

LER / DORT Prevenção é a melhor solução



*Rafael Aragão Souza Lopes
Simone Carvalho Roja
Nivaldo Pereira da Silva
Susane Moraes*

LER/DORT Prevenção é a melhor solução



MINISTÉRIO
DO TRABALHO E EMPREGO



FUNDACENTRO
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO
CENTRO REGIONAL DO DISTRITO FEDERAL

Brasília, abril de 2012

LER/DOT Prevenção é a melhor solução
Copyright UniCEUB - ISBN 978-85-61990-04-6

Reitor

Getúlio Américo Moreira Lopes

Conselho Editorial UniCEUB

Presidente - Elizabeth Regina Manzur

CIPA - UniCEUB

Presidente - Rafael Aragão Souza Lopes

SESMT - UniCEUB

FUNDACENTRO - MTE

Roteiro e criação de personagens

Adeilton M. Silva, Nivaldo P. da Silva e Simone C.Roza

Revisão gramatical

Juliana Campos de Andrade

Ilustração e editoração

Adeilton M. Silva

Produção de palavra cruzada

Everaldo dos Santos Bezerra

Kátia Regina de Almeida

Acesso www.repositorio.uniceub.br

Contato cipa@uniceub.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca Reitor João Herculino

LOPES, Rafael A. Souza.

LER / DORT prevenção é a melhor solução / Nivaldo Pereira Silva, Rafael Aragão Souza Lopes, Simone Carvalho Rosa (Org.). – Brasília: UniCEUB, 2011.

20 p.

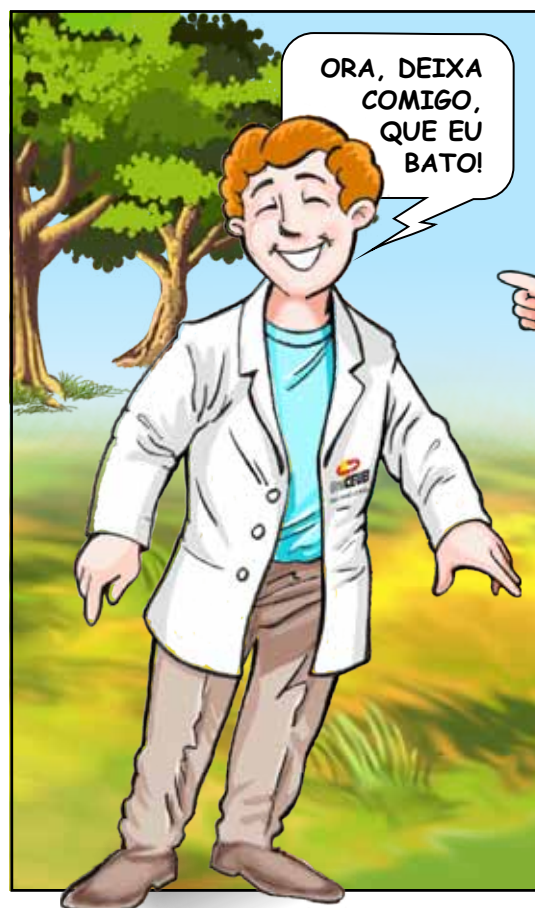
ISBN : 978-85-61990-04-6

1. Ginástica Laboral. 2. Ergonomia. 3. Ler

CDU 796.41

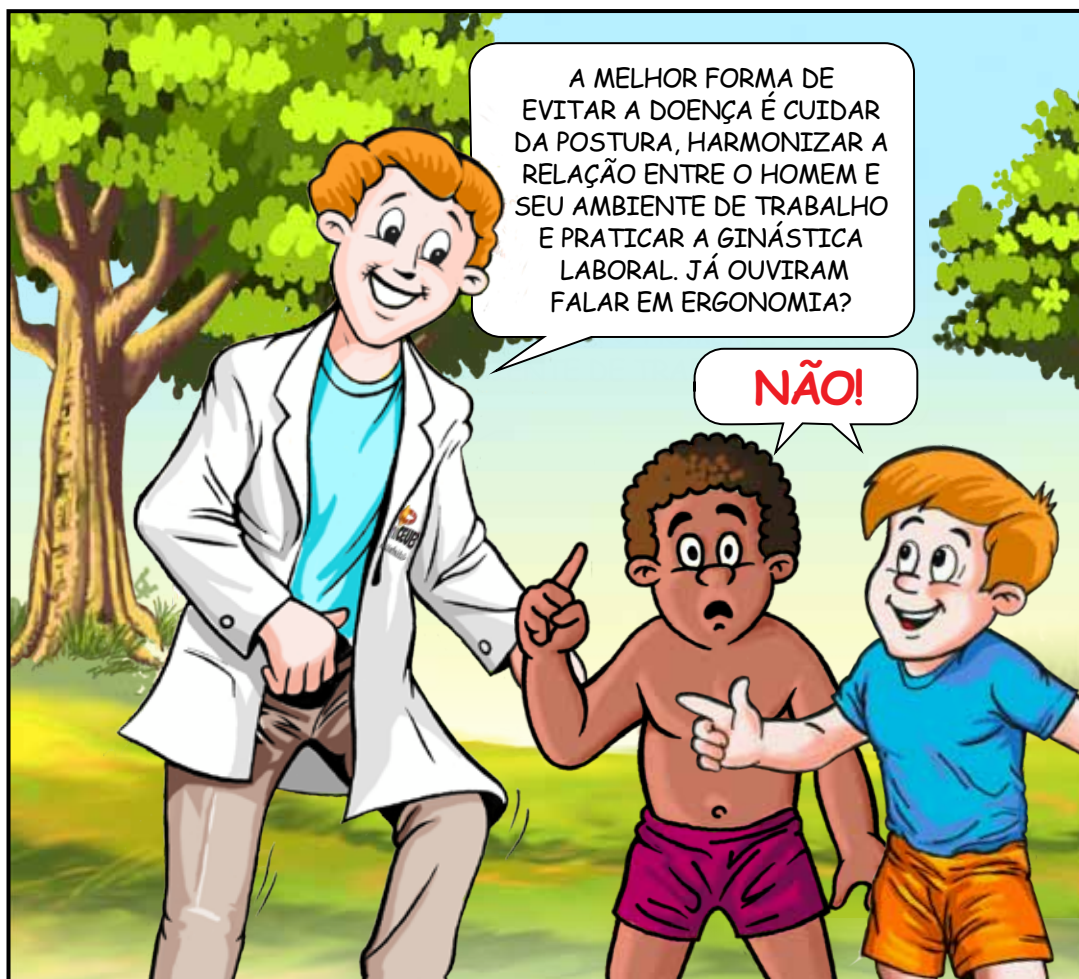
LER/DORT

PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO





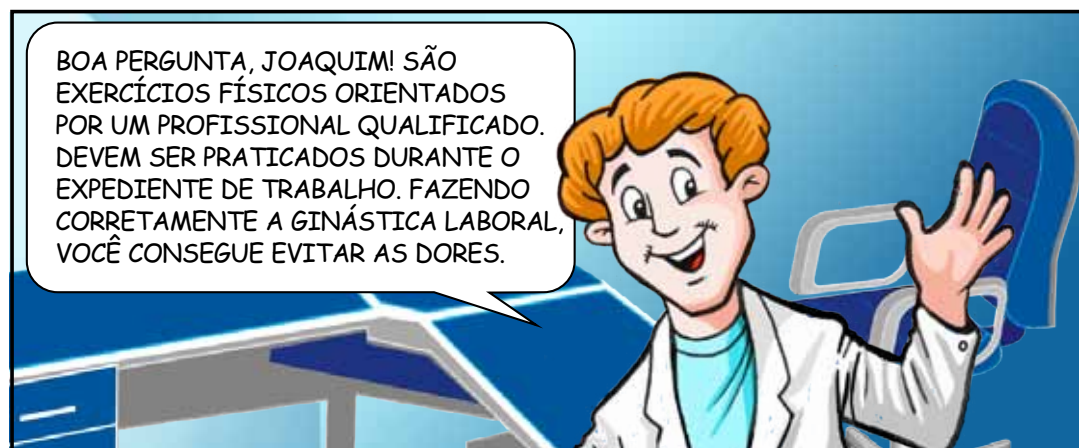
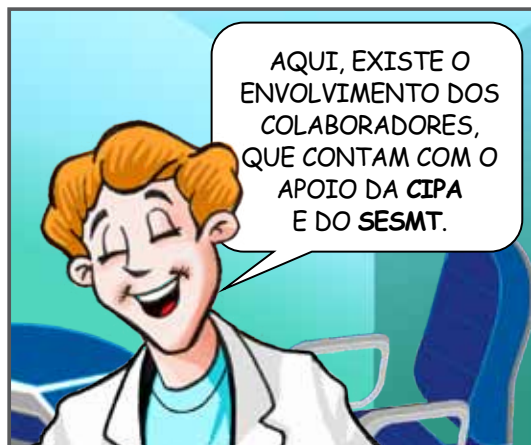




* CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

** SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho







MANTENHA UM DOS BRAÇOS ESTENDIDOS. DOBRE O PUNHO ESQUERDO COM A AJUDA DA MÃO DIREITA PARA BAIXO E PARA CIMA. REPITA O MESMO MOVIMENTO COM O OUTRO PUNHO.



PUXE, COM UMA DAS MÃOS, O COTOVELO, ATÉ SENTIR ALONGAR A REGIÃO POSTERIOR DO BRAÇO.



ESTENDA O POLEGAR, SEGRE-O COM OS DEDOS E REALIZE UM MOVIMENTO DE DESVIO PARA BAIXO.



COM OS BRAÇOS E ANTEBRAÇOS RETOS, GIRE, LENTAMENTE, AS MÃOS EM CÍRCULO, TRABALHANDO OS PUNHOS.



INCLINE, LENTAMENTE, A CABEÇA PARA:

A ESQUERDA



A DIREITA



PARA FRENTE



PARA TRÁS



MANTENHA CADA POSIÇÃO POR ALGUNS SEGUNDOS.

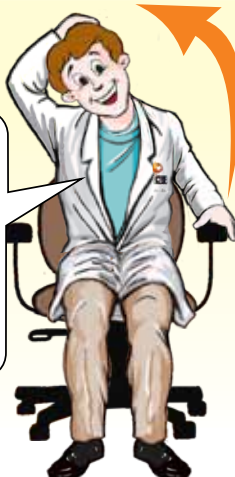


SENTADO, COM O TRONCO RETO, OS JOELHOS EM ÂNGULO DE 90 GRAUS E OS PÉS LEVEMENTE AFASTADOS, ENTRELACE OS DEDOS DAS MÃOS E FORCE-OS PARA CIMA, ESPREGUÇANDO-SE. INSPIRE.



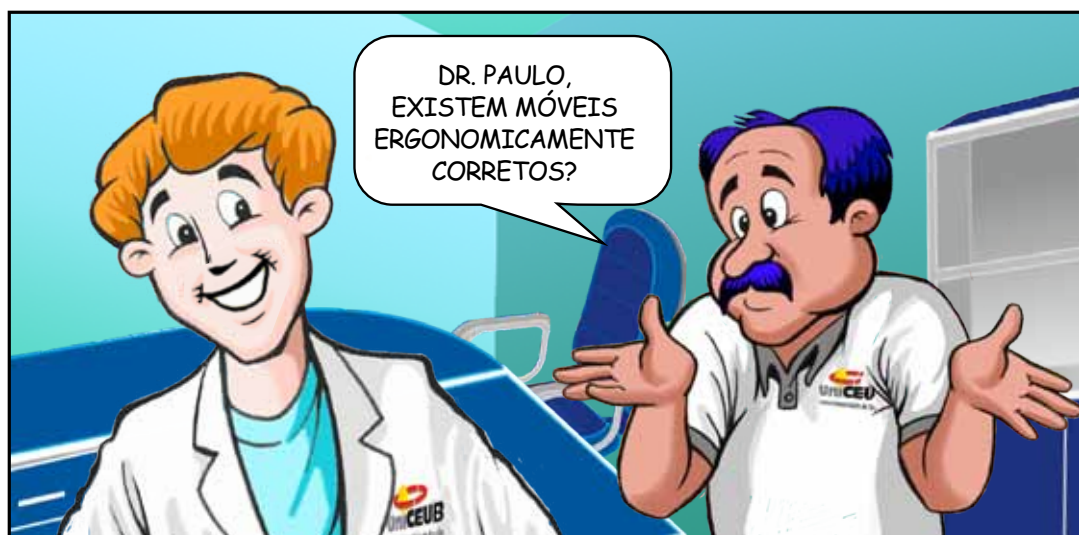
NA MESMA POSIÇÃO, INCLINE, LATERALMENTE, O CORPO PARA OS DOIS LADOS.

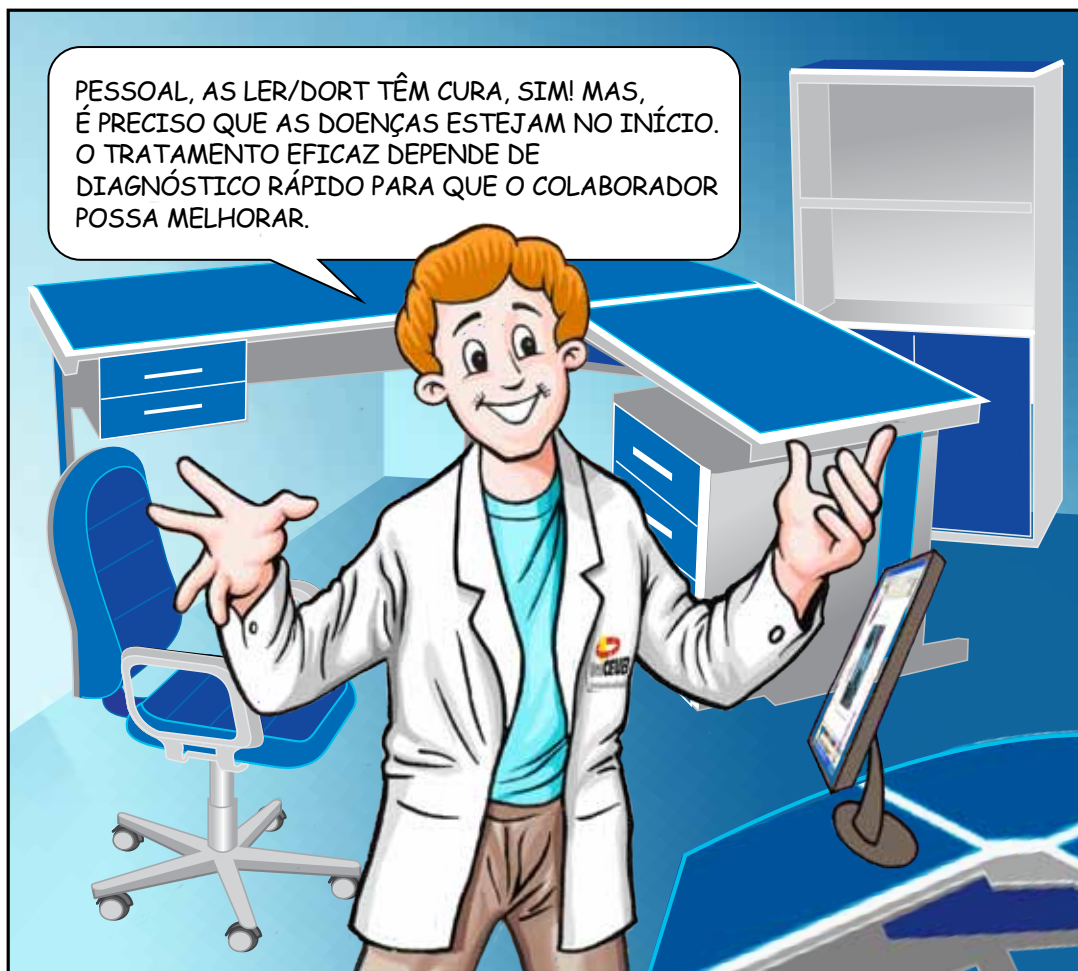
COM A MÃO DIREITA, PUXE A CABEÇA LATERALMENTE, PARA O LADO DIREITO, POR 10 SEGUNDOS.



COM A MÃO ESQUERDA, PUXE A CABEÇA LATERALMENTE, PARA O LADO ESQUERDO, POR 10 SEGUNDOS.









PALAVRA CRUZADA

- 1) Ajuda a prevenir as LER/DORT.
- 2) Serviço especializado em engenharia de segurança e medicina do trabalho.
- 3) Conhecimento científico para prevenir as LER/DORT.
- 4) Primeiro sintoma das LER/DORT.
- 5) DORT - distúrbio.....relacionado ao trabalho.
- 6) Lesão por esforço repetitivo.
- 7) Evento anual organizado pela CIPA que objetiva a conscientização dos trabalhadores para prevenção de acidentes do trabalho.

											L						
											E						
											R						
											/						
											D						
											O						
											R						
											T						



Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

O acesso completo ao conteúdo desta obra poderá ser obtido na página do UniCEUB: www.uniceub.br.

Tiragem: 1ª edição – 2011 - 5.000 exemplares.

Elaboração, edição e distribuição

UniCEUB – Centro Universitário de Brasília

CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes do UniCEUB

SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho do UniCEUB

Produção editorial:

Criação do texto: Simone Carvalho Roza

Revisão de texto: Juliana Campos de Andrade

Supervisão técnica: SESMT/UniCEUB e FUNDACENTRO/DF

Roteiro e criação de personagens: Adeilton Mendes da Silva e Nivaldo Pereira da Silva

Ilustrações e editoração eletrônica: Adeilton Mendes da Silva

Produção de palavra cruzada: Everaldo dos Santos Bezerra e Kátia Regina de Almeida

Fotografias: Arquivo do UniCEUB



Uniceub
Centro Universitário de Brasília



Parceria:

**MINISTÉRIO
DO TRABALHO E EMPREGO**



FUNDACENTRO
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO
CENTRO REGIONAL DO DISTRITO FEDERAL



www.uniceub.br
cipa@uniceub.br