unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

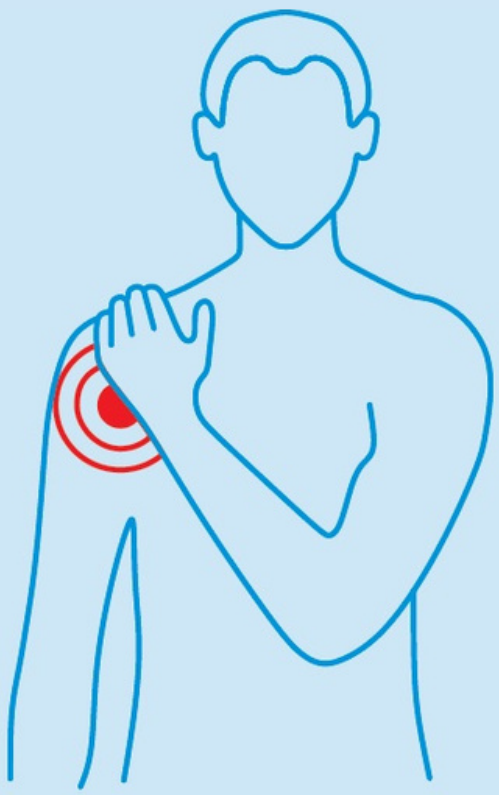
LER

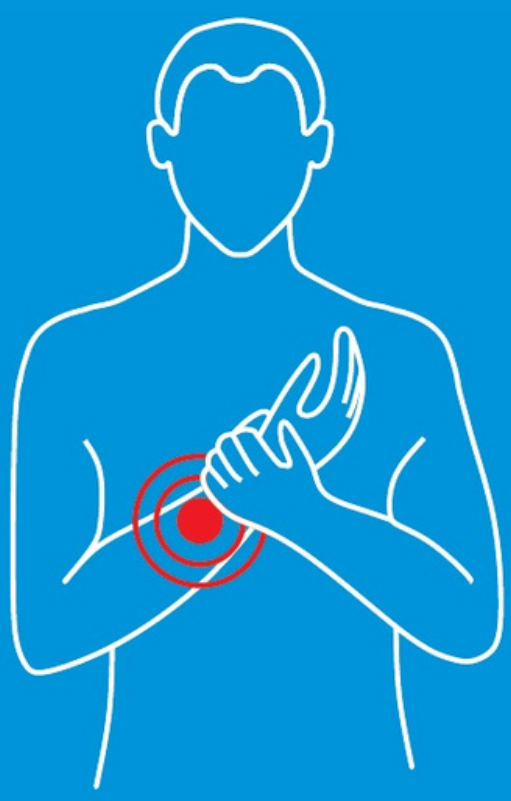
Lesões por Esforço Repetitivo

DORT

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

Trabalho não pode causar dor.





QUAL O PAPEL DA INSTITUIÇÃO E DOS GESTORES NA PREVENÇÃO DAS LER/DORT?

Inicialmente, destaca-se que a principal forma de prevenção de LER/DORT que deve ser executada pela instituição é a avaliação dos ambientes laborais e das condições de trabalho oferecidas. Quando necessário, deve ser feita a adequação dos ambientes e processos organizacionais de trabalho e atividades que podem desencadear LER/DORT.

Além de ser responsável por garantir que sejam realizadas adequações ergonômicas no ambiente laboral, cabe ao gestor no gerenciamento de sua equipe evitar a sobrecarga física e mental:

- Estabelecer metas claras e factíveis com cada trabalhador.
- Quando for necessário, reduzir/repactuar as demandas de trabalho, delegando as tarefas para mais pessoas, reduzindo o número de horas dedicadas à tarefa e/ou alargando os prazos de entrega das atividades.
- Aumentar o suporte social no trabalho. Incentive o trabalho entre pares que funcionam bem.
- Aumentar o controle por parte do próprio trabalhador sobre a tarefa, favorecendo a autonomia de como, quando e o que ele(a) pode realizar.

- **Aumentar a clareza das tarefas, dos papéis e da organização. Ter clareza de quais são os papéis e as responsabilidades de cada um, além de uma hierarquia de importância de cada tarefa, facilita ao servidor saber em que deve priorizar tempo e esforço.**

- **Para as equipes que estão em teletrabalho, seja na modalidade parcial ou integral, ter uma convivência on-line por meio de reuniões periódicas entre equipe e/ou com os demais setores é importante para manter a comunicação.**

- **Aos servidores que executam trabalho de forma presencial, é responsabilidade dos gestores fornecer equipamentos necessários à execução do trabalho, como chips institucionais, acesso a notebooks, apoio de pés e/ou outros instrumentos necessários ao trabalho.**

PARA O SERVIDOR, QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA PREVENÇÃO DAS LER/DORT?

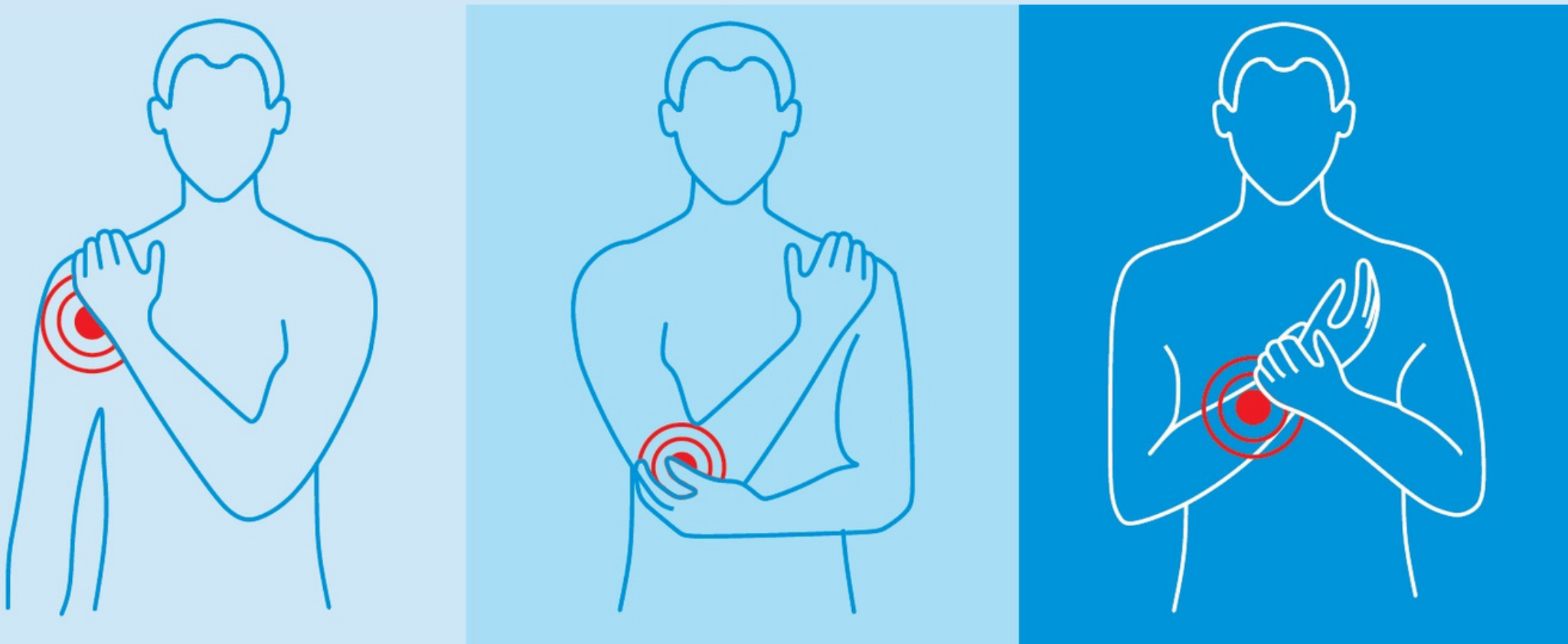
A principal forma de prevenir as LER/DORT é respeitar os limites do corpo, mantendo a prática regular de exercício físico sob orientação profissional e, durante o trabalho, realizar pausas para alongamentos.

Àqueles servidores que estão em teletrabalho algumas dicas de organização são essenciais para manter corpo e mente sadios:

- Estipular horários para a desconexão do trabalho.
- Controlar o tempo e a atividade de trabalho.
- Conversar com os gestores quando perceber que não está conseguindo atender alguma demanda a fim de repactuá-la ou buscar outras alternativas para solucioná-la.
- Realizar atividades que proporcionem relaxamento como meditação, leitura de um livro, assistir séries, entre outros.
- Buscar alternativas que visem reduzir drasticamente a tensão, como aprender algo novo.
- Procurar manter o bem-estar por meio de alimentação saudável, respeito às horas de sono e manutenção do contato com pessoas próximas.

A DASST reitera sempre a importância do diálogo entre servidores e gestores a fim de melhorar as condições laborais e evitar adoecimento físico e mental. Tanto no cenário presencial quanto em regime de teletrabalho são necessárias ações e adequações para o desenvolvimento saudável das atividades.

Trabalho não pode causar dor.

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)