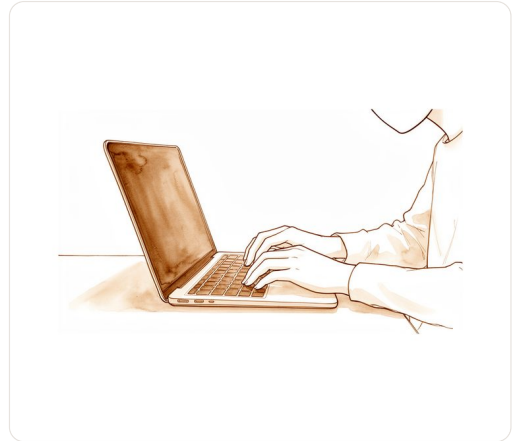


Retorno ao trabalho

O retorno ao trabalho depende das exigências que o seu emprego impõe ao membro operado. O trabalho baseado em escritório geralmente é possível muito antes do trabalho manual ou de levantamento de cargas pesadas.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

A possibilidade de retorno ao trabalho depende muito mais das exigências da sua função do que da própria cirurgia. Um pedreiro e um contador podem realizar a mesma reparação do ombro, mas o pedreiro aguarda meses a mais para retornar às suas atividades completas.

Três categorias de trabalho

É útil pensar no seu trabalho em três categorias:

- **Sedentário:** trabalho de escritório, telefone, computador, escrita leve. A maioria dos pacientes retorna a esta categoria 1–2 semanas após cirurgia de mão e punho, 2–4 semanas após cirurgia de ombro, às vezes mais cedo com ajustes como digitação com uma mão ou ditado por voz.
- **Leve manual:** dirigir em curtas distâncias, manusear menos de 5 kg, limpeza leve, varejo, cozinhar. Tipicamente 2–6 semanas, dependendo da operação.
- **Pesado manual:** levantar mais de 10 kg, trabalho repetitivo acima da cabeça, andaimes, ofícios, enfermagem com manuseio de pacientes. Frequentemente 3–6 meses, às vezes mais tempo.

Certificados médicos

Normalmente, emitimos um certificado inicial cobrindo as primeiras 2–4 semanas de recuperação, atualizando-o em cada consulta de acompanhamento.

Um certificado de retorno ao trabalho emitido pelo seu médico assistente detalha o que você pode e não pode fazer. Muitos locais de trabalho aceitam o “retorno gradual” (meios períodos, tarefas mais leves ou tarefas rotacionadas) por algumas semanas antes do retorno às atividades completas. Converse com seu gerente e com o departamento de Recursos Humanos antes da sua cirurgia, se possível.

WorkCover

Se a sua lesão estiver relacionada ao trabalho, o seu tratamento pode ser coberto pelo WorkCover ou por um esquema semelhante. O médico assistente preencherá a documentação de compensação trabalhista em cada consulta.

O que retarda o retorno

- Dor que não está sendo bem controlada
- Inchaço e rigidez persistentes
- Problemas na ferida que atrasam o início da reabilitação
- Tentar fazer demais, muito cedo, levando a uma recaída

O que ajuda

- Realizar os exercícios de terapia manual de forma consistente
- Um local de trabalho disposto a oferecer tarefas modificadas
- Ser honesto com o terapeuta sobre o que o seu trabalho realmente envolve