



Pílulas
de
Saúde



LESÕES OCUPACIONAIS: CUIDADOS PARA QUEM TRABALHA COM MOVIMENTOS REPETITIVOS

Se você passa horas digitando, dirigindo ou realizando atividades que exigem movimentos repetitivos dos braços, cuidado! Essas ações podem causar sobrecarga nas articulações, levando a lesões como **tendinite, bursite e epicondilite** (o famoso “cotovelo de tenista”).

Sinais de alerta:

- dor ou formigamento nos ombros e cotovelos;
- fraqueza muscular ou dificuldade para segurar objetos;
- sensação de rigidez ao iniciar os movimentos.

Como evitar essas lesões?

- ajuste seu espaço de trabalho: use cadeiras e apoios adequados para manter a postura correta;
- faça pausas e alongamentos: movimentos simples podem aliviar a tensão muscular;
- fortaleça a musculatura: exercícios específicos ajudam a estabilizar as articulações e prevenir lesões.

Se você sente dores persistentes ou desconforto ao realizar suas atividades diárias, procure um ortopedista para avaliação.

Cuidar da saúde das articulações é essencial para manter a produtividade e a qualidade de vida.

Dr. Marcelo Erthal
Ortopedista