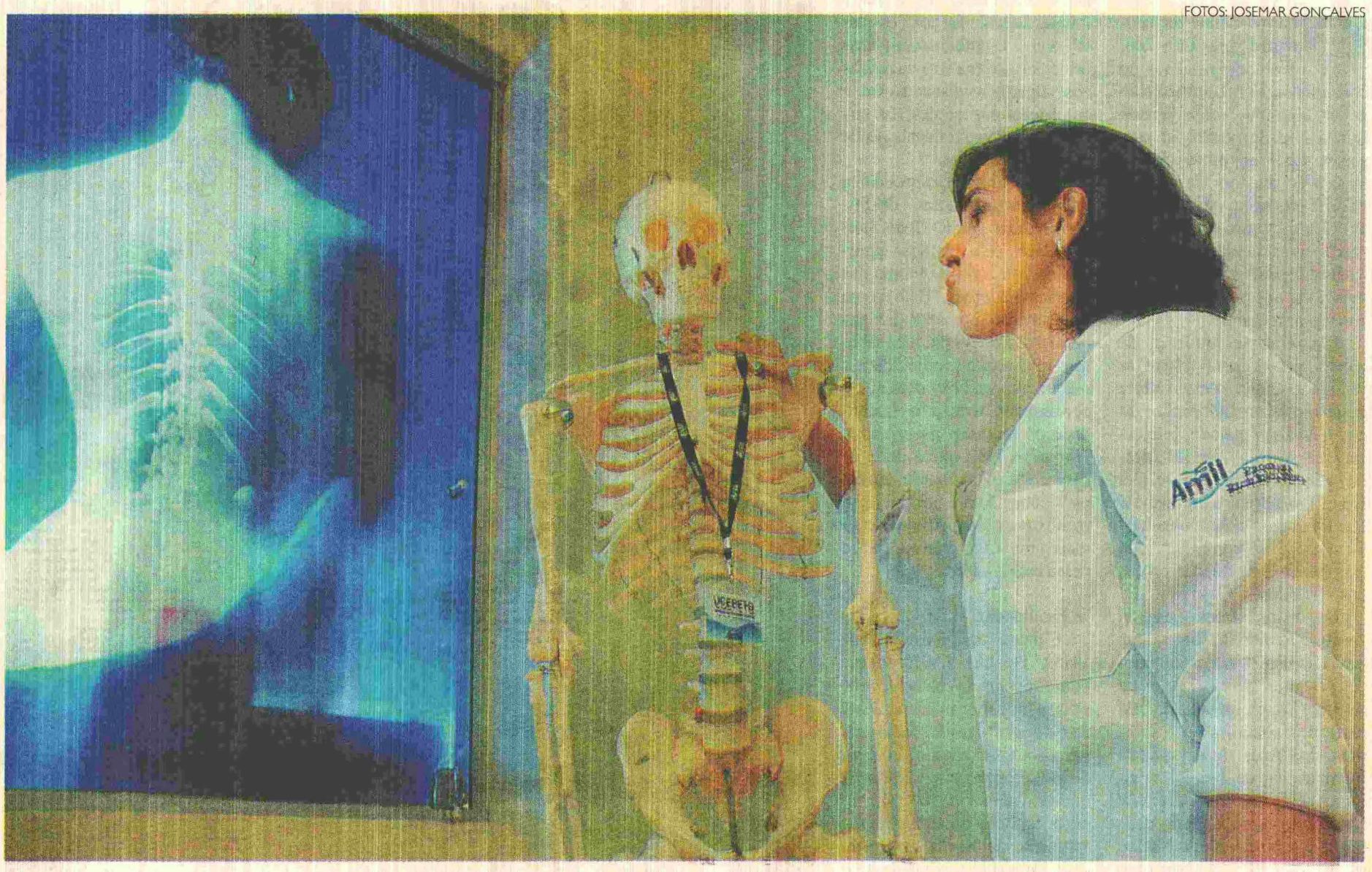
Saúde

DORT POSTURA ADEQUADA E ALONGAMENTOS IMPEDEM PREJUÍZOS À SAÚDE DO TRABALHADOR

Prevenção evita distúrbios

FOTOS: JOSEMAR GONÇALVES



FABÍOLA MOSTRA NO UCPETO (O ESQUELETO DA UCP) COMO A TENSÃO NA CERVICAL PODE PROVOCAR DISTÚRBIOS EM VÁRIAS REGIÕES DO CORPO, JÁ QUE POR ALI PASSAM AS ARTÉRIAS

As tecnologias e os sistemas de organização do trabalho trouxeram inúmeras facilidades e vantagens. Entretanto, trouxeram com eles, também, distúrbios relacionados a movimentos repetitivos, ficar muito tempo sentado na mesma posição, trabalhar sob estresse intenso, esforço proveniente de levantamento constante de peso, além de fatores psicofísicos e sociológicos.

Com isso, tornou-se comum os termos LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Segundo a fisioterapeuta Fabíola Andrade, da Unidade de Correção Postural (UCP) da Amil, o termo DORT é mais adequado, porque a lesão é uma alteração específica; já o distúrbio é um conjunto de síndromes que atacam os nervos, músculos e tendões e, portanto mais adequado, uma vez que o distúrbio pode não ter uma única causa.

Segundo a especialista, esses distúrbios são mais freqüentes nos membros superiores e no pescoço, principalmente na cervical. Os principais sintomas são dores de cabeça e nas costas. "As artérias passam pelos ossos da cervical e, quando há muita tensão nessa região, ocorre uma má circulação, que pode ter como conseqüência, vertigem, diminuição da memória e dificuldade de raciocínio".

O corpo inteiro é constituído para funcionar com máximo rendimento. Se as estruturas corporais forem obrigadas a funcionar de forma diferente daquela que lhes é própria, desgastam-se prematuramente ou não oferecem, de forma satisfatória, a quantidade e a qualidade de trabalho necessário.

Prevenção

Se nada for feito desde o início, como prevenção, a saúde sof´rerá as conseqüências, pois a ocorrência de situações de tensão acabam provocando síndromes degenerativas e cumulativas, acompanhadas de dor ou incômodo. No trabalho, os resultados são sempre negativos e envolvem de afastamento do trabalhador, aposentadoria precoce e até os processos trabalhistas.

"Portanto, é necessário que as pessoas se conscientizem que a prevenção é o melhor para evitar problemas", recomenda a fisioterapeuta. Ela assegura que a metodologia utilizada na UCP possibilita melhorar todas as funções corporais, trabalhando todo o corpo.

Primeiramente, é necessário observar a ergonomia do local de trabalho, adequando-se o mobiliário e os equipamentos ao trabalho a ser desenvolvido. "Além disso, é muito importante preparar o trabalhador para o que ele irá realizar", alerta.

Adotar uma boa postura, segundo ela, é fundamental, não apenas para prevenir futuros distúrbios, mas também, para atuar nas lesões já existentes. "Muitas vezes, a pessoa não tem conhecimento do seu próprio corpo e não conhece o alinhamento correto", esclarece.

A fisioterapeuta explica que os nervos que saem da coluna vão para todos os órgãos do corpo. Dessa forma, qualquer problema nessa região, pode afetar a respiração, a circulação sangüínea e outras funções.

O principal, segundo Fabíola, é sentar-se de forma correta. "Quando você se posiciona de forma correta, consegue uma economia energética, melhora o funcionamento dos órgãos internos, tem maior disposição, mais saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida", justifica Fabíola Andrade.