





### Lesões por Esforço Repetitivo

**A**s Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) podem ocorrer quando a pessoa realiza uma mesma atividade, de forma mecânica, por longo período, seja no trabalho, em casa ou praticando esportes. Atinge, principalmente, os membros superiores, a coluna e o pescoço, causando inflamações nos tendões. Há quatro graus de intensidade do problema, que variam de um simples desconforto até dor forte, intensa e contínua.

### AGENDA

29	Palestra <i>Pensando em Contabilidade</i> , do professor Luis Carlos Pertille, promovida pela Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia, às 18h15min. Tema: <i>Custos Hospitalares</i> . Local: sala 9, prédio 5. Entrada franca.
	Aula inaugural do curso de Secretariado Executivo, às 21h, no auditório do prédio 9. Palestra do professor Golber Royes sobre os desafios da empregabilidade para o secretário executivo. Entrada franca.
	Festa da Famecos no Meketreff Pub (Av. Plínio Brasil Milano, 327). Ingressos antecipados no Centro Acadêmico Arlindo Pasqualini, saguão do prédio 7.
	Festa de lançamento da campanha do 14º Set Universitário, às 23h, no Manara (Av. Goethe, 200). A consumação é isenta para quem chegar até às 24h ou imprimir o convite pelo site <a href="http://www.manara.com.br">www.manara.com.br</a> . Informações: <b>3320-3500</b> , ramal <b>4116</b> .
29 a 31	8ª Jornada de Pneumologia da PUCRS, promovida pela Faculdade de Medicina, no Auditório Ir. José Otão do Hospital São Lucas. Inscrições até o dia do evento. Vagas limitadas. Informações: <b>3320-3000</b> , ramal <b>2378</b> .
30	Entrega do Troféu Ir. José Otão aos campeões de raças de ovinos tipo carne na Expointer. A iniciativa é da Faculdade de Zootecnia, Veterinária e Agronomia do Campus II, de Uruguaiana. Às 19h, na Casa Santista do Parque de Exposições Assis Brasil, em Estelô.
	Palestra sobre <i>Quedas — É Possível Evitá-las</i> , promovida pelo Programa Geron, às 15h. Local: sala 401, prédio 40. Entrada franca.
30 e 31	Reunião da Câmara de Pesquisa e Pós-Graduação, às 10h30min, na Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação.
30 e 31	2º Congresso Virtual de Direito Criminal e 2º Congresso Transdisciplinar de Estudos Criminais. Válidos como atividade complementar. Local: prédio 40. Inscrições e informações: Centro Acadêmico Maurício Cardoso, térreo do prédio 11.
31	Palestra do professor Michelangelo Trigueiro, da Universidade de Brasília, sobre <i>A Era do Conhecimento</i> , às 19h30min, no auditório do prédio 5. Promoção: Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. O evento será gratuito e terá como debatedores os professores Léo Rodrigues (PUCRS) e Maíra Baumgarten (FURG).
31/8 e 1º/9	10ª Jornada de Direito de Família. Válida como atividade complementar. Local: Assembleia Legislativa — Auditório Dante Barone. Inscrições e informações: Centro Acadêmico Maurício Cardoso, térreo do prédio 11.
31/8 a 15/9	Segundo módulo do curso de extensão <i>Atualização em Atenção Farmacêutica</i> , da Faculdade de Farmácia. Inscrições até o dia 31 na sala 201 do prédio 40. Informações: <b>3320-3506</b> e <a href="mailto:proex@pucrs.br">proex@pucrs.br</a> .
3	Apresentação dos filmes premiados, em 2001, nos festivais de Cannes e no de Cinema de Gramado no teatro do prédio 40, às 19h. Entrada franca.
	Palestra <i>Amazônia, Potencialidades e Vulnerabilidade</i> , com o gen. Luiz Lessa, ex-comandante do Comando Militar da Amazônia, às 19h. Promovida pela Pró-Reitoria de Extensão, no auditório da Famecos, prédio 7.
3 a 6/9	6º Salão de Iniciação Científica de Ciências Biológicas, no saguão do teatro do prédio 40. Informações: <b>3320-3500</b> , ramal <b>4063</b> , e <a href="mailto:ceab@pucrs.br">ceab@pucrs.br</a> .
	3ª Semana Universitária Gaúcha de Debates Ambientais, no teatro do prédio 40. Informações: <b>3320-3500</b> , ramal <b>4063</b> , e <a href="mailto:ceab@pucrs.br">ceab@pucrs.br</a> .
3 a 9/9	Poa em Dança 2001. <i>Shows</i> de diversos estilos de dança, a partir das 19h, no Centro de Eventos do prédio 41. Ingressos na bilheteria do local para público externo. Alunos, funcionários, professores e familiares têm desconto e devem comprar suas entradas no saguão do prédio 8. Informações: <b>3320-3508</b> e sala 109, prédio 1.

#### COMO PREVENIR

A melhor forma de prevenção é a postura correta, assim como os equipamentos de proteção individual e a adequação do mobiliário. A cada 50 minutos direcionados a serviços que podem predispor ao surgimento da LER, a pessoa deve dedicar 10 minutos para exercícios com as mãos, braços, pescoço e região lombar. Os exercícios devem ser indicados por um médico.

#### COMO TRATAR

O tratamento é feito com anti-inflamatórios para atenuar a dor e a inflamação dos tendões. O repouso também é indicado para aliviar as articulações, inclusive com o uso de imobilizadores. Em casos mais graves é recomendado até mesmo cirurgia.

Fonte: Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT)



### FIQUE POR DENTRO

- Ir. Elvo Clemente, assessor da Reitoria, toma posse nesta sexta-feira, dia 31, como sócio correspondente da Academia Brasileira de Filologia. Na ocasião, homenageia o professor Celso Luft, filólogo e gramático.
- A professora Ivone Sartor representa a Faculdade de Farmácia no Fórum Nacional de Avaliação das Diretrizes Curriculares de Farmácia, nos dias 29, 30 e 31, em Brasília.
- Edgar Erdmann, coordenador de programas de extensão comunitária, faz palestra nesta terça-feira, dia 4, na Federasul. Falará sobre *A presença da Universidade na Amazônia*, baseada na experiência da PUCRS no Campus Avançado do Alto Solimões.
- A PUCRS foi a única universidade convidada a participar de reunião no Departamento de Educação Fundamental do Ministério da Educação, em São Paulo, destinada a estabelecer critérios de seleção para coleções de literatura distribuídas pelo Programa Nacional de Bibliotecas Escolares. A especialista em literatura infantil Maria da Glória Bordini, do Programa de Pós-Graduação em Letras, representou a Universidade.
- A atitude dos vigilantes do Campus foi elogiada pelo general Alberto Cardoso, ministro chefe do Gabinete de Segurança Institucional da Presidência da República. Ele esteve na PUCRS, dia 23, participando do II Congresso Internacional Multidisciplinar de Drogo-dependência.