenças, e possa retornar à sua casa de bem com a vida.