

+ Saúde no local de trabalho

**COMERCIÁRIO SAUDÁVEL
É CATEGORIA FORTALECIDA**



SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE VITÓRIA DA CONQUISTA
BEM ESTAR SAÚDE OCUPACIONAL e FTC

www.ocomerciariorio.com.br
E-mail: sindicato@ocomerciariorio.com.br

A saúde e o bem-estar do trabalhador é prioridade para o Sindicato dos Comerciários de Vitória da Conquista. Esta cartilha surge do desejo da Instituição em alertar trabalhadores e corporações para a necessidade de implantação de um Programa de Qualidade de Vida e Promoção da Saúde no local de trabalho. Sabemos que o maior capital da empresa são as pessoas que nela trabalham, sendo assim, todos tendem a ganhar com a gestão da saúde no ambiente corporativo.

Doenças mais comuns na categoria comerciária:

Tendinite - Inflamação aguda ou crônica dos tendões. Manifesta-se com mais frequência nos músculos flexores dos dedos e geralmente é provocada por dois fatores: movimentação frequente e período de repouso insuficiente. Revela-se principalmente através de dor na região que é agravada por movimentos voluntários. Associados a dor, ocasiona também edema e crepitação na região.



Tenossinovite - Inflamação aguda ou crônica das bainhas dos tendões. Assim como a tendinite, os dois principais fatores causadores da lesão são: movimentação frequente e período de repouso insuficiente. Manifesta-se principalmente através de dor na região, que é agravada por movimentos voluntários. Associados a dor, manifestam-se também edema e crepitação na região.



Síndrome de De Quervain

- Constrição dolorosa da bainha, comum dos tendões do longo abductor e do extensor curto do polegar. Quando friccionados, esses tendões costumam inflamar. O principal sintoma é a dor muito forte, no dorso do polegar. Um dos principais fatores causadores deste tipo de lesão está no ato de fazer força torcendo o punho.



Síndrome do Túnel do Carpo

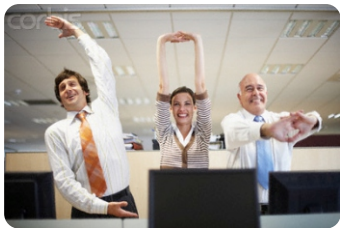
- Compressão do nervo mediano no túnel do carpo. As causas mais comuns deste tipo de lesão são a exigências de flexão e extensão do punho.



Exercícios durante a jornada de trabalho melhoram o desempenho dos comerciários:

Nossa coluna vertebral foi feita para o movimento, quando sentados por muito tempo (em qualquer cadeira de escritório) devemos fazer intervalos a cada 15 minutos para movimentar os músculos dos braços, pernas e costas.

Técnicas de Ginástica Laboral e automassagem ajudam a fazer alongamentos e exercícios de baixa intensidade que melhoram a circulação, criam endorfina, afastam o sono e nos deixam mais alertas.



A ginástica Laboral é comprovadamente o meio mais eficaz de aumentar a produtividade e a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Esta consiste em técnicas de alongamento, respiração, reeducação postural, controle e percepção corporal e compensação dos músculos. Melhorando a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e restabelecimento da postura.

Os exercícios de ginástica laboral são compostos por alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e inferiores. Podendo ser feitas também atividades em grupo para trabalhar agilidade, ritmo e coordenação.



Entrelace os dedos das mãos e alongue os braços para frente.



Agora repita o movimento alongando os braços para trás e para baixo.



Mantenha um dos braços esticados para o lado oposto. Alongue-o com o auxílio do outro braço. Repita o exercício no outro braço.



Puxe a cabeça para o lado e estude para não deixar os ombros. Repita o exercício para o outro lado.



Incline a cabeça para baixo e segure-a com as duas mãos.



Incline a cabeça para trás, mantendo a boca fechada e o pescoço esticado.



Com uma das mãos, segure o cotovelo oposto e empurre-o em direção ao meio das costas. Repita o exercício no outro braço.



Estique o braço para frente e dobre o punho para baixo, com a mão virada para fora. Pressione levemente todos os dedos, até sentir o braço alongar repita o exercício com a mão virada para dentro. Faça nos dois braços.



Puxe a perna para trás, segurando a ponta do pé. Repita o exercício na outra perna.



Com uma perna esticada à frente, incline o tronco para trás, tentando encostar a mão na ponta do pé. A outra perna permanece levemente flexionada. Repita o exercício na outra perna.



Sentado em uma cadeira, gire o tronco para um dos lados e olhe para trás. Repita o exercício para o outro lado.



Permaneça sentado e dobre uma perna em cima da outra. Em seguida, incline o corpo para baixo e deixe os braços soltos.



Ainda sentado, apoie um pé em cima do outro, mantendo a perna de baixo levemente flexionada e a de cima esticada. Leve os braços em direção da ponta do pé. Repita o exercício com as pernas invertidas.



Apoie as mãos numa cadeira e mantenha os braços esticados.



Com o corpo de lado para uma parede, estique os braços para trás, mantendo na altura do ombro. Repita o exercício no outro braço.



Para finalizar, entrelace os dedos e, na ponta dos pés, estique os braços para cima.

Sua saúde é importante. Previna-se!

É muito importante priorizar sempre o conforto durante o trabalho. Em atividades nas quais a maior parte do tempo sentado, deve-se regular mesas e cadeiras de acordo com a altura, deixando espaço para movimentar as pernas. Além disso, é preciso tomar o cuidado de fazer pequenas pausas ao longo do dia, levantando por alguns minutos, para fazer um breve alongamento.

O cansaço excessivo e constante é um sinal de que algo não está bem. As dores diárias, ainda que pequenas, também são um sinal de alerta para problemas maiores. As Doenças Osteomusculares relacionadas ao trabalho podem evoluir para lesões permanentes, que se não forem tratadas a tempo, podem provocar até mesmo uma aposentadoria precoce.

SINDICATO DOS COMERCIÁRIOS DE VITÓRIA DA CONQUISTA

Avenida A, nº 426 - Bairro: Loteamento Caminho da Universidade

Candeias - Vitória da Conquista - BA

Tel.: (77) 2101-2201