

Boletim de Serviço n.º 002/2011

Fevereiro / 2011



**BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011****28/02/2011****BOLETIM DE SERVIÇO****MINISTRO DE ESTADO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

Aloizio Mercadante Oliva

Subsecretário SCUP/MCT:

José Edil Benedito

Diretor LNCC:

Pedro Leite da Silva Dias

LNCC – Laboratório Nacional de Computação Científica
Av. Getúlio Vargas, 333
Quitandinha - Petrópolis
25.651-070 - Rio de Janeiro - RJ
Fone: 0xx (24) 2233-6000

Organização e distribuição:
Serviço de Recursos Humanos
Coordenação de Administração – SRH/CAD/LNCC



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

BOLETIM DE SERVIÇO

SUMÁRIO

Atos do Diretor	04 A 09
Atos do Serviço de Recursos Humanos	10 A 14

**BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011****28/02/2011****ATOS DO DIRETOR****PORTARIA N.º. 018 DE 04 DE FEVEREIRO DE 2011**

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

Designar **JAUVANE CAVALCANTE DE OLIVEIRA**, matrícula SIAPE n.º 1467400, C.P.F. n.º 461.688.343-20, para substituir nos impedimentos ou afastamentos regulares, **ARTUR ZIVIANI**, Coordenador de Ciência da Computação, Código DAS 101.3, do Laboratório Nacional de Computação Científica deste Ministério.

Esta Portaria cancela a Portaria n.º 004 de 04 de janeiro de 2008.

Publicado no DOU de 07/02/2011

PORTARIA N.º. 019 DE 10 DE FEVEREIRO DE 2011**COMISSÃO PERMANENTE PARA CESSÃO, ALIENAÇÃO, INUTILIZAÇÃO, ABANDONO E BAIXA DE MATERIAIS**

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto na Lei n.º 8.666, de 21 de junho de 1993, no Decreto n.º 99.658, de 30/out/1990, e na Portaria LNCC n.º. 002, de 25/02/2003,

RESOLVE

I - Instituir, no âmbito do Laboratório Nacional de computação Científica – LNCC, a Comissão Permanente para Cessão, Alienação, Inutilização, Abandono e Baixa de Materiais, composta pelos servidores:

José Rafael Ayres da Motta – Presidente;
Marco Antonio Leal e Silva;
Joaquim Lourenço Ferreira;
Amarildo Lopes de Oliveira;
Marcia Guglielmi

II - A Comissão terá como atribuições:

- a) proceder ao exame e averiguação dos materiais considerados inservíveis, classificando-os numa das hipóteses constantes do subitem 2.1 da Portaria LNCC n.º 019, de 12/04/2006, propondo o destino a ser dado àqueles materiais (cessão, alienação, inutilização ou abandono);
- b) lavrar e assinar as atas de reunião da Comissão;



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

- c) elaborar Laudo de Avaliação no caso de venda ou permuta;
- d) distribuir os materiais em lotes para fins de alienação;
- e) conduzir o procedimento licitatório nos casos de venda ou permuta;
- f) encaminhar à Unidade Administrativa do LNCC, relação das peças que serão reaproveitadas, face à impossibilidade ou inconveniência de alienação do material considerado irrecuperável, para fins de reincorporação ao patrimônio.

III – Esta Portaria cancela a Portaria n.º 017/2011 de 24 de janeiro de 2011 e entra em vigor na data da sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º 020 DE 10 DE FEVEREIRO DE 2011

HORÁRIO RECEBIMENTO MERCADORIAS/ENCOMENDAS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

I - Instituir, no âmbito do Laboratório Nacional de Computação Científica – LNCC, o horário para recebimento de mercadorias/encomendas para todas as Coordenações, Serviços e Laboratórios, nos dias úteis de segunda-feira a sexta-feira, conforme abaixo:

- Das 08:00 às 11:30 horas;
- Das 13:00 às 16:30 horas.

II – Esta Portaria entra em vigor na data da sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º 021 DE 10 DE FEVEREIRO DE 2011

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE:

I - Constituir uma **COMISSÃO DE SINDICÂNCIA**, composta pelos Servidores:

**BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011****28/02/2011**

- Leon Roque Sinay - **Presidente**;
- Egas Murilo de Sousa Lemos Filho
- Wagner Vieira Léo

II - A Comissão terá como atribuições:

- a) apurar os fatos narrados no Memo nº 18/2011 - CAD datado de 09 de fevereiro de 2011, e seus anexos;
- b) emitir relatório conclusivo no prazo de 30 (trinta) dias, contados do início de vigência desta Portaria, submetendo-o ao Diretor.

III - As atividades da Comissão prevalecem sobre as atividades normais dos servidores indicados para dela participar.

IV - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 022 DE 10 DE FEVEREIRO DE 2011**ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS**

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar o servidor **PAULO CABRAL FILHO**, CPF/MF nº 636.363.607-87, matrícula no SIAPE nº 672429, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato nº 001/2011 referente aquisição de equipamentos e componentes de informática – Processo nº 311/2010, celebrado com a **VISION SOLUTIONS GROUP LTDA** e nos seus impedimentos legais seu substituto **LUIZ RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES**, CPF/MF nº 054.965.557-36, matrícula no SIAPE nº 1700336, Técnico da Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições aquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993.

III – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 023 DE 17 DE FEVEREIRO DE 2011**ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS**

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

I - Designar **WAGNER VIEIRA LÉO**, CPF/MF nº 732.796.687-00, matrícula no SIAPE nº 673173, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato nº 01.002.00/2011 firmado com a empresa **XR3 EMPRESARIAIS LTDA** e nos seus impedimentos legais seu substituto **MARCO ANTONIO LEAL E SILVA**, CPF/MF nº 515.506.957-20, lotado na Coordenação de Administração.

II – O Fiscal terá como atribuições aquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 024 DE 17 DE FEVEREIRO DE 2011

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar o servidor **WAGNER VIEIRA LÉO**, CPF/MF nº 732.796.687-00, matrícula no SIAPE nº 673173, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato de Prestação de Serviços de Telefone Fixo Comutado - STFC celebrado com a **EMPRESA BRASILEIRA DE TELECOMUNICAÇÕES S/A - EMBRATEL** – Contrato nº 01.017.00/2010, e nos seus impedimentos legais **LUIS RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES**, CPF n.º 054.965.557-36, matrícula SIAPE nº 1700336, Técnico, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições àquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III – Esta Portaria revoga a Portaria nº 003 de 17 de janeiro de 2011.

IV – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 025 DE 17 DE FEVEREIRO DE 2011

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar o servidor **WAGNER VIEIRA LÉO**, CPF/MF nº 732.796.687-00, matrícula no SIAPE nº 673173, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato de Prestação de Serviços de Telefone Fixo Comutado - STFC celebrado com a



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

EMPRESA BRASILEIRA DE TELECOMUNICAÇÕES S/A - EMBRATEL – Contrato nº 01.050.00/2008, e nos seus impedimentos legais **LUIS RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES**, CPF n.º 054.965.557-36, matrícula SIAPE nº 1700336, Técnico, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições àquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III – Esta Portaria cancela a Portaria nº 131 de 17/11/2008.

IV – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 026 DE 17 DE FEVEREIRO DE 2011

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar o servidor **WAGNER VIEIRA LÉO**, CPF/MF nº 732.796.687-00, matrícula no SIAPE nº 673173, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução do Contrato de Prestação de Serviços de Telefonia móvel celebrado com a **TNL PCS S/A** – Contrato nº 01.007.00.2008, e nos seus impedimentos legais **LUIS RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES**, CPF n.º 054.965.557-36, matrícula SIAPE nº 1700336, Técnico, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições àquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Decreto nº 2.271, de 7/jul/1997.

III – Esta Portaria cancela a Portaria nº 058 de 10/06/2008.

IV – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 027 DE 17 DE FEVEREIRO DE 2011

ACOMPANHAMENTO DE CONTRATOS

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006, e tendo em vista o disposto no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993,

RESOLVE

I - Designar o servidor **WAGNER VIEIRA LÉO**, CPF/MF nº 732.796.687-00, matrícula no SIAPE nº 673173, Tecnologista Sênior, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes, para acompanhar e fiscalizar a execução dos Contratos de Prestação de Serviços de Telefonia celebrados com a **TELEMAR NORTE LESTE S/A** – Contrato nº 01.032.002004 – e com a **TNL PCS S/A** – Contrato nº 01.033.002004, e nos seus



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

impedimentos legais **LUIS RODRIGO DE OLIVEIRA GONÇALVES**, CPF n.º 054.965.557-36, matrícula SIAPE n.º 1700336, Técnico, lotado na Coordenação de Sistemas e Redes.

II – O Fiscal terá como atribuições àquelas estabelecidas no artigo 67 da Lei n.º 8.666, de 21/jun/1993, e Portaria Normativa n.º 01, de 6/ago/2002, do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão.

III - Esta Portaria cancela a Portaria N.º 060 de 13 de junho de 2008.

IV – Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim Interno do LNCC.

PORTARIA N.º. 028 DE 21 DE FEVEREIRO DE 2011

COMISSÃO COLETA SELETIVA SOLIDÁRIA

O DIRETOR DO LABORATÓRIO NACIONAL DE COMPUTAÇÃO CIENTÍFICA DO MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, no uso da competência que lhe foi delegada pela Portaria n.º. 407, de 29 de junho de 2006, do Ministro de Estado da Ciência e Tecnologia, publicada no Diário Oficial da União de 30/06/2006,

RESOLVE

1. PROPÓSITO

Constituir a Comissão para a Coleta Seletiva Solidária, conforme previsto no Artigo 5º do Decreto n.º 5.940 de 25 de outubro de 2006.

2. CONSTITUIÇÃO DA COMISSÃO

A Comissão será composta por 05 (cinco) membros, conforme abaixo:

- Amarildo Lopes de Oliveira - Presidente
- Joaquim Lourenço Ferreira
- Paulo César de Freitas Honorato
- Paulo Sérgio Albertassi
- Marcia Guglielmi

3. DAS ATRIBUIÇÕES

As atribuições da Comissão são aquelas definidas no Decreto n.º 5.940 de 25 de outubro de 2006.

Os membros que não comparecerem a duas ou mais reuniões da Comissão, respeitado o direito de defesa, estarão sujeito as penalidades pertinentes previstas na Lei n.º 8.112 de 11/12/1990.

Esta portaria revoga a PO n.º 010 de 24 de janeiro de 2011.

Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação no Boletim de Serviço.

PEDRO LEITE DA SILVA DIAS



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011

28/02/2011

ATOS DO SERVIÇO DE RECURSOS HUMANOS

RELAÇÃO PESSOAL AFASTADO ATIVIDADES – FEVEREIRO 2011

1. À disposição de outros órgãos – art. 93

- 1.1. Miriam Barbuda Fernandes Chaves – Pesquisador Adjunto
Casa Civil de 14/10/2003 a 17/01/2011
Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão a partir de 18/01/2011
- 1.2. Alexandre Leib Grojsgold – Tecnologista
RNP desde 08/12/2004

2. Licença sem vencimentos para trato de interesses particulares – art. 91

- 2.1. Andréa C. B. Magalhães – Assistente em C&T
De 06/05/1998 a 31/01/2011
- 2.2. Fernanda Maria Pereira Raupp – Tecnologista Sênior
De 01/10/2007 a 30/09/2013
- 2.3. Flávio Barbosa Toledo – Tecnologista Sênior
De 01/12/2007 a 31/12/2011
- 2.4. Rizza Castelo Branco – Analista em C&T
De 15/09/2010 a 14/09/2013

3. Afastamento para estudo ou missão no exterior (c/remuneração) Pesquisador – art. 95

- 3.1. Luiz Manoel Rocha Gadelha Júnior – Tecnologista Pleno
De 27/02/2010 a 02/03/2011
- 3.2. Ana Tereza Ribeiro de Vasconcelos – Tecnologista Sênior
De 31/08/2010 a 01/09/2011
- 3.3. Augusto da Cunha Raupp – Tecnologista Sênior
De 08/01/2011 a 06/02/2011
- 3.4. Marcelo Trindade dos Santos – Tecnologista Pleno
De 13/02/2011 a 13/03/2011
- 3.5. Artur Ziviani – Tecnologista Pleno
De 05/02/2011 a 13/02/2011



BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011 **28/02/2011**
RELAÇÃO DOS SERVIDORES EM FÉRIAS NO MÊS DE MARÇO 2011

MAT. SIAPE	NOME	EXERCÍCIO	PARCELA	ÍNICIO	TÉRMINO	Nº DIAS DIREITO
1700439	LUCIANE PRIOLI CIAPINA	2011	1º	10/03/11	19/03/11	10
673173	WAGNER VIEIRA LÊO	2011	1º	21/03/11	04/04/11	15
673167	NORMA FERREIRA RUSSO ROMANO	2011	1º	09/03/11	18/03/11	10
673494	SÉRGIO AUGUSTO OLIVEIRA DOS SANTOS	2011	1º	10/03/11	24/03/11	15
673185	FÁBIO AUGUSTO ROSA	2011	1º	14/03/11	28/03/11	15
673143	JOÃO NISAN CORREIA GUERREIRO	2011	1º	21/03/11	30/03/11	10
1473047	PAULO CÉSAR DE FREITAS HONORATO	2011	1º	10/03/11	19/03/11	10
673197	SANDRA MARA CARDOSO MALTA	2011	1º	09/03/11	18/03/11	10
673190	SONIA LIMOEIRO MONTEIRO	2011	ÚLTIMA	05/03/11	24/03/11	20
1717010	MÁRCIA GUGLIELMI	2011	1º	10/03/11	29/03/11	20
673154	SÉRGIO COSTA CARVALHO	2011	ÚLTIMA	10/03/11	29/03/11	20
1709670	AMARILDO LOPES DE OLIVEIRA	2011	1º	10/03/11	19/03/11	10

DIÁRIAS SERVIDORES/COLABORADORES

Beneficiário	Natureza	Motivo do Deslocamento	Itinerário
Denise B. Duczmal	Servidor	Professora convidada do LNCC para proferir curso na Escola de Verão 2011	BH/ RJ/Petrópolis/RJ/BH
Domingos da C. Rodrigues	Colaborador Eventual	Reunião com os coordenadores do SINAPAD, cujo objetivo seria definir um programa de qualificação e treinamento de pesquisadores brasileiros para atuarem na área de supercomputação, no âmbito do Projeto Brasil-França de cooperação em HPC, a ser realizado nos dias 03 e 04 de fevereiro de 2011 no LNCC	BH/ RJ/Petrópolis/RJ/BH
Ricardo Almeida de M. Küsel	Colaborador Eventual	Reunião com os coordenadores do SINAPAD, cujo objetivo seria definir um programa de qualificação e treinamento de pesquisadores brasileiros para atuarem na área de supercomputação, no âmbito do Projeto Brasil-França de cooperação em HPC, a ser realizado nos dias 03 e 04 de fevereiro de 2011 no LNCC	Campinas/ RJ/Petrópolis/RJ/Campinas
Jose Augusto Mendes Ferreira	Colaborador Eventual	Realizar com Abimael Loula, atividades acadêmicas e pesquisas em modelagem computacional e análise numérica associadas aos temas escoamento em meios porosos, liberação controlada de fármacos e modelagem estocástica de precificação de opções.	Coimbra/ RJ/Petrópolis/RJ/Coimbra
Clovis Raimundo Maliska	Colaborador Eventual	Participar da reunião do CTC do LNCC dia 25/02/2011 com início as 09:00hs.	Florianópolis/ RJ/Petrópolis/RJ/Florianópolis
Virgílio Augusto Fernandes Almeida	Servidor	Participar da reunião do CTC/LNCC dia 25/02/2011	Petrópolis/RJ/BH

**BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011****28/02/2011****Você Sabia****DORT - (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho)**

LER/DORT — Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho — abrangem diversas patologias, sendo as mais conhecidas a tenossinovite, a tendinite e a bursite, entre outras que atingem milhares de trabalhadores.

Há muitas definições. Porém o conceito básico é de que são alterações e sintomas de diversos níveis de intensidade nas estruturas osteomusculares (tendões, sinovias, articulações, nervos, músculos), além de alteração do sistema modulador da dor. Esse quadro clínico é decorrente do excesso de uso do sistema osteomuscular no trabalho.

Fatores de Risco O grupo de trabalhadores em risco de desenvolver lesões são aqueles que estão expostos a fatores como:

1. Movimentos repetitivos;
2. Esforço e força;
3. Postura inadequada;
4. Falta de flexibilidade;
5. Trabalho muscular estático;
6. Choques e impactos;
7. Falta de tempo para as estruturas se recuperarem e
8. Estresse emocional. Apenas um fator isolado não é determinante para a ocorrência de DORT, mas sim uma combinação deles associados à sua frequência, intensidade e duração.

Planejamento dos métodos de trabalho:

As pessoas devem aprender a identificar os sinais do próprio corpo, o que permite perceber o início de qualquer desconforto. O importante é não deixar que as dores pequenas evoluam.

Pausas - As pausas nos trabalho devem permitir principalmente um alívio para os músculos mais ativos. Diferente da pausa para a recuperação do esforço físico pesado.

Obs: ainda não existe um esquema que estipule o tempo de pausa para evitar a tensão do trabalho muscular localizado, mas o ideal é após 50 minutos. A cada hora de trabalho, por exemplo, em frente ao computador fazer uma pausa de 5 a 10 minutos.

Durante a pausa, pode-se levantar caminhar um pouco e se possível fazer um exercício de alongamento.

Exemplo: Entrelaçar os dedos das mãos, virando as palmas das mãos para frente e esticar os braços para frente e para cima. Ajuda a relaxar o braço.

Fortalecimento muscular: Em casa para fortalecer os dedos das mãos, punhos e antebraços apertar uma bola de tênis ou de borracha repetidas vezes. Apertar com dois dedos: um é sempre o polegar e variar os dedos (um de cada vez).

Regiões com maiores incidências há lesões mais frequentemente acometidas pelas LER.

1- Região cervical

2- Ombros

**BOLETIM DE SERVIÇO N.º 002/2011****28/02/2011**

3- Mão e punho

4- Cotovelo

5- Região lombar

Como prevenir?

- Faça pausas rápidas em qualquer atividade que se exerça repetitivamente excessiva ou postura inadequada por tempo prolongado; Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa;
- Adote sempre uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade;
- Cuide da sua qualidade de vida (corpo e mente).

Tratamento Preventivo

O tratamento da DORT deve ser voltado, principalmente, na sua prevenção por ser uma forma de controle e por acarretar menor custo social.

Campanhas explicativas são feitas para conscientizar a população para os fatores de riscos causais e até mesmo, com identificar e repelir o problema.

A reeducação dos movimentos, pausas para descanso e adoção de um programa de atividades físicas e massagem laboral, são medidas que podem ser incorporadas à jornada de trabalho com finalidade preventiva e de qualidade de vida.

Nota: 100% dos casos são curáveis se diagnosticados nos primeiros estágios.

Fonte: <http://br.geocities.com/amtavaresj/dort.htm>

