

FALTAM
7 DIAS

DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

SABIA QUE...

As lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) são afeções das estruturas corporais, que incluem:

Músculos Articulações Tendões Ligamentos
Nervos Ossos Sistema circulatório periférico

As LMERT são principalmente causadas ou agravadas pelo trabalho e pelos efeitos do ambiente envolvente em que este é realizado. Os fatores físicos, psicossociais, organizacionais e individuais podem contribuir para o desenvolvimento de LMERT.

ALIVIE A CARGA...

Pratique exercício físico regular!

Fonte AQUÍ



FALTAM
6 DIAS

DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

SABIA QUE...

Os fatores de risco de Segurança e Saúde no Trabalho mais frequentemente identificados estão associados às lesões músculo-esqueléticas:

- * movimentos repetitivos da mão ou do braço
- * permanecer sentado durante muito tempo
- * elevação ou deslocação de pessoas ou cargas pesadas

ALIVIE A CARGA...

Evite posturas prolongadas!

Fonte AQUI



**FALTAM
2 DIAS**

DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

SABIA QUE...

Aproximadamente 3 em cada 5 trabalhadores da União Europeia apresentam queixas relacionadas com lesões músculo-esqueléticas?

ALIVIE A CARGA...

Utilize corretamente os equipamentos e ferramentas de trabalho!

Fonte [AQUI](#)



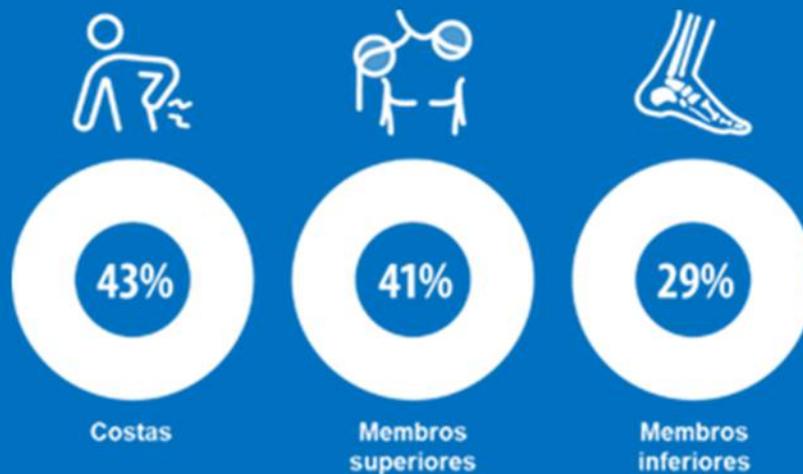
FALTA
1 DIA

DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

SABIA QUE...

Partes do corpo normalmente são afetadas?



ALIVIE A CARGA...

Utilize meios mecânicos ou ajudas técnicas que substituam o esforço muscular e façam diminuir a repetição!

Fonte AQUÍ

