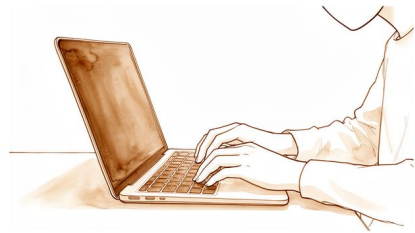


Retorno ao trabalho

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.

Quando você pode voltar ao trabalho depende muito mais das exigências do seu emprego do que da própria cirurgia. Um pedreiro e um contador podem se recuperar da mesma reparação do ombro, mas o pedreiro aguarda meses a mais para retornar às suas funções completas.

Três categorias de trabalho

É útil pensar no seu trabalho em três categorias:

- **Sedentário:** trabalho de escritório, telefone, computador, escrita leve. Retornos típicos: alguns dias a duas semanas após cirurgia artroscópica do ombro sem reparo; 1–3 semanas após a maioria das cirurgias de mão e punho (após a liberação do túnel do carpo, a mediana relatada é de cerca de três semanas); 2–4 semanas após reparos e substituições do ombro; e o período mais longo após fusões, onde muitas pessoas esperam até a remoção da tala, por volta de seis semanas, ou mais tarde. Ajustes, como digitação com uma mão ou ditado por voz, podem antecipar esse retorno. A página de reabilitação específica da sua cirurgia fornece o cronograma detalhado.
- **Manual leve:** condução em curtas distâncias, manuseio de menos de 5 kg, limpeza leve, varejo, cozinha. Tipicamente 2–6 semanas, dependendo da cirurgia.
- **Manual pesado:** levantamento de 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 do 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 RH 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 similar. 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 da mão 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