

Mensagem ao Leitor



Prezados Prevencionistas,

Este mês o Segurito está pensando no seu conforto e por isso vamos tratar somente da Ergonomia.

Leia sem estresse, relaxando os músculos periodicamente, fazendo as pausas necessárias de acordo com o estudo de Tempos e Métodos.

Caso possível, parando para uma ginástica laboral e sempre alerta com a postura.

Mas não podemos esquecer da produtividade, porque o patrão está de olho!

Um abraço e boa leitura!

Prof. Mário Sobral Jr.

Para Pensar!

Quando estamos diante de uma questão ergonômica complexa, nossa tendência é ir adiando a solução. E aí o problema começa a fazer aniversário, entra na infância, entra na adolescência, na maioridade... mas a comparação para por aí.

As pessoas morrem, mas os problemas não. A solução de um problema complexo às vezes demora três anos. Mas se a busca da solução não começa hoje, daqui a três anos ele estará do mesmo jeito, lesionando pessoas.

Autor: Hudson de Araújo Couto (ver livro indicado na seção Boa Leitura).

Ergonomia Harry Potter

Comecem os afastamentos, o dinheiro escapa pelo ralo, a empresa é notificada e multada e finalmente a decisão é tomada. Vamos trabalhar com a tal da Ergonomia!

E em um único movimento de uma varinha de condão iniciamos a compra de cadeiras novas, inclinamos algumas caixas para facilitar o alcance, compramos apoios para os pés, implantamos ginástica laboral, etc.



E como estava tudo errado, a empresa acredita "que esse negócio de ergonomia" é muito fácil. O que muitos não levam em conta é que há a necessidade da avaliação da eficácia de todas as ações implantadas.

Como assim professor, é só tomarmos ações que não trazem problema!

Não é bem assim meu filho! Vejamos o exemplo

Gerador de Variáveis

Ok, confesso que como sou da área de exatas também adoro uma ferramenta, que com base em alguns critérios, defina riscos ergonômicos em baixo, médio ou alto. Mas sejamos sinceros, você acredita que uma ferramenta ergonômica consiga ser tão precisa em relação a algo com tantas variáveis quanto o ser humano?

Mas quais variáveis professor?

Meu caro, podemos citar a resistência muscular, a alimentação inadequada, vícios como fumar ou beber, trabalhos no fim de semana ou após o expediente, poucas horas de sono, grau de motivação diferente em relação ao trabalho, problema familiar (como separação, doença ou morte na família, etc).



Acho que não é difícil de aceitar que todos estes fatores podem interferir na saúde do trabalhador e no seu grau de resistência em relação a um posto de trabalho com problemas ergonômicos.

Ou seja, cada caso é um caso.

É claro, vamos continuar com as adoradas ferramentas ergonômicas, mas conscientes de que o seu resultado é uma tendência, que pode ser até muito forte, mas que sempre dependerá de uma avaliação cuidadosa do nosso gerador de variáveis o trabalhador.

da aquisição de novas cadeiras. Será que ela possui todas as características necessárias para o trabalhador daquele posto?

Como assim?

Vejamos alguns itens que podem trazer problema:

- O estofamento da cadeira é injetado para distribuição adequada do peso do trabalhador?

- Para este posto é melhor a cadeira ter ou não ter braço?

- Qual a altura ideal da cadeira?

- Compro com ou sem rodízios?

Ou seja, para todas as ações esperamos ter benefícios, mas malefícios podem surgir se não fizemos uma análise adequada.

Temos de tratar a Sra. Ergonomia com a seriedade que ela merece. Trabalhar de forma sistêmica, analisando cada ação com visão em todas as consequências. E não como um passe de mágica aprendido em Hogwarts em que basta um movimento no ar e algumas palavras do tipo "Expecto Patronum" e o problema será resolvido.

Na verdade, se não trabalharmos com atenção o resultado pode ser apenas uma magia do tipo "Riddikulus".



Boa Leitura!

Apesar de ser um livro sobre Ergonomia, ele trata mais especificamente da gestão do problema. Descreve as etapas necessárias para implantar soluções duradouras, que passem a fazer parte do sistema da empresa.



Como Instituir a Ergonomia na Empresa
– a prática dos comitês de ergonomia.
Editora Ergo – 2ª Edição
Hudson de Araújo Couto

Piadinhas

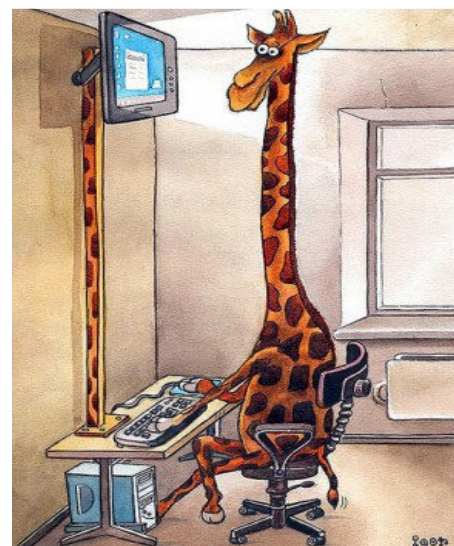
Doi Né? Receber um SMS e ver que é da operadora.

Tô tão carente que quando o churrasqueiro chega dizendo: Coração? Eu vou dizendo: O que foi amor?

- Mês passado colocamos 500 reais a mais no seu salário e o senhor não reclamou, este mês que descontamos o erro, você vem reclamar?

- É que um erro eu ainda tolero, mas dois já é demais!

Na altura dos olhos





Mas realmente tem cura?

Chega a me dar calafrios quando escuto trabalhador falando: - Doutor agora não tem mais jeito, peguei LER!

Primeiro vamos deixar algo claro, ninguém pega LER. Simplesmente porque LER não é doença. Como assim professor, lá na empresa mesmo tem um monte com LER.



Ok meu filho. Faça-me um favor busque na Classificação Internacional de Doenças – CID o número da doença LER. Não se preocupe que eu espero. Pensando bem, acho melhor não, porque senão vou ter de esperar a vida toda. Muitas pessoas têm o hábito de generalizar o termo para todas as doenças relacionadas a problemas ergonômicos.

Na verdade, a LER do colaborador pode ser uma Síndrome de Quervain, uma Tendinite do Supraespinhoso, uma Epicondilite Lateral ou uma manjada Síndrome do Túnel do Carpo, dentre outras. Ou seja, as doenças têm nomes e sintomas específicos, LER é apenas um nome genérico.

Mas, na verdade, eu queria falar sobre outro assunto.

Há um entendimento errado sobre a gravidade das doenças relacionadas a problemas ergonômicos. Uma falsa crença de que depois que “pegou” tal doença, já era, para sempre terá a companhia da “mardita”.

Vamos pensar melhor neste ponto. Boa parte

das doenças ocupacionais relacionadas a ergonomia inadequada são decorrentes de problemas biomecânicos, ou seja, um esforço excessivo, postura inadequada ou repetição que gera uma inflamação e a consequente restrição de realizar algumas atividades.

Tudo bem até aí?

Mas você realmente acredita que com todo o avanço da medicina, não se tem solução para inflamações em tendões, músculos e similares?

Tá bom professor, então me diga aí: porque tem tanta gente doente?

São tantos os motivos que dá para fazer uma lista, vejamos alguns destes motivos abaixo:

- O primeiro motivo é bem óbvio, por medo de perder o emprego parte dos trabalhadores só iniciam a procura do médico e do consequente tratamento quando a doença está muito avançada. Temos também alguns trabalhadores que têm simplesmente medo de ir ao médico;

- Muitos trabalhadores não concluem o tratamento, quando percebem que a dor diminuiu simplesmente param o tratamento facilitando uma reincidência mais grave;

- Assim como temos alguns profissionais de segurança desqualificados, também temos no mercado, profissionais da área de saúde sem conhecimento suficiente para realizar um diagnóstico correto e consequente tratamento;

- Os trabalhadores retornam as atividades laborais sem estarem totalmente curados;

- Além disso, ainda que esteja totalmente curado, mas retorne para o posto de trabalho com os mesmo problemas ergonômicos em curto prazo apresentará a mesma doença;

Ou seja, o problema não é bem a gravidade da doença, mas a forma como empresa, segurança do trabalho, medicina ocupacional, INSS e o próprio trabalhador administram o problema.

Não é tão fácil quanto parece

A empresa gasta um tempão realizando o estudo de tempos e métodos, com todas as pausas necessárias para a recuperação muscular do trabalhador e, como por milagre, consegue um balanceamento adequado da linha de produção.

Mas... (nestas historinhas sempre tem um mas...) como a empresa trabalha bem, apareceu um novo cliente com um pedido de 10.000 peças. Pedido equivalente à produção de um mês da empresa.

Agora a pergunta de um milhão de dólares: Se você fosse o presidente da empresa, contrataria novos colaboradores para atender ao pedido ou redistribuiria a produção e faria algumas horas extras?

Ah Professor! Como é só um mês, faça a extra e atendo meu cliente.

Ok, mas como a empresa está atendendo direitinho, pega outros pedidos, mas todos sem contratos fechados, ou seja, não sabe se vai durar um mês, dois meses ou se é um aumento de produção “definitivo”.

Agora o empresário terá que arriscar na

contratação de novos trabalhadores (com todos os encargos envolvidos na contratação e com a possibilidade de uma demissão precoce, caso os

pedidos parem) ou espera mais um pouco e mantém as horas extras. E agora?

Eu poderia sair de bonzinho e dizer que se fosse eu contrataria mais gente. Mas na verdade, não tenho uma resposta. Pois são diversos os fatores para serem analisados. Exemplos: os colaboradores são novos ou experientes? O mercado está aquecido ou foram contratos isolados? Os postos de

trabalho são ergonomicamente inadequados ou há poucos riscos? etc.

Precisamos parar de pensar na vida com apenas bandidos ou mocinhos, empregados ou empregadores. E lembrar que o mundo não é preto e branco, mas sim um colorido que depende de várias decisões.



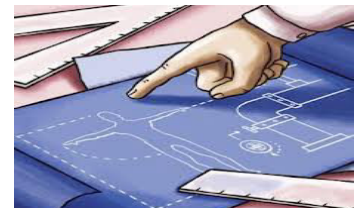
A Importância da Validação na Intervenção Ergonomizadora em um Posto de Trabalho

A metodologia de Moraes e Mont'Alvão, explicitada no livro *Ergonomia: Conceitos e Aplicações*, é composta por quatro principais etapas: Problematização, Diagnose, Projetação e Validação.

Segundo Moraes e Mont'Alvão (2003):

“Avaliação, validação e/ou testes ergonômicos tratam de retornar aos usuários / operadores / consumidores / mantenedores / instrutores os argumentos, as propostas e alternativas projetuais. Objetivando a participação dos usuários / trabalhadores nas decisões relativas às soluções a serem implementadas, detalhadas e implantadas”.

Para Dul & Weerdmeester (2004), um projeto ergonômico é composto pelas seguintes etapas: Definição do Objetivo, Coleta de Dados, Formulação de Alternativas, Implementação e Avaliação. Estes autores sugerem que os protótipos sejam testados antes mesmo da implementação do projeto, concordando com as autoras citadas anteriormente. Para eles, muitas sugestões de melhoria são apresentadas pelas pessoas que tem oportunidade de testar um protótipo. Isso contribui também para aumentar a aceitação do projeto nas etapas seguintes.



Uma maquete em escala natural, feita de madeira ou papelão, pode ser testada com os sujeitos reais e pode ser modificada com rapidez e baixo custo. As simulações em computador também podem ser usadas para prever reações dos usuários e podem ser úteis, mais tarde, para o treinamento desses usuários. No entanto vão além, sugerindo nova avaliação após a implantação do projeto:

“As vezes, apesar de todos os cuidados, certos aspectos do projeto não são satisfatoriamente resolvidos. Podem conter algumas falhas que exigem ajustes posteriores. É necessário verificar se os resultados atendem aos objetivos inicialmente fixados. Em outras palavras, se os resultados finais satisfazem os objetivos iniciais” (DUL & WEERDMEESTER, 2004).

GUÉRIN et al (2005), ao falar de metodologia aplicada, também cita a avaliação das soluções propostas, como um meio de identificar dificuldades a tempo e pedir modificações antes que se tornem dispendiosas. Trata-se de propor uma antecipação não somente do funcionamento técnico da instalação, mas da atividade futura dos operadores que nela trabalharão.

Como podemos observar, entre todos os citados há vários pontos em comum, e um deles é a necessidade de se testar as mudanças que foram projetadas. O intuito é de se obter melhorias na realização da tarefa, minimizar os custos humanos e aumentar a produtividade; caso não tenham sido esses os resultados obtidos, a validação será a primeira comprovação de que os estudos realizados devem tomar outra direção para atender às demandas e resolver os problemas.

Autores: Cláudia Stamato, Cláudio Noronha Vaz de Melo e Anamaria de Moraes (in memoriam).

Verdades Estudantis?

O professor dá 2 meses para você fazer o trabalho e você começa a fazer na noite do dia anterior ao da entrega.

Não entendo suspensão na escola. Você faz algo errado e ganha dias de férias.

Quando faço atividade o professor não dá nota. Se eu não faço: ele dá visto, nota, kinder ovo, iphone, passaporte para Disney....



Rodízio é tão bom assim?

Dependendo do posto de trabalho são várias as alternativas para minimizar ou solucionar um problema ergonômico.

Um dos itens quase de consenso como alternativa para esta batalha, é o rodízio dos trabalhadores.

Porém, apesar dos excelentes resultados, o rodízio não é uma medida tão fácil de implantar. Vejamos alguns dos motivos que faz o setor produtivo "sofrer" e que alguns profissionais de saúde e segurança não conseguem lidar:

- Rodízio não é trocar trabalhador de lugar: para que seja viável é necessário avaliar se as atividades realizadas nos postos para o rodízio exigem esforços de musculaturas diferentes. Nem sempre esta análise é tão óbvia, sendo necessário o suporte de um fisioterapeuta ou outro profissional qualificado para esta decisão.

- Necessidade de isonomia salarial: não adianta acharmos duas atividades compatíveis para o rodízio, mas com salários diferenciados.

Ahh, mas é só igualar os salários!

O que não podemos esquecer é de que o objetivo de qualquer empresa é o lucro e, em geral, aumentar os gastos não é uma alternativa viável.

- Muitos postos iguais: em várias empresas o processo não tem grande variedade, impossibilitando ou reduzindo em muito as alternativas de rodízio.

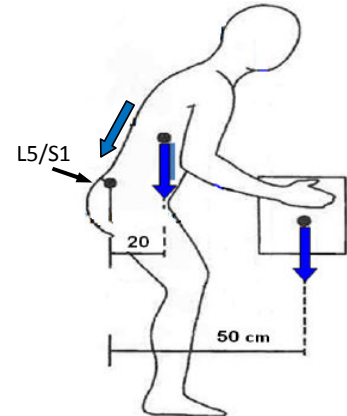
- Funcionário com produção acima da média em determinado posto: vai ser difícil convencer a produção de que é necessário rodar aquela senhorinha que "é o cara" em determinada atividade, isto porque quem for para o lugar dela não conseguirá manter o mesmo ritmo.

- Queda na qualidade do produto: não tem jeito, no início do processo as pessoas não estão acostumadas e irão errar um pouco mais, vamos ter de analisar o processo e convencer que é algo transitório e que o retorno em saúde, queda no absenteísmo e menos processos trabalhistas superam esta transitória queda de qualidade.

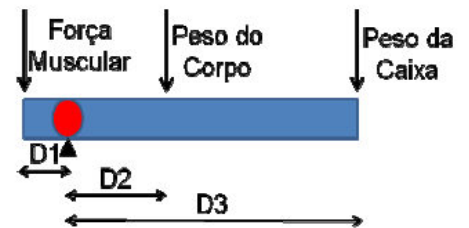
Força do Disco

Estamos cansados de ouvir que posturas inadequadas são prejudiciais à coluna. Mas você sabe como isto ocorre?

Para entendermos como a coluna "sofre" em uma postura que o tronco esteja em flexão (tronco com inclinação para frente), dê uma olhada na figura abaixo e nos cálculos a seguir:



Se tentarmos visualizar a figura acima de forma simplificada, apenas com a representação das principais forças, tendo por ponto de apoio um disco intervertebral - L5 teríamos a representação abaixo:



Utilizando os seguintes dados:

- Peso corporal acima de L5 (PC) = 520N
- Peso da caixa (PCX) = 200 N
- D1 = 6 cm
- D2 = 20 cm
- D3 = 50 cm

Considerando situação de equilíbrio entre as forças, podemos afirmar o seguinte:

$$FM \times D1 = PC \times D2 + PCX \times D3$$

$$FM \times 6 = 520 \times 20 + 200 \times 50$$

$$FM = 3400 \text{ N (346 kg)}$$

Como a distância dos músculos extensores que "seguram" o tronco até o disco intervertebral é pequena, a força muscular necessária para manter o equilíbrio é imensa.

Porém, ainda há um detalhe a ser considerado. Você percebeu que todas as forças estão atuando para baixo (força muscular, peso do corpo e peso da caixa) e quem está suportando estas forças é o disco intervertebral.

Considerando que esta força de reação (FR) é a somatória das demais em sentido contrário:

$$FR = FM + PC + PCX$$

$$FR = 3400 + 520 + 200$$

$$FR = 4120 \text{ N (420 kg)}$$

Ou seja, nesta situação, a compressão sobre o disco intervertebral é um pouco menor que o peso direto de quase nove sacos de cimento.

Atuação do Fisioterapeuta nas Indústrias

Constantemente as pessoas me perguntam sobre qual é a atuação do Fisioterapeuta no ambiente industrial.

O Fisioterapeuta é um profissional com atuação focada inicialmente para a reabilitação de pacientes, com sua formação baseada principalmente em conhecimentos de anatomia, fisiologia, cinesilogia e biomecânica, por isso, tem se mostrado muito útil quando esses conhecimentos são aplicados visando à prevenção de distúrbios de ordem ocupacional. Seu principal alvo de estudo é o movimento humano, não somente o movimento no seu sentido mais convencional (mexer um braço, andar etc.), mas todos os movimentos envolvidos na anatomia humana.



A triste realidade vivida nas indústrias, se tratando de LER/DORT, fez com que o Fisioterapeuta fosse um profissional com importante atuação nesse contexto, pois ele pode atuar tanto na prevenção,

acompanhamento, tratamento e reabilitação das pessoas afetadas.

A seguir algumas das principais atuações do Fisioterapeuta no ambiente industrial:

- No pré admissional, através de avaliação física minuciosa, pode identificar as condições deste candidato, indicando atividades compatíveis para seu biótipo ou condição física, pensando na prevenção de doenças, principalmente de ordem musculoesqueléticas;

- Auxilia nas adaptações dos postos de trabalho, a fim de evitar o aparecimento de doenças ocupacionais, contribuindo para uma maior produtividade;

- Elabora a análise ergonômica e se necessário o laudo ergonômico dos postos de trabalho;

- Pode atuar com a ginástica laboral;

- Realiza tratamento de doenças ortopédicas quando a empresa dispõe de estrutura;

- Realiza treinamentos aos trabalhadores;

- Contribui com o SESMT na implantação e acompanhamento dos programas de saúde exigidos pelas NRs do MTE;

- Auxilia o setor jurídico da empresa em questões relacionadas à saúde.

As empresas estão cada vez mais conscientes e já dispõem desse profissional no seu quadro de colaboradores, apesar de ainda não ser obrigatório por parte do MTE através da NR 04, que trata sobre o dimensionamento do SESMT.

Autor: Diego Pontes Nascimento - Fisioterapeuta, Especialista em Ergonomia e Técnico em Segurança do Trabalho.

Piadinhas

Joãozinho, escreveu numa redação da escola: o gato não "cabeu" no buraco. A professora mandou-o escrever 20 vezes no quadro a palavra "coube". Quando ele terminou, a professora contou as palavras e comentou: — Mas você só escreveu "coube" 19 vezes, Joãozinho! — É que a última já não "cabeu", professora!

**- Me vê duas caixas de remédio para diabetes
- Você tem receita?
- Minha filha se eu tivesse receita eu fazia em casa.**



**— Tem uma mosca no meu prato!
E o garçom, distraído: — Quantas o senhor pediu?**



Sem Estresse!

Estresse pode ser definido como um conjunto de reações e modificações do organismo de caráter adaptativo químico e fisiológico com o objetivo de manter a homeostase. Segundo a Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes, no Brasil, o estresse é a segunda causa de afastamento do trabalho.

O estresse é uma reação adaptativa do organismo humano ao mundo em constante mudança. Todavia, quando suas causas se prolongam e os meios de enfrentamento são escassos, o estresse pode avançar para a fase de maior gravidade, quando o corpo se torna vulnerável a diversas doenças.



O estresse ocupacional pode ser gerado por sentimentos de incapacidade; conteúdo de trabalho, que consiste principalmente no cumprimento de prazos e metas pelo trabalhador; condições precárias de trabalho; fatores organizacionais, como falta de diálogo entre supervisores e subordinados; e pressões econômico-sociais provenientes das exigências

da sociedade consumista. Carayon e col. relataram ainda que o estresse ocupacional está diretamente relacionado a fatores ligados à organização do trabalho como, pressão por produtividade, retaliação, falta de controle sobre a tarefa, relação abusiva entre empregador e empregado e ciclos de trabalho descanso incoerentes com o limite biológico. Quando o trabalhador apresenta um estilo de enfrentamento deficitário, pode estar fazendo uso de estratégias inapropriadas para o contexto – como se comunicar agressivamente em um ambiente de trabalho formal e hierarquizado – ou estratégias pouco variadas, como trabalhar em ritmo acelerado constantemente e sem aceitar ajuda ou ainda estratégias com efeitos colaterais, como o alcoolismo. Tais maneiras de enfrentamento podem facilitar para que o estresse no trabalho produza alterações fisiológicas, como imunossupressão e alterações na pressão arterial, além de distúrbios emocionais, ansiedade, depressão levando à redução do desempenho e produtividade, assim como o aumento do índice de acidentes de trabalho, ou seja, quanto maior for a demanda e menor for o controle, maior será a ocorrência de estresse e maior será o prejuízo para a saúde do trabalhador.

Fonte: Trecho do artigo Estudo Comparativo do Nível de Estresse do Setor Administrativo e do Setor de Produção de uma Empresa Beneficiadora de Cabos de Aço - MARÇAL, M A; SOARES, B B F N; CALIXTO, C H C; MASSOTE, R A.

Custos x Ergonomia

Os gestores precisam visualizar a ergonomia como parcela de importante influência nos custos da empresa.

Nesta avaliação de custo-benefício tendo por foco a ergonomia podem estar presentes vários benefícios, dentre os quais se podem citar:

- Redução do absenteísmo;
- Aumento na produção do trabalhador;
- Redução dos casos de doenças osteomusculares;
- Diminuição do FAP - Fator Acidentário Previdenciário;
- Diminuição no número de processos judiciais;
- Diminuição dos custos com horas extras;
- Redução do turnover;
- Redução do presenteísmo, ou seja, situações em que mesmo com o trabalhador presente este não consegue realizar sua meta de produção em função de limitações físicas;

- Redução do número de acidentes de trabalho;
 - Trabalhadores mais motivados em função do conforto proporcionado pelos postos de trabalho e pela organização do trabalho;
 - Redução no tempo de treinamento.
- Uma dificuldade em relação à análise dos custos com foco na ergonomia, são as condições não relacionadas diretamente ao ambiente de trabalho. Situações referentes à qualidade de vida do trabalhador podem agir sobre o seu desempenho e consequentemente nos custos da organização.

Como exemplo de fatores externos que podem ter elevada influência no desempenho do trabalhador, podemos citar: poucas horas de sono, baixa qualidade da alimentação do trabalhador, dupla jornada de trabalho, baixa satisfação com o trabalho, dentre outros fatores que poderão influenciar na ergonomia e consequentemente nos custos da organização.

PIADINHAS

Em uma visita o diretor de uma repartição pública pergunta para o estagiário:

- Quantos funcionários trabalham neste setor?

Depois de pensar um pouco, ele responde: - Mais ou menos a metade!

Sabedoria: Não há maior desespero do que perder uma barata de vista.

A mãe do saci chega, e diz pra ele:

- Menino, vai lá no supermercado correndo! Vai num pé e volta no outro!

Ai o Saci foi e ... nunca mais voltou.

O sujeito bate à porta de uma casa e assim que um homem abre ele diz:

- O senhor poderia contribuir com o Lar dos Idosos?

- É claro! Espere um pouco que eu vou buscar a minha sogra!

Pausas

Durante a realização de um esforço físico, a existência de uma pausa ajuda a prevenir lesões por três motivos:

a) durante a pausa, se estiver havendo um esforço muscular estático, com produção de ácido láctico, haverá o fluxo normal de sangue que irá "lavar" o ácido láctico do músculo, prevenindo possíveis lesões;

b) durante a pausa, se estiver havendo alta repetitividade de um mesmo movimento, haverá o tempo suficiente para que os tendões voltem a sua estrutura natural, uma vez que eles são viscoelásticos, e demoram um certo tempo a readquirirem a conformação natural;

c) durante a pausa ocorre a lubrificação dos tendões pelo líquido sinovial (uma espécie de óleo existente entre o tendão e sua bainha sinovial), evitando-se, assim, o atrito entre as duas estruturas.

Fonte: Como Gerenciar a Questão das L.E.R/D.O.R.T. Ed. Ergo, 1998. - COUTO, Hudson de Araújo; NICOLETTI, Sérgio José; LECH, Osvandré.

Tendinite

Primero é necessário entender um pouco o que é um tendão. Imagine que os músculos são os motores e os tendões são cabos de aço que interligam os ossos aos músculos.

Não entendeu nada?

Ok, vamos tentar de novo!

Espalme sua mão sobre a mesa e movimente os polegares para cima e para baixo, você está vendo que tem uma espécie de fio grosso sob a pele, este é o tal do tendão que devido à contração do músculo é puxado e eleva o dedo. Somos cheios desses tendões para que seja possível a movimentação do corpo em função da contração dos músculos.



Para que os tendões não tenham atrito com as demais estruturas é lubrificado com o líquido sinovial. Quando há um trauma ou micro trauma do tendão, que pode ser pela sobrecarga da estrutura por diversas causas, como por exemplo, por excesso de repetição, aumento da amplitude ou até por uma infecção. Nesta o organismo aumenta a produção do lubrificante (líquido sinovial), na tentativa de diminuir o atrito. No entanto, essa produção elevada pode gerar a inflamação da articulação, com consequente dor no local. Esta inflamação é denominada tendinite. Quando a inflamação ocorre no tecido da parte interna das articulações, temos uma sinovite e quando ambas apresentam problema temos a tenossinovite.

Com as pausas, citadas no artigo anterior, diminuímos a sobrecarga no tendão e evitamos a possibilidade de inflamação.