



Câmara Municipal de Diadema
Estado de São Paulo

Fls.	02
	668/2010
Protocolo	2

PROJETO DE LEI Nº - 73 /10
PROCESSO Nº 668 /10

A(S) COMISSÃO(ÕES) DE:

[Handwritten signature]
PRESIDENTE

Institui, no âmbito do Município de Diadema, a Campanha Anual de Prevenção às Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – LER/DORT, e dá outras providências.

O Vereador CÉLIO LUCAS DE ALMEIDA, no uso e gozo das atribuições legais que lhe confere o artigo 47 da Lei Orgânica do Município de Diadema, combinado com o artigo 161 do Regimento Interno, vem apresentar, para apreciação e votação Plenária, o seguinte Projeto de Lei:

ARTIGO 1º - Fica instituída, no âmbito do Município de Diadema, a Campanha Anual de Prevenção às Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – LER/DORT.

ARTIGO 2º - A Campanha será direcionada ao funcionalismo municipal e terá como objetivo registrar os casos existentes da doença, a fim de gerenciar o tratamento necessário, além de alertar para a necessidade de normas para sua prevenção.

ARTIGO 3º - As despesas com a execução desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, consignadas no orçamento vigente, suplementadas, se necessário.

ARTIGO 4º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Diadema, 27 de julho de 2010.

Ver. CÉLIO LUCAS DE ALMEIDA

[Handwritten signature of Celio Lucas de Almeida]



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA

Estado de São Paulo
GABINETE DO VEREADOR CELIO LUCAS DE ALMEIDA.

Fls. 03
668/2010
Protocolo ✓

JUSTIFICATIVA

O presente projeto dispõe sobre a realização de campanha de prevenção às LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) no âmbito do funcionalismo municipal e dá outras providências.

Sintomas

Geralmente os sintomas são de evolução insidiosa até serem claramente percebidos. Com frequência, são desencadeados ou agravados após períodos de maior quantidade de trabalho ou jornadas prolongadas e em geral, o trabalhador busca formas de manter o desenvolvimento de seu trabalho, mesmo que à custa de dor. A diminuição da capacidade física passa a ser percebida no trabalho e fora dele, nas atividades cotidianas.

As queixas mais comuns do portador de LER - DORT são:

Dor localizada, irradiada ou generalizada,

Desconforto,

Fadiga,

Sensação de peso,

Formigamento,

Dormência,

Sensação de diminuição de força,

Inchaço,

Enrijecimento muscular,

Choques nos membros e

Falta de firmeza nas mãos.

Nos casos mais crônicos e graves, pode ocorrer:

Sudorese excessiva nas mãos e

Alodínea (sensação de dor como resposta a estímulos não nocivos em pele normal).

Prevenção


Célio Lucas de Almeida.

VEREADOR CELIO BOI PSB

"Saudações Socialistas".



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA

Estado de São Paulo
GABINETE DO VEREADOR CELIO LUCAS DE ALMEIDA.

Fls. 04
668/2010
Protocolo ✓

Identifique tarefas, ferramentas ou situações que causam dor ou desconforto e converse sobre elas com os profissionais da Comissão de Saúde Ocupacional e com sua chefia.

Faça revezamento nas tarefas.

Procure aprender outras tarefas que exijam outros tipos de movimento.

Faça pausas obrigatórias de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, evitando ultrapassar 6 horas de trabalho diário de digitação.

Auxilie na identificação das posições incorretas e forçadas no trabalho. Ao mesmo tempo, procure dar sugestões sobre o que fazer.

Informe claramente à sua chefia quando o tempo determinado para realizar uma tarefa for reduzido.

Diante dos sintomas de dor ou formigamento nos membros superiores, procure um médico.

Procure conhecer os recursos de conforto do seu posto de trabalho.

Procure adotar as posturas corretas.

Levante-se de tempos em tempos, ande um pouco, espreguice-se, faça movimentos contrários àqueles da tarefa.

Tratamento da LER – DORT

O tratamento da LER – DORT têm início após um diagnóstico correto e deve buscar uma abordagem integrada, ao invés de tratar somente a sintomatologia:

Medidas ergonômicas visam à melhoria do espaço físico e dinâmico de trabalho que não induzam ao desenvolvimento da LER – DORT. Por vezes, pequenas adaptações fazem grandes diferenças. As pausas programadas podem ser consideradas atitudes ergonômicas benéficas.

Exercícios físicos são benéficos e incluem tanto exercícios aeróbicos, como exercícios de alongamento.

Fisioterapia é muitas vezes empregada na redução da dor e na recuperação da função e dos movimentos do membro afetado pela LER – DORT.

Medicamentos **antiinflamatórios** e analgésicos são utilizados para alívio da dor aguda e crônica da LER - DORT. Devem ser utilizados com cautela e recomendação médica.

Medicamentos **corticóides** são antiinflamatórios mais potentes, porém com mais efeitos colaterais, merecendo atenção médica redobrada.

Célio Lucas de Almeida.

VEREADOR CELIO BOI PSB

“Saudações Socialistas”



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA

Estado de São Paulo
GABINETE DO VEREADOR CELIO LUCAS DE ALMEIDA.

Fls.	05
	668/2010
Protocolo	α.

Medicamentos **antidepressivos** e outros agentes com ação no sistema nervoso central são utilizados em quadros de dores crônicas provocadas pela LER – DORT ou quando associadas a sintomas de humor e/ou ansiedade.

Intervenção **cirúrgica** é indicada para casos associados a mal formações e deformidades ósteo-musculares irreversíveis ao tratamento medicamentoso.

Prevenção da LER – DORT

Identifique tarefas, ferramentas ou situações que causam dor ou desconforto e converse sobre elas com os profissionais da Comissão de Saúde Ocupacional e com sua chefia.

Faça revezamento nas tarefas.

Procure aprender outras tarefas que exijam outros tipos de movimento.

Faça pausas obrigatórias de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, evitando ultrapassar 6 horas de trabalho diário de digitação.

Auxilie na identificação das posições incorretas e forçadas no trabalho. Ao mesmo tempo, procure dar sugestões sobre o que fazer.

Informe claramente à sua chefia quando o tempo determinado para realizar uma tarefa for reduzido.

Diante dos sintomas de dor ou formigamento nos membros superiores, procure um médico.

Procure conhecer os recursos de conforto do seu posto de trabalho.

Procure adotar as posturas corretas.

Levante-se de tempos em tempos, ande um pouco, espreguice-se, faça movimentos contrários àqueles da tarefa.

Tendo em vista a complexidade do doença e a dificuldade da reabilitação dos portadores da doença, propôs o seguinte Projeto Lei Ordinário, a fim de minimizar e orientar os munícipes para tratar ou identificar a referida doença.

Célio Lucas de Almeida.

VEREADOR CELIO BOI PSB

“Saudações Socialistas”.