EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: VII fase
ALUNO (A):	DATA:

[Educação física]

Fatores Prejudiciais à Saúde e a Qualidade de Vida

Assista ao vídeo:

Aula 1: LER

Antes de tudo, é preciso entender o que é e a causa essa doença ocupacional. A LER (lesão por esforço repetitivo) é designada para definir toda e qualquer lesão causada por movimentos repetitivos, como digitação, má postura, tocar piano, dirigir, algumas atividades físicas que exijam muito esforço, fazer crochê, entre tantos outros. A LER abrange um grupo de doenças que atinge principalmente os músculos, nervos e tendões, provocando irritações e inflamações em razão da sobrecarga do sistema musculoesquelético. Várias são as causas que levam uma pessoa a apresentar LER, entre elas podemos citar:

* Repetitividade de movimentos;
* Postura inadequada por um longo período de tempo;
* Atividades de trabalho que exijam força excessiva com as mãos;
* Atividades esportivas que exijam grande esforço dos membros superiores;
* Ritmo intenso de trabalho;
* Mobiliário mal projetado e ergonomicamente errado;
* Esforço físico;
* Trabalho muscular estático;
* Choques e impactos;
* Executar a mesma tarefa por tempo prolongado;

LIVEWORKSHEETS

* Pressão mecânica sobre algumas regiões do corpo;
* Pressão no ambiente de trabalho;
* Cobrança por produtividade;
* Má divisão das tarefas.

Atividade

1- O que é LER?

R:

2- cite tres situações que podem ocasionar a LER.

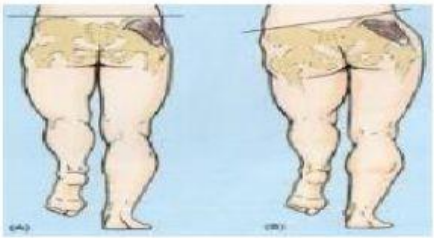
R:

Um levantamento do Ministério da Saúde apontou aumento de 184% na quantidade de lesões em 10 anos. O mesmo estudo indicou que o problema atinge principalmente mulheres (51,7%), entre 40 e 49 anos (33,6%). Conforme o INSS, mais de 20 mil pessoas foram afastadas dos seus postos de trabalho por causa das LER somente em 2017. Isso representa 11,19% de todos os benefícios concedidos naquele ano. Tanto os vícios posturais como o LER, se não tratados, podem causar desvios irreversíveis no nosso sistemas musculo esquelético, em uma ou em várias das nossas articulações. Vejamos

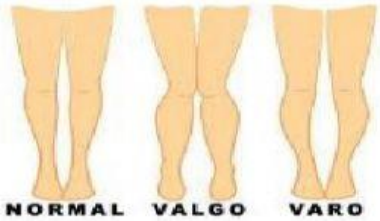
Nos ombros:

Na coluna:

No quadril:



Nos Joelhos:



No pés:

LIVEWORKSHEETS

O primeiro sintoma da LER é a dor, seguida depois de outros sintomas como formigamento, dormência, insensibilidade ou falta de força para segurar objetos. Em estágios mais avançados da LER, as inflamações podem se tornar um processo degenerativo que afeta nervos e vasos sanguíneos de maneira prejudicial, podendo causar deformidades como cistos, inchaços, perda de potência, sendo que a dor pode se tornar insuportável e tarefas rotineiras como escovar os dentes e amarrar os sapatos tornam-se impraticáveis.

As doenças causadas pelo esforço repetitivo são muitas, dentre elas podemos citar: tendinite, síndrome do túnel do carpo, tenossinovites, bursite, mialgias, síndrome do pronador redondo entre outras.

O tratamento para a LER é feito com anti-inflamatórios e uma equipe interdisciplinar que envolve médico, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional e acupunturista. Especialistas recomendam a caminhada como um bom aliado ao tratamento, já que essa atividade estimula a liberação de endorfina, responsável pelo alívio da dor e também pelo relaxamento do corpo.

A LER não é considerada uma fatalidade e sim um acidente resultante de práticas e hábitos que agridem o corpo, e que podem ser evitadas por meio de algumas ações simples, como:

-Para pessoas que trabalham com atividades repetitivas, é preciso que a cada 25 minutos se faça uma pausa de 5 minutos para descanso, e a cada hora de trabalho, saia da cadeira e se movimente;

-Durante o tempo de pausa faça exercícios de alongamento para manter os tecidos irrigados;

-Beba água regularmente durante o dia;

-Mantenha uma postura adequada, com os ombros relaxados, apoiando-se no encosto da cadeira, e os pulsos retos;

-Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão;

-Sente-se de forma que o assento da cadeira e as suas costas formem um ângulo reto;

-Use uma cadeira que se ajuste à mesa de trabalho, de forma que ela se ajuste a você;

-Caso trabalhe com computadores, prefira que o monitor fique a altura dos olhos, e a uma distância equivalente à distância do seu braço;

-Ar condicionado muito forte no ambiente de trabalho afeta a circulação e pode contribuir para a ocorrência de LER;

-Prefira teclados e mouse que possuam apoiadores, que evitam a obstrução da circulação sanguínea.

Exercícios :

1-Qual é o primeiro sintoma da LER?

(A)Dor

(B)Cansaço

(C)Fadiga

LIVEWORKSHEETS

2- Analise as opções abaixo e assinale a alternativa que contém SOMENTE opções corretas sobre as doenças causadas pelo esforço repetitivo.

(A) : tendinite, síndrome do túnel do carpo, tenossinovites e bursite

(B) : tendinite , diabete e síndrome do túnel do carpo

(C) tenossinovites, hipertensão e bursite

3- Cite duas ações que podem evitar LER.

R:

Referência:

MORAES, Paula Louredo. "LER"; Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/doencas/ler.htm. Acesso em 05 de maio de 2020

LIVEWORKSHEETS