Cerest de Vitória da Conquista realiza ação de prevenção a LER/Dort voltada para profissionais da beleza

Date : 27-02-2026

Orientação no local de trabalho

O Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest) promoveu, durante este mês de fevereiro, mês de prevenção a LER/DORT, ações educativas direcionadas a profissionais do setor de beleza e outras áreas, com o objetivo de orientar sobre a prevenção da LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Estas patologias são frequentes em categorias que enfrentam longas jornadas em posturas estáticas ou movimentos repetitivos como as do setor de beleza (manicures, cabeleireiras e esteticistas). Para orientar este público, a equipe técnica do Cerest percorreu estabelecimentos para fornecer orientações práticas sobre ergonomia e saúde ocupacional.

Segundo a coordenadora do Cerest, Fabiana Oliveira, as trabalhadoras da beleza compõem um grupo de risco devido à natureza do ofício. "Elas passam muito tempo em pé, realizam esforços repetitivos e, muitas vezes, em bancadas e cadeiras sem o ajuste de altura adequado. Nosso papel é ensinar a identificar sintomas como dor, formigamento e edemas em punhos, cotovelos e ombros", explicou.

Além das orientações de bem-estar, a coordenadora reforçou a importância da notificação compulsória. "Precisamos que os casos diagnosticados sejam notificados. Só assim teremos o quantitativo real de trabalhadoras afetadas e poderemos planejar políticas públicas de saúde eficazes para essa categoria", pontuou Fabiana.

Fabiana

Cláudia

A realidade descrita pela coordenadora é confirmada por quem está no dia a dia dos salões. Cláudia Caíres, proprietária de um estabelecimento no centro e profissional da área há 22 anos, relata que a rotina chega a incluir 40 escovas em um único dia em épocas de grande movimento.

"O corpo sente. Quando acordo, sinto muita dor nos ombros e nos dedos. O fato de ficar muito tempo em pé também causa varizes. A gente acaba focando apenas no trabalho e esquece de cuidar da própria saúde", desabafou Cláudia, que aprovou a iniciativa. "Muitas de nós só conheciam a LER ou a tendinite. Receber essas informações nos ajuda a buscar cuidados antes que o problema se torne incapacitante."

Dicas de Prevenção Compartilhadas

Para minimizar os riscos de adoecimento, a equipe do Cerest destacou medidas simples que podem ser adotadas no ambiente de trabalho:

- **Pausas Ativas:** Interromper o trabalho por alguns minutos entre um atendimento e outro.
- **Alongamento:** Praticar exercícios de extensão para mãos, braços e coluna.
- **Alternância de Postura:** Evitar ficar excessivamente tempo sentada ou em pé.
- **Ergonomia:** Ajustar a altura de cadeiras e bancadas de acordo com a estatura da profissional.

Sobre o Cerest

O Cerest é uma unidade especializada que atende trabalhadores (formais ou informais) em questões relacionadas à saúde e segurança no ambiente de trabalho, atuando tanto na prevenção quanto no suporte a doenças ocupacionais.

Podem buscar atendimento no Cerest trabalhadores do setor público e privado, autônomos que exercem atividades informais ou pessoas desempregadas que foram acometidas por doenças relacionadas ao trabalho.

Com uma equipe multidisciplinar composta por enfermeiro, médico, psicóloga, técnica de enfermagem, assistente social, técnica em segurança do trabalho, engenheiro do trabalho e fisioterapeuta, o Cerest realiza atendimentos de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, em sua sede localizada na Praça Sá Barreto, nº 131, Alto Maron, acima do Tiro de Guerra.