

# Ergonomia para Professores, com cuidados preventivos para LER/DORT

Fernanda Ferreira Fagundes  
Maria de Fátima Alves de Oliveira



2016

# Referências

ASSUNÇÃO, A. A.; VILELA, L. V. **Lesões Por Esforços Repetitivos**: guia para profissionais de saúde. 1. ed. Piracicaba-SP. Centro de Referência em Saúde do Trabalhador - CEREST, 2009. 168 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Dor relacionada ao trabalho**: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

\_\_\_\_\_. Ministério do Trabalho e Emprego – MTE. **Normas Regulamentadoras de Segurança e Saúde no Trabalho**. Disponível em: <[http://www.mte.gov.br/legislacao/normas\\_regulamentadoras/default.asp](http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/default.asp)>. Acesso em: 25 jul. 2014.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, Ginástica Laboral, **Revista WEB**, n.13, agosto, 2004. Disponível em: <<http://www.confef.org.br>>. Acesso em: out. 2014.

GUIMARÃES, Z.M.B. et al., Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida em Pessoas com Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. **Revista Baiana de Enfermagem**. Salvador. v.26, n. 3, p. 631-640, set-dez. 2012.

LUIZ, D.C., **As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) no Contexto das Doenças Ocupacionais**, Serviço de Informação da Regional Latino Americana da UITA, Art .1, Jun. 2000, p. 1.

RIBEIRO, I.Q.B et al., Fatores Ocupacionais Associados à Dor Musculoesquelética em Professores. **Cad. Saúde Pública**. Salvador. V. 35, n. 1, p. 42-64, jan-mar. 2011.

UFRJ, Universidade Federal do Rio de Janeiro, **Saúde do Professor**, Disponível em: <<http://www.ufrj.br/institutos/it/de/acidentes/voz3.htm>>. Acesso em: 12 nov. 2015.

## FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacião Wagner - CRB 7/RJ 4316

F151e Fagundes, Fernanda Ferreira.  
Ergonomia para professores, com cuidados preventivos para LER/DORT. / Fernanda Ferreira Fagundes - Volta Redonda: UniFOA, 2016.  
12 p. : il

Orientador(a): Maria de Fátima Alves de Oliveira

Produto (Mestrado) – UniFOA / Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, 2016.

1. Ciências da saúde - produto. 2. Ergonomia. 3. Sintoma osteomuscular. I. Oliveira, Maria de Fátima Alves de. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

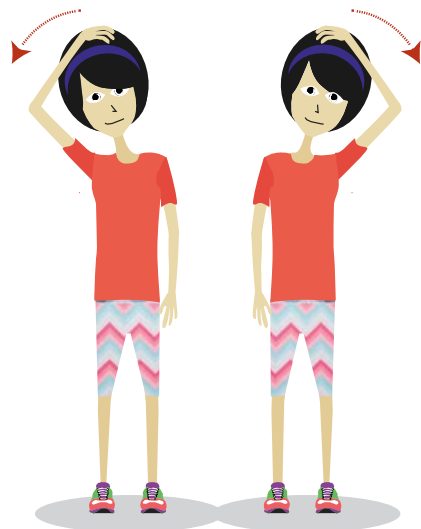
CDD – 610



ILUSTRAÇÕES: LAERT DOS SANTOS

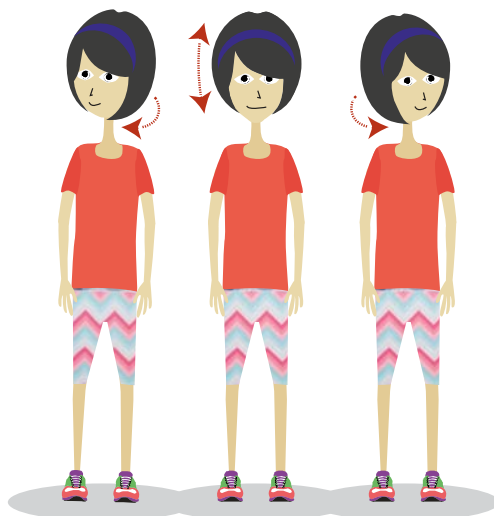
*Para alongar o pescoço, com uma das mãos, puxe a cabeça para o lado e até o seu limite; conte 10 segundos cada lado.*

*Faça o mesmo para cima e para baixo.*



*Gire a cabeça em sentido horário por 10 segundos.*

*Faça o mesmo no sentido anti-horário.*



## Apresentação

É um produto vinculado ao Programa de Mestrado em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente do UniFOA.

A integração das questões de saúde e segurança nos sistemas de gestão do processo produtivo do trabalho é um passo definitivo para a melhora da qualidade de vida dos docentes. Portanto, se faz necessária uma ação eficaz que envolva professores, alunos, sociedade e instituições públicas e privadas a respeito das condições de trabalho.

A produção desta cartilha está voltada para a prevenção de lesões por esforços repetitivos/doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (LER/DORT), aos professores, visando ações coletivas, preventivas e educativas no tratamento dessa questão, proporcionando uma melhoria no ambiente de trabalho ao estimular a adoção de hábitos saudáveis.

LER/DORT é uma doença ocupacional. As doenças relacionadas ao trabalho têm implicações legais que atingem a vida dos pacientes. O seu reconhecimento é regido por normas e legislação, conforme a finalidade. A Portaria GM n.777 (BRASIL, 2004), do Ministério da Saúde, de 28 de abril de 2004. A concessão de auxílio-doença por acidente de trabalho implica direitos aos servidores, conforme legislação vigente.

# Atenção à saúde do professor

## O que é LER/ DORT?

É uma síndrome relacionada ao trabalho, resultado da sobrecarga do trabalho e falta de tempo de recuperação do sistema osteomuscular.

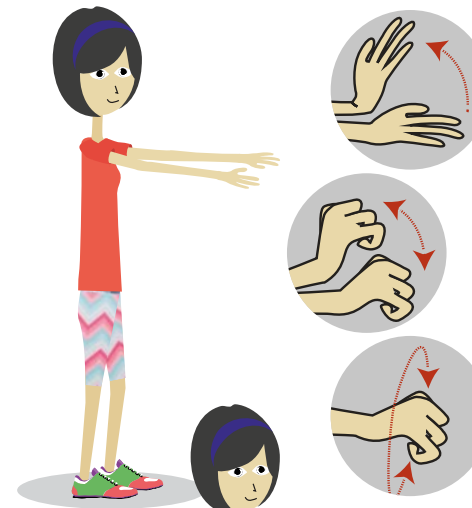
### Sintomas:

- Dores articulares e/ou musculares;
- Rigidez muscular;
- Incômodo muscular e/ou articular;
- Desconforto muscular e/ou articular.

### Fatores de Risco:

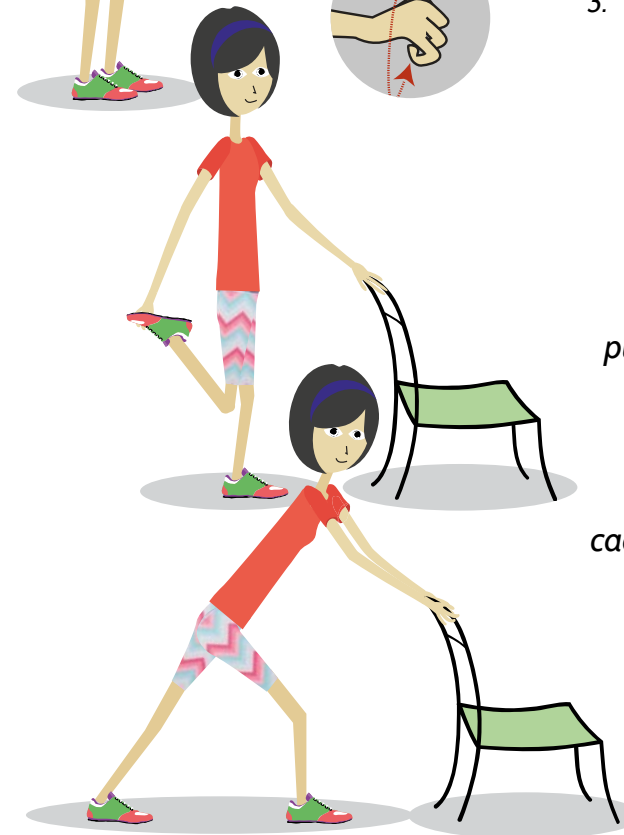
- Excesso de jornada;
- Ausência de pausas;
- Sedentarismo;
- Trabalho por tempo prolongado, em pé, gera sobrecarga na coluna e fadiga na musculatura;
- Mesmo sentado em seu escritório/sala para preparar as aulas;
- Uso inadequado do computador na Escola (falta de apoio para os punhos, monitor não ao nível da vista, cadeira sem regulagem de altura, reflexo, etc.);
- Movimentos repetitivos (correção de centenas de provas e trabalhos escolares);
- Carregar excesso de peso;
- Má postura em sala de aula;
- Hábito de escrever no quadro em ângulo superior a 90 graus.

### Com os braços alongados:



1. *Dobre a mão para trás e torne a alongá-la.*
2. *Feche a mão e alonge para os lados.*
3. *Ainda fechada, gire-a para os lados.*

*Utilize uma cadeira para apoiar. Dobre uma das pernas e puxe-a segurando por 10 segundos*

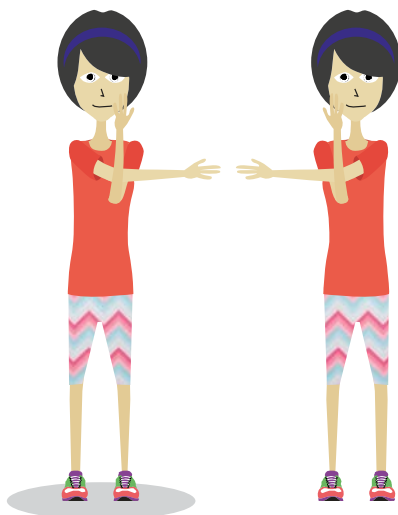


*Com a mesma cadeira, posicione uma perna afastada, mantendo-a alongada.*

*Mantenha a coluna reta e olhe para frente.*

## Alguns alongamentos que podem ser feitos na escola.

Em uma posição relaxada e ereta, alongue os braços por 10 segundos cada lado. Os pés devem estar afastados à largura dos ombros.



Segure uma mão na outra e estenda acima da cabeça. Depois curve o corpo lateralmente para alongar. Mantenha por 10 segundos.



## Prevenção:

- Exercícios físicos, alongamentos e relaxamentos;
- Ginástica laboral;
- Sessões de massagem;
- Prestar atenção e não ignorar os sintomas de dor ou desconforto na coluna, ombros, cotovelo e punho. Assim que eles surgirem é importante descobrir a causa;
- Ficar muito tempo em pé provoca dores nas pernas e pés, então reveze a postura em pé com a postura sentada e não fique apoiado sempre na mesma perna;
- Procure não permanecer períodos prolongados com o braço elevado, principalmente em posição superior a 90 graus, quando for escrever no quadro. Para diminuir o risco do surgimento de dores e desconfortos é preciso reorganizar a dinâmica das atividades de sala de aula;
- Controle o tempo de trabalho no microcomputador para preparação das aulas, faça intervalos para descansar; sempre tenha um ambiente de trabalho adequado (cadeira, mesa, altura do monitor, posição do teclado e mouse);
- Cuidado com a quantidade de materiais que carrega durante o dia, procure deixar parte dele em seu armário ou distribuí-lo para transportá-lo;
- O diagnóstico precoce e as ações preventivas são fundamentais para o sucesso no tratamento e eliminação das causas do problema, **FIQUE ATENTO!**;
- Hoje fisioterapeutas, médicos, professor de educação física podem buscar soluções para minimizar ou eliminar a causa do problema.

## Ginástica laboral

- Combate e previne as LER/DORT;
- É uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura;
- Reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador;
- A ginástica laboral consiste em exercícios compensatórios e alongamentos;
- Realizar os exercícios durante as pausas de 10 minutos, pelo menos, duas vezes ao dia.

# Ergonomia

---

*é o conjunto de ciências e tecnologia que procuram fazer um ajuste confortável e produtivo entre o ser humano e seu trabalho, procurando adaptar as condições de trabalho às características do ser humano.*

## Mudanças no ambiente de trabalho (UFRJ, 2015).

- Trabalhos próximos ao quadro negro, para o professor não precise fazer grandes movimentos de grandes amplitudes dos membros superiores;
- Uso de material de apoio como retroprojetor, Datashow e vídeo;
- Armários nas salas de aula, para que o professor possa deixar parte do material didático, evitando deslocamento com carregamento de peso;
- Maior adequação do mobiliário das salas de aula, com mesas altas e espaçosas, cadeiras com encosto para as costas e membros superiores;
- Revezar a postura em pé com a postura sentada e não ficar apoiado sempre na mesma perna;
- Para diminuir o risco do surgimento de dores e desconfortos é preciso **reorganizar a dinâmica das atividades de sala de aula**;
- O diagnóstico precoce e as ações preventivas são fundamentais para o sucesso no tratamento e eliminação das causas do problema, fique atento.