

LER/DORT: PREVINA-SE! NÃO DEIXE SUA SAÚDE NO TRABALHO!

Os casos de LER/DORT são as causas mais comuns de afastamento do trabalho da categoria química no ABC. Por isso devemos ficar atentos e buscar sempre a prevenção nos ambientes de trabalho.

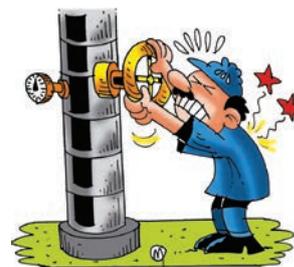
O que é LER/DORT: LER/DORT é uma sigla que significa Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

São problemas que afetam músculos, tendões, ligamentos, nervos e outras estruturas do corpo, causados por atividades repetitivas, posturas inadequadas, esforços intensos e longos períodos de trabalho sem pausas adequadas, somadas à pressão por produção no ambiente de trabalho. Isso pode ocorrer em várias partes do corpo, como mãos, punhos, braços, ombros, pescoço e costas.

Como prevenir LER/DORT: A prevenção dessas lesões é muito importante e envolve algumas medidas, como:

- **Postura adequada** - Mantenha uma boa postura durante o trabalho, evitando curvar-se demais ou ficar muito tempo na mesma posição.
- **Pausas regulares** - Faça pausas curtas e frequentes para descansar e alongar os músculos. Isso ajuda a reduzir a fadiga e a tensão muscular.
- **Ergonomia** - É importante que o local de trabalho tenha equipamentos e ferramentas ergonomicamente adaptados ao trabalhador e à trabalhadora.
- **Variação de tarefas** - Alternar as diferentes atividades ao longo do dia para evitar sobrecarregar as mesmas partes do corpo por muito tempo.
- **Exercícios** - É importante a prática de exercícios de fortalecimento e alongamento regularmente, especialmente aqueles que visam os músculos mais utilizados no trabalho.
- **Eliminação do clima autoritário** no ambiente de trabalho
- **Maior participação e autonomia dos trabalhadores** nas decisões do seu trabalho;
- **Valorização das queixas** dos funcionários;
- **Honestidade, transparência e lealdade** nas relações de trabalho.

Seguindo esses cuidados é possível reduzir significativamente o risco de trabalhadores e trabalhadoras desenvolverem LER/DORT.



ATENÇÃO AOS SINAIS! Esteja atento aos primeiros sinais de desconforto ou dor e não os ignore. Procure ajuda médica se necessário e não hesite em relatar problemas de saúde relacionados ao trabalho à CIPA e ao Sindicato. Os sócios(as) do Sindicato podem procurar o médico do trabalho da entidade, agendando consulta no telefone 4433.5800.

Fale com a gente! Veja como é fácil:

saude@quimicosabc.org.br

Acompanhe as notícias do Sindicato pelo site, app e redes sociais



(11) 9 8958 5915

@quimicosabc

App: Sindicato dos Químicos do ABC

www.quimicosabc.org.br

NÃO FIQUE SÓ, FIQUE SÓCIO E JUNTE-SE A NÓS.

Não deixe de informar ao Sindicato sobre quaisquer questões que achar necessário.

Preencha a ficha abaixo e entregue a um diretor do Sindicato



FICHA DE SINDICALIZAÇÃO**

Nome: _____ Sexo*: () F () M

C.P.F.: _____ Nascimento: / /

Estado Civil*: _____ Tel.: () Cel.: ()

Raça*: Negro () Branco () Amarelo () Indígena () Outra. Qual? _____

e-mail: _____

Endereço: _____ Complemento: _____

Bairro: _____ CEP: _____

Cidade: _____ UF: _____

Contato de Emergência: _____

Instituição Empregadora: _____

Data de Admissão: / / Função: _____

Registro: _____ Setor: _____

Bairro: _____ Cidade: _____ UF: _____

É trabalhador (a) terceirizado (a)? () Sim () Não

Data de Associação: / / Assinatura: _____

► Autorizo a empresa a realizar o desconto mensal de percentual de 1,5% do salário base em folha de pagamento, relativo à mensalidade sindical, de acordo com a legislação em vigor, bem como as deliberações de Assembleia e me comprometo a comunicar o Sindicato, seja em caso de afastamento pelo INSS ou outro motivo, o meu retorno ao trabalho para o devido recadastramento. Para trabalhadores terceirizados e sócios usuários, a cobrança das mensalidades será feita através de boleto bancário.

► Li e estou de acordo com a utilização dos dados pessoais coletados por meio da presente Ficha de Sindicalização a serem tratados conforme previsto no Termo de Sindicalização do SQABC em cumprimento da Lei nº 13.709/2018.

* Informações coletadas para fins estatísticos com objetivo de saber o perfil de trabalhadores (as) da categoria.
** O cadastramento de dependentes poderá ser realizado por meio do nosso app ou site www.quimicosabc.org.br

Aponte a câmera de seu celular para acessar nosso **Termo de Sindicalização** e acessar o **APP do SQABC**

Termo de
Sindicalização



APP do
Sindicato



ANDROID



IPHONE

