

of. 826/07 - 30-03-07 Prefeitura

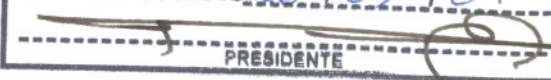
# PODER LEGISLATIVO DE CAMPO MOURÃO ESTADO DO PARANÁ



Rua Francisco Albuquerque, 1488 - Telefax (44) 523-23.30 - CEP 87302-220 - Cx. Postal 450  
C.N.P.J 79.869.772/0001-14  
e-mail: [legislativomunicipal@camaracm.com.br](mailto:legislativomunicipal@camaracm.com.br) [www.camaracm.com.br](http://www.camaracm.com.br)  
Vereadora MARLA TURECK [vereadora\\_marla@camaracm.com.br](mailto:vereadora_marla@camaracm.com.br) Bancada do PSDB

## REQUERIMENTO

009

	UNANIMIDADE	MAIORIA
APROVADO POR	X	
REJEITADO		
RETIRADO		
Sala das Sessões 26.103.107		
 PRESIDENTE		

PODER LEGISLATIVO DE CAMPO MOURÃO  
Protocolo Nº 524 / 2007  
Campo Mourão, 09/03/07 Horas 14:38  
Rodrigo  
PROTOCOLISTA

FAVORÁVEL A TRAMITAÇÃO

26 03 07

  
PRESIDENTE

A VEREADORA que abaixo subscreve, em conformidade com o artigo 137, inciso III do Texto Regimental desta Casa de Leis, requer à Mesa o envio de ofício ao SENHOR NELSON JOSÉ TURECK-Chefe do Poder Executivo Municipal, para que através do Departamento competente, informe:

**-QUAL A POSSIBILIDADE DE SE ADOTAR JUNTO AO FUNCIONALISMO PÚBLICO A PRÁTICA DIÁRIA E MATINAL DA GINÁSTICA LABORAL, UMA ALTERNATIVA PARA PREVENIR A DOENÇA L.E.R – LESÃO POR ESFORÇOS REPETITIVOS.**

### JUSTIFICATIVA:

Solicitamos a prática diária e matinal da ginástica laboral para os funcionários públicos, antes de iniciar o trabalho, para evitar a doença conhecida L.E.R (Lesão por esforços repetitivo), para que os mesmos realizem a função e jornada de trabalho com mais saúde e alegria no seu conteúdo.

### O QUE É L.E.R./ D.OR.T?

**L.E.R.** (lesão por esforço repetitivo) é um conjunto de distúrbios do sistema músculo-esquelético, acometendo músculos, tendões, ligamentos, entre outros. Não é uma doença, como tem sido considerada por alguns.



# PODER LEGISLATIVO DE CAMPO MOURÃO

## ESTADO DO PARANÁ

Rua Francisco Albuquerque, 1488 - Telefax (44) 523-23.30 - CEP 87302-220 - Cx. Postal 450  
C.N.P.J 79.869.772/0001-14

e-mail: [legislativomunicipal@camaracm.com.br](mailto:legislativomunicipal@camaracm.com.br)

[www.camaracm.com.br](http://www.camaracm.com.br)

Vereadora MARLA TURECK [vereadora\\_marla@camaracm.com.br](mailto:vereadora_marla@camaracm.com.br) Bancada do PSDB

**D.O.R.T** (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) é um termo recentemente adotado para substituir a expressão L.E.R., pois existem outros fatores causais além da repetição. A L.E.R./D.O.R.T possui vários estágios, sendo que é muito importante ser detectada precocemente, o que facilita seu tratamento. Essas lesões podem, ou não, estar relacionadas ao trabalho. Devemos lembrar que nem toda tendinite é L.E.R.

### **COMO EVITAR L.E.R / D.O.R.T?**

- Ao dirigir, apóie os cotovelos e punhos;
- A tela de seu computador deve estar na altura de seus olhos;
- Faça rodízio de suas tarefas;
- Evite manter a mesma postura por longos períodos;
- Ao levar pesos acima da cabeça para colocá-los em prateleiras ou armários, use um banco ou escada;
- Aproxime seu corpo dos objetos de trabalho que você não tenha que se curvar ou se afastar para acioná-los;
- Realize pausas a cada 50 minutos de uma mesma atividade;
- Ao levantar pesos, aproxime a carga do corpo e flexione os joelhos;
- Pratique atividades físicas;
- Realize uma tarefa de cada vez;
- Evite colocar documentos e objetos pesados em gavetas próximas ao chão;
- durma bem;
- durma de lado com um travesseiro da altura do seu ombro;
- Alongue-se;
- Sorria.

### **O QUE CAUSA L.E.R. / D.O.R.T?**

Existem vários fatores que podem estar relacionados com o aparecimento dos distúrbios associados aos quadros de L.E.R./D.O.R.T., eles podem ser encontrados isoladamente ou em conjunto, e todos dependem da estrutura individual, física e mental de cada trabalhador.



# PODER LEGISLATIVO DE CAMPO MOURÃO

## ESTADO DO PARANÁ

Rua Francisco Albuquerque, 1488 - Telefax (44) 523-23.30 - CEP 87302-220 - Cx. Postal 450  
C.N.P.J 79.869.772/0001-14

e-mail: [legislativomunicipal@camaracm.com.br](mailto:legislativomunicipal@camaracm.com.br)

[www.camaracm.com.br](http://www.camaracm.com.br)

Vereadora MARLA TURECK [vereadora\\_marla@camaracm.com.br](mailto:vereadora_marla@camaracm.com.br)

Bancada do PSDB

Podemos citar como exemplos de fatores causais:

- Excesso de jornada de trabalho;
- falta de intervalo apropriado;
- postura indevida;
- Força excessiva na execução de tarefas;
- sobrecarga estática (força parada);
- Sobrecarga dinâmica (fora em movimento);
- Execução de tarefas de forma incorreta;
- móveis e ferramentas de trabalho inadequadas ao tipo físico.

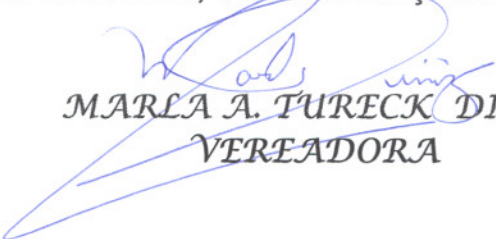
Deve-se sempre analisar as atividades desenvolvidas nos períodos extra jornadas de trabalho, pois estas podem ser fatores agravantes dos esforços realizados durante

Este período exemplos de alongamentos:

- durante a realização dos exercícios, procure respirar profundamente;
- mantenha as posições por 10 segundos. relaxe e repita mais de uma vez;
- procure realizar toda esta série ao menos 1 vez durante seu trabalho.

Na intenção de atendermos aos interesses da população, pede-se o apoio de todos para a presente proposta.

**Pede Deferimento.**  
**SALA DAS SESSÕES**, em 06 de março de 2007.

  
**MARLA A. TURECK DINIZ**  
**VEREADORA**

CI/MT  
0010/2007





# PODER LEGISLATIVO DE CAMPO MOURÃO

## ESTADO DO PARANÁ

Rua Francisco Albuquerque, 1488 - Telefax (0xx44) 523-23.30 - CEP 87302-220 - Cx. Postal 450  
C.N.P.J. 79.869.772/0001-1

e-mail:legislativomunicipal@start.com.br

www.camaracm.com.br

Assessoria Jurídica

### PARECER PRELIMINAR: DATA DO RECEBIMENTO PARA PARECER:

- |   |                  |   |             |
|---|------------------|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Indicação nº             | _____ /2007      | <input type="checkbox"/> Projeto de Lei nº    | _____ /2007 |
| <input type="checkbox"/> Indicação Legislativa nº | _____ /2007      | <input type="checkbox"/> Projeto de Resolução | _____ /2007 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Requerimento  | <u>524</u> /2007 | <input type="checkbox"/> Emenda à L.O.M. nº   | _____ /2007 |
| <input type="checkbox"/> Outros                   | _____ /2007      | <input type="checkbox"/> Moção nº             | _____ /2007 |

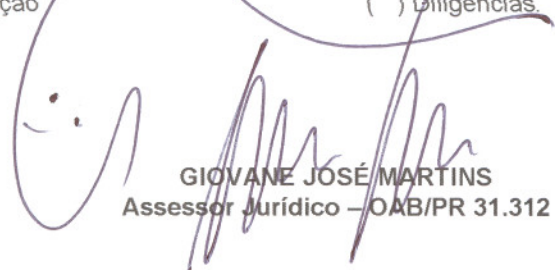
AUTOR (ES): .....

### OCORRÊNCIAS:

- Preenchidos os requisitos de constitucionalidade e legalidade.
- Verificação de Prejudicialidade.
- Vício de competência da matéria. Competência do (a).....
- Vício de origem. Competência privativa do (a).....
- Inconstitucional por ferir.....
- Inorgânico por ferir.....
- Ilegal por ferir.....
- Possível corrigir ilegalidade/inconstitucionalidade através de emendas.....
- Necessário corrigir nos seguintes pontos:.....
- .....
- Necessário estudo aprofundado pela Assessoria Jurídica.
- Parecer Jurídico em anexo.
- Diligências necessárias ou sugeridas:.....
- .....
- A indicação atende ao art. 128, § 2º do R.I., frente ao disposto no art. .... da LDO.
- A indicação atende ao art. 128, § 2º do R.I., frente ao disposto no art. .... do PPA.

Parecer prolatado em 16 103 /2007.

- favorável à tramitação.
- favorável à tramitação com emendas.  ..... Emendas em anexo.
- Pela apresentação de substitutivo  Substitutivo em anexo.
- Contrário à tramitação  Diligências.



GIOVANE JOSÉ MARTINS  
Assessor Jurídico - OAB/PR 31.312