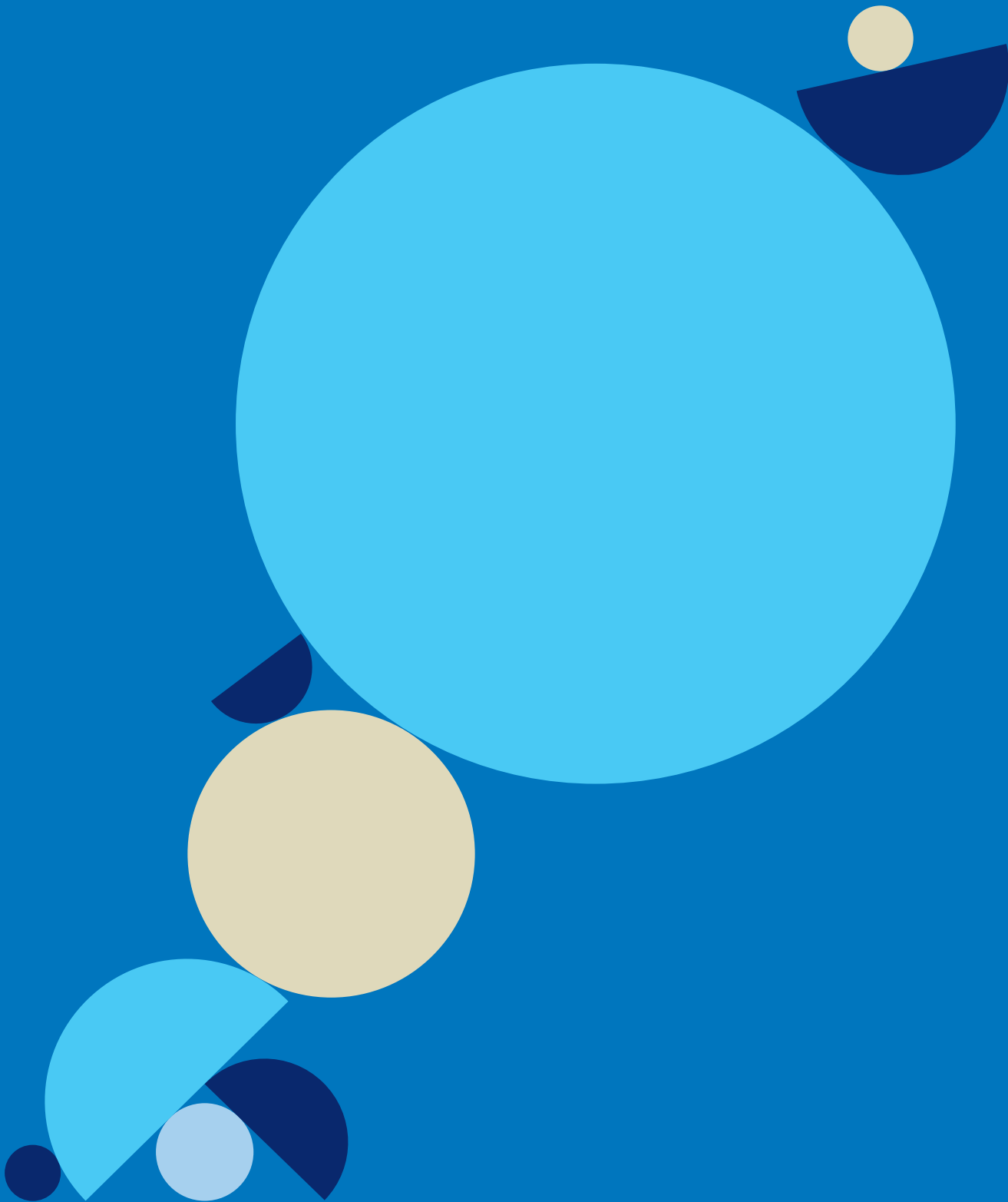


# Qualidade de vida laboral



# Qualidade de vida laboral

---

## Introdução

Prevenir doenças ocupacionais (DORT – Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho / LER – Lesões por Esforços Repetitivos) decorrentes do uso diário do computador é muito mais eficiente e barato do que tratá-las.

Essas doenças típicas do trabalho intenso e repetitivo são resultado do uso inadequado e excessivo do sistema que agrupa ossos, tendões, ligamentos, músculos e nervos. Atingem principalmente os membros superiores e a coluna vertebral (tendinites e cervico-lombalgia).

Fatores que favorecem o surgimento de DORT/LER:

- Manutenção de posturas inadequadas;
- Excesso de horas extras;
- Ritmo acelerado de trabalho;
- Ausência de pausas;
- Mobiliários inadequados;
- Condições ambientais impróprias.

## Como identificar DORT/LER:

- Os sintomas mais comuns são dores, sensação de formigamento, dormência, fadiga e perda da força muscular em consequência de alterações nos tendões, músculos e nervos periféricos.
- Devido ao aumento do trabalho informatizado, em que os trabalhadores permanecem com o corpo em posição estática durante horas, realizando operações de digitação repetitiva, a incidência de DORT/LER é maior nos dias de hoje.

## Técnica de prevenção:

Para a prevenção da DORT / LER , é necessário que você reserve, 5 minutos do seu tempo, de manhã e também à tarde, para cuidar de sua saúde.

Com a ginástica laboral ninguém perde centímetros nem fica sarado. Mas quem faz exercícios durante alguns minutos, alguns dias na semana, alonga a musculatura, evita lesões e melhora o humor.

- Feche os olhos;
- Respire profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, em ciclos de 4 segundos;
- Repita 4 vezes.
- Abra um olho, feche-o e depois abra o outro;
- Repita por 4 vezes.



- Posicione o dedo indicador cerca de 10 cm em frente aos olhos;
- Fixe o olhar no dedo, seguindo seu movimento até que este toque o nariz;
- Repita 4 vezes.



- Olhe para cima e depois para baixo;
- Repita por 4 vezes.



- Olhe para o infinito, durante 10 segundos.
- Olhe para a esquerda por 10 segundos, e depois para a direita, também por 10 segundos.
- Mantenha a testa franzida por 10 segundos;
- Relaxe a musculatura;
- Repita 4 vezes.
- Mantenha os olhos direcionados para testa durante 10 segundos



- Abra e feche as mãos diversas vezes;
- Quando as mãos estiverem abertas, estique-as.
- Feche as mãos;
- Coloque-as sobre o estômago e gire-as com força na direção interna.
- Mantenha as mãos abertas;
- Gire-as para a direita e para a esquerda.



- Sente-se com as costas eretas e com as pernas ligeiramente abertas;
- Solte, lentamente, os braços entre as pernas deixando-os cair até que o dorso das mãos toque o piso.



- Com a mão direita levantada, estique o corpo para o lado esquerdo, por 4 vezes.
- Com a mão esquerda levantada, estique o corpo para o lado direito, por 4 vezes



- Sente-se;
- Levante as mãos e estique-as em direção ao alto;
- Repita o exercício 5 vezes.



- Sente com as mãos à frente;
- Cruze os braços e mova o tronco para traz, até sentir a contração dos músculos abdominais;
- Mantenha-se nessa posição por 30 segundos.



- Ponha mão nas costas, apoiada na respectiva escápula (omoplata), mantendo o cotovelo bem alto;
- Mantenha-se nessa posição por 20 segundos;
- Repita o exercício alternado as mãos, por 5 vezes.



- Estique os braços na horizontal e mantenha as mãos estiradas por 10 segundos.
- Com as mãos apoiadas sobre os ombros, gire-os 4 vezes para a frente e 4 vezes para trás.



- Sente-se;
- Com as mãos apoiadas na cadeira, levante o corpo 4 vezes.



- Lentamente, gire a cabeça, alternadamente para a direita e para a esquerda;
- Repita o exercício 4 vezes.
- Dobre a cabeça para o lado direito, por 4 vezes;
- Repita para o lado esquerdo.



- Relaxe o corpo, assumindo a posição da figura
- durante 20 segundos.



Levante-se ! É fundamental levantar da cadeira, sempre que possível. Um café ou um copo de água são bons motivos para dar alguns passos e ativar a circulação.

**Fim! Até a próxima sessão de exercícios!**

## Zurich Brasil Seguros

Av. Jornalista Roberto Marinho, 85 - 23º andar  
Brooklin Novo – 04576-010  
São Paulo, SP – Brasil

Publicação do Departamento de Risk Engineering da Zurich Brasil Seguros S.A.  
Edição Digital nº 01 - Atualizada em Dezembro/2020

Para receber outros informativos ou obter maiores informações, contatar o  
Departamento de Risk Engineering da Zurich.

E-mail: [engenharia.riscos@br.zurich.com](mailto:engenharia.riscos@br.zurich.com)

A informação contida nesta publicação foi compilada pela Zurich a partir de fontes consideradas confiáveis em caráter puramente informativo. Todas as políticas e procedimentos aqui contidos devem servir como guia para a criação de políticas e procedimentos próprios, através da adaptação destes para a adequação às vossas operações. Toda e qualquer informação aqui contida não constitui aconselhamento legal, logo, vosso departamento legal deve ser consultado no desenvolvimento de políticas e procedimentos próprios. Não garantimos a precisão da informação aqui contida nem quaisquer resultados e não assumimos responsabilidade em relação à aplicação das políticas e procedimentos, incluindo informação, métodos e recomendações de segurança aqui contidos. Não é o propósito deste documento conter todo procedimento de segurança ou requerimento legal necessário. Esta publicação não está atrelada a nenhum produto em específico, e tampouco a adoção destas políticas e procedimentos garante a aceitação do seguro ou a cobertura sob qualquer apólice de seguro.

