

• O uso excessivo das  
novas tecnologias e  
seus efeitos nocivos

Não há dúvidas que o computador, os celulares e os tablets, fizeram uma verdadeira revolução no cotidiano das pessoas físicas e jurídicas. Cada vez mais se passam horas se divertir, estudando ou trabalhando com esses aparelhos. Mas como o dito popular já fala "tudo em excesso faz mal", nesse caso não poderia ser diferente. As inúmeras horas manuseando esses equipamentos trazem problemas a saúde, seja insônia, má postura ou mesmo Lesão por Esforço Repetitivo, também conhecida como L.E.R e que será o foco da nossa coluna de hoje.

Lesão por Esforço Repetitivo ou L.E.R, é uma síndrome que afeta músculos, nervos e tendões. Apresenta como sintomas dores e inflamações na região afetada, podendo chegar a comprometer a capacidade de funcionamento motor.

Afeta mais o sexo feminino.

Tal síndrome pode ser causada tanto por esforço Repetitivo ou por aplicação excessiva de força, surgindo com mais frequência em pessoas que trabalham diariamente com computadores. É por vezes identificada como uma doença laboral.

O diagnóstico é clínico e o mais importante é definir qual tratamento mais adequado para o tipo da lesão. Pessoas com estágio mais avançado da síndrome necessita de repouso da região afetada.

Mas agora vamos a um ponto muito relevante, como prevenir a L.E.R

1º) Cuidado com a postura

2º) Observe para que seus punhos não fiquem dobrados

3º) Procure levantar e fazer uma pequena caminhada de hora em hora

4º) Alongar sempre que possível

5º) Ajustar equipamentos para que fiquem adequados ao seu físico

Vamos cuidar da nossa saúde para que aproveitemos melhor a nossa vida, seja na empresa ou com nossas famílias.

<https://googleweblight.com/?>

[lite\\_url=https://vivamelhoronline.com/2011/05/18/lesoes-por-esforços-repetitivos-como-prevenir/&ei=EE9oUxNc&lc=pt-](https://vivamelhoronline.com/2011/05/18/lesoes-por-esforços-repetitivos-como-prevenir/&ei=EE9oUxNc&lc=pt-)

[BR&s=1&m=564&host=www.google.com.br&ts=1480187315&sig=AF9Nedmi](https://www.google.com.br/ts=1480187315&sig=AF9Nedmi)

[http://googleweblight.com/?lite\\_url=http://www.epi-tuiuti.com.br/blog/como-prevenir-lesao-por-esforço-repetitivo/&ei=9MK\\_V\\_Oq&lc=pt-](http://googleweblight.com/?lite_url=http://www.epi-tuiuti.com.br/blog/como-prevenir-lesao-por-esforço-repetitivo/&ei=9MK_V_Oq&lc=pt-)

[BR&s=1&m=564&host=www.google.com.br&ts=1480187315&sig=AF9NedkP](https://www.google.com.br/ts=1480187315&sig=AF9NedkP)

<https://drauziovarella.com.br/letras/l/lesoes-por-esforços-repetitivos-l-e-r-d-o-r-t/>