

Síndrome do Túnel do Carpo afasta mais de 24 mil trabalhadores em 2023

A Síndrome do Túnel do Carpo emergiu como uma das principais causas de afastamento do trabalho em 2023, afetando mais de 24 mil trabalhadores no Brasil, um aumento significativo de 33,15% em relação ao ano anterior, conforme dados do Ministério da Previdência Social. Com o mês de fevereiro marcado pelo Dia Mundial de Combate às LER/DORT, a Sociedade Brasileira de Cirurgia da Mão (SBCM) destaca a importância de conscientizar sobre as Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios.

O presidente da SBCM, Antônio Carlos da Costa, explica que a Síndrome do Túnel do Carpo, "comum em profissionais que passam longas horas digitando ou atuam na construção e manufatura, resulta da compressão do nervo mediano no túnel do carpo, afetando a sensibilidade e a capacidade de movimentação



Foto: Divulgação/Freepik

A LER/DORT é comum em pessoas que passam longas horas digitando ou atuam na construção e manufatura

das mãos". Os sintomas incluem formigamento noturno, dores intensas e dificuldades em tarefas simples.

Além disso, sinovite e tenossinovite, outras condições relacionadas ao esforço repetitivo, contribuíram para mais de 6.900 benefícios por incapacidade temporária no último ano. Para prevenir essas lesões, especialistas recomendam pausas regulares durante o trabalho

de digitação, evitando o uso de apoios de punho.

"Realizar alongamentos específicos sob orientação de um profissional pode ser eficaz na prevenção desses distúrbios", alerta o profissional. A SBCM destaca a importância de buscar atendimento ao primeiro sinal de desconforto, visando evitar afastamentos prolongados e prejuízos à capacidade produtiva dos trabalhadores.

Coluna de Meditação*

A Ciranda

*Ciranda, cirandinha,
Vamos todos cirandar;
Vamos dar a meia-volta,
Volta e meia vamos dar.*

Assim se forma a ciranda do amor; ela abrange o plano e dá cobertura à viagem que fazemos na Terra, com vistas para o firmamento; a vos cobrir tendes o céu que é de todos, cada um em particular.

*A chegada dos magos,
Previsão de luz,
Entre presentes e afagos
Nasceu Jesus*

*Adiante cidadão,
Prospera e avança,
Aprende a lição
O homem sempre criança*

No presente, trago para minha vida todas as pessoas, coisas e lugares necessários para obter aura completa. Então, tudo está bem em meu mundo cheio de prosperidade.

O trigo está aí, separai o joio, fazei vossa tarefa que Deus vos dará recompensa.

Como o amor, é vosso por direito divino. O talento se desenvolve infinitamente ao ser reconhecido e

louvado. Portanto, hosanas ao Senhor!

Tudo mais vos será dado como acréscimo nesta e na outra vida e na outra, o lado certo no momento exato, tudo é questão de tempo, espaço.

Concluindo a opinião positiva a criatura louva, pois é ser criado à semelhança do Pai, está aí para viver, desenvolve suas qualidades.

O intervalo donde provém a energia, é o som dos altos organizado pelos angelicais da composição celestial.

Hoje estou favorecido porque Deus me ajudou. Hoje sou reconhecido. Assim eu sou.

Solidão é predicado do vazio da imensidão; só está nesse estágio quem sente a vida no só da imaginação. Todo ser acompanhado está, vive bem com seu guardião.

O anjo parceiro do homem está sempre de prontidão.

Observai-o, atentos ficai na vossa comunhão de bens como um leal servidor daquele que vos rege no universo que habitais.

Mesmo que vos cheguem os males, ficai na escuta e, alerta, deixando para Jesus a porta sempre aberta.

Já estais avançado no progresso, e a elucidação dos meios espirituais são mais claros hoje do que ontem.

Deixaram os que vos antecederam o caminho aberto; agora só caminhar na direção do sol renovador, para novo empreendimento salutar, seja material, seja espiritual.

A frente vos chama como uma diretriz especial de vosso ser. Querendo agradecer pelo som que com a orquestração nessa oitava maravilha conduz o espírito, a verdade e a vida.

Entrelaçando ideias, dando apartes, estamos em outra dimensão. Haja vista o mundo e o aprendizado de toda encarnação presente.

O refletor acende-se, a luz aparece e o esplendor aí está; renascer de novo como aurora no desabrochar de novo dia.

Sinais dos tempos, são todos os pormenores que tendes atualmente ao vosso redor.

Estejais unidos a Deus e não vos faltará apoio necessário.

IRMÃ LÚCIA

*Coordenação anterior da saudosa **Maria dos Santos Silva**, esposa de nosso Fundador.

AVISOS RELIGIOSOS

AGRADECIMENTO
Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

ORAÇÃO A SANTO ANTONIO
Glorioso Santo Antonio, que tivestes a sublime dita de abraçar e afagar o Menino Jesus, alcançai-me a graça que vos peço e vos imploro do fundo do meu coração (pede-se a graça). Vós que tendes sido tão bondoso para com os pecadores, não olheis para os poucos méritos de quem vos implora, mas antes fazei valer o vosso grande prestígio junto a Deus para atender o meu insistente pedido. Amém. Santo Antonio, rogai por nós. (Pai Nosso, Ave Maria, Glória ao Pai). **T.V.P.A.**

ORAÇÃO À NOSSA QUERIDA MÃE NOSSA SENHORA APARECIDA
Querida Mãe Nossa Senhora Aparecida. Vós que nos amais e nos guiais todos os dias. Vós que sois a mais bela das Mães, a quem eu amo com todo o coração. Eu vos peço mais uma vez que me ajude a alcançar esta graça por mais dura que ela seja, sei que vós me ajudareis e me acompanhareis sempre até a hora da minha morte. Amém. Rezar 1 Pai-Nosso e 1 Ave-Maria e fazer três dias seguidos esta oração e alcançará a graça, por mais difícil que ela seja e mandar publicar 3 dias seguidos. **T.V.P.A.**

ORAÇÃO DO MENINO JESUS DE PRAGA
Ó Jesus que disestes em vosso Evangelho: "Pedi e recebereis, procurai e achareis, batei à porta e ela se abrirá" por intermédio de Maria, vossa Mãe santíssima, com fé e confiança eu bato à porta do vosso Coração e humildemente peço a vossa divina graça. Atendei, Senhor, à humilde prece que neste dia vos dirijo (Mencione o pedido).
Ó Jesus, que prometestes: "Tudo que pedires ao meu Pai em meu nome. Ele vo-lo concederá", a Deus, vosso Pai e meu Pai celestial, apresento a minha oração. Intercedei, Senhor, junto ao Pai de bondade e Deus de toda consolação para que Ele ouça nesta hora a minha súplica (Mencione o pedido).
Ó Jesus, que afirmastes: "Passarão o céu e a terra, porém minhas palavras não passarão", confio em vossa promessa. Senhor, e espero que o vosso poder e imensa bondade me consolarem e me darão o que vos peço neste momento. (Mencione o pedido).
Em união com Jesus, rezar um Pai-Nosso a Deus, e em seguida, 3 Ave-Mana, pedindo a intercessão de Nossa Senhora junto de seu Filho, Menino Jesus. **T.V.P.A.**

LADAINHA DE SANTO EXPEDITO PARA NEGÓCIOS URGENTES
A fim de obter a realização de coisas urgentes deve-se fazer uma novena a Santo Expedito, isto é, recitar suas ladainhas durante nove dias: "Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, tende piedade de mim. Senhor, tende piedade de mim. Jesus Cristo, ouvi-me. Jesus Cristo, escutai-me, Pai Celeste, que sois Deus. Tende Piedade de mim. Santa Maria, Rainha dos Mártires, rogai por mim. Santo Expedito, invencível atleta da fé, rogai por mim. Santo Expedito, fiel até a morte rogai por mim. Santo Expedito, que tudo perdeste para ganhar a Jesus, Rogai por mim. Santo Expedito, que fostes vergastado, rogai por mim. Santo Expedito, que padecestes gloriosamente pela espada, rogai por mim. Santo Expedito, que recebeste do Senhor esta coroa de justiça que prometeu aos que amam, rogai por mim. Santo Expedito, patrono da Juventude, rogai por mim. Santo Expedito, socorro dos escolares, rogai por mim. Santo Expedito, modelo dos soldados, rogai por mim. Santo Expedito, Patrono dos viajantes, rogai por mim. Santo Expedito, salvação dos doentes, rogai por mim. Santo Expedito, consolador dos aflitos, rogai por mim. Santo Expedito, apoio fidelíssimo dos que esperam em vós, rogai por mim. Santo Expedito, eu vos suplico, não deixeis para amanhã o que podeis fazer hoje. Vinde em meu auxílio. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, perdoai-me senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, ouvi-me Senhor. Cordeiro de Deus, que apagais os pecados do mundo, tende piedade de mim, Senhor. Jesus Ouvi-me. Jesus, ouvi minha oração. Que a minha voz suba para Vós". **D.M.**

ORAÇÃO À SANTA RITA
1º) Acender uma vela durante 9 dias. 2º) Rezar 9 Pai Nossos, 9 Ave Marias. 3º) Oferecer à Santa Rita. Fazer 3 pedidos. a) Pedido impossível; b) Pedido necessário; c) Pedido de negócio. Apagar a vela todas as vezes que terminar a oração e, no último dia da Novena, deixar a vela queimar até o fim. Mesmo que não tenha fé, faça, que a Santa vai atender o seu pedido. Não esqueça de publicar no último dia ou no dia seguinte. **T.V.P.A.**

ORAÇÃO A SÃO PEREGRINO
Oh! glorioso São Peregrino, vós que nos deste um admirável exemplo de penitência e paciência, e alcançastes de Jesus Cristo crucificado a milagrosa cura de uma chaga maligna, humildemente vos suplicamos: intercedei junto a Deus Pai de Infinita bondade e misericórdia, pelos que sofrem do mal do câncer, para que obtenham a paz de espírito, o alívio das dores e a cura da doença. Por Cristo Nosso Senhor. Amém. (Rezar 1 Pai Nosso. Ave-Maria e Glória ao Pai). **T.V.P.A.**

ORAÇÃO À NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
Santíssima Virgem, que nos montes de Fátima Vos dignastes revelar a três humildes pastorinhos os tesouros de graças contidas na prática do Vosso Rosário, incuti profundamente em nossa alma o apreço, em que devemos ter esta devoção, para Vós tão querida, a fim de que, meditando os mistérios da nossa redenção que nela se comemora, nos aproveitamos de seus preciosos frutos e alcancemos a graça, que Vos pedimos nesta oração, se for para a Glória de Deus, honra Vossa e proveito de nossas almas. Assim seja. Rezar 1 Pai-Nosso, 1 Ave-Maria e 1 Glória ao Pai. V. Rainha do Santíssimo Rosário. V. Rogai por nós. **T.V.P.A.**

ORAÇÃO AO PODEROSO SANTO EXPEDITO
Meu Santo Expedito! Meu Santo das Causas justas e urgentes, intercede por mim junto ao Nosso Sr Jesus Cristo, socorre-me nesta hora de aflição e desespero, meu Santo Expedito, Vós que sois um Santo Guerreiro, Vós que sois o Santo dos desamparados, Vós que sois o Santo das causas urgentes, proteja-me. Ajuda-me. Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o Pedido" Meu Santo Expedito! Ajuda-me, Dai-me força, coragem e serenidade. Atenda ao meu pedido. "Fazer o pedido". Meu Santo Expedito! Ajuda-me a superar estas horas difíceis, proteja-me de todos que possam me prejudicar, proteja minha família, atenda ao meu pedido com urgência. Devolva-me a paz, a tranquilidade. Meu Santo Expedito! Serei grato pelo resto de minha vida e levarei vosso nome a todos a que têm fé. Muito obrigado. Rezar um Pai-Nosso, uma Ave-Maria e fazer o Sinal da Cruz. Publicar imediatamente após o pedido. **T.V.P.A.**

ORAÇÃO À NOSSA SENHORA DESATADORA DOS NÓS
Invocada para desatar os nós que atrapalham nossa vida
Em todo o mundo milhões de pessoas conseguem auxílio através desta oração, mesmo aqueles que não têm fé. **Oração:** Santa Maria, cheia da Presença de Deus, durante os dias de tua vida aceitastes com toda a humildade a vontade do Pai e o Maligno nunca foi capaz de envolvê-la com suas confusões. Junto a Teu Filho intercedestes por nossas dificuldades e, com toda paciência, nos destes exemplo de como desenrolar as linhas de nossa vida. E ao se dar sempre como nossa Mãe, pondeis em ordem e fazeis mais claros os laços que nos unem ao Senhor. Santa Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe, Vós que com coração materno desatais os nós que atrapalham nossa vida, a Vós, pedimos que recebeis em vossas mãos (faça o pedido) e que nos livre das amarras e confusões com que nos castiga aquele que é nosso inimigo. Por vossa graça, por vossa intercessão, com teu exemplo, livrai-nos de todo o mal. Senhora Nossa, desatais os nós que impedem de nos unirmos a Deus para que, livres de toda confusão e caos O louvemos em todas as coisas, coloquemos Nele nossos corações e que possamos servi-lo sempre através dos nossos irmãos. Em agradecimento, prometo mandar imprimir e distribuir imediatamente após o pedido, um milheiro desta oração, para propagar os benefícios de N. Sra. Desatadora dos Nós, para que outras pessoas necessitadas aprendam a ter fé. Rezar 1 Pai-Nosso, 1 Ave-Maria e fazer o sinal da cruz. **T.V.P.A.**

Compartilhe com o CVV
Aquilo que você não divide com ninguém
VALORIZAR A VIDA.
É ISSO QUE O CVV FAZ.
LIGUE 141
atendimento gratuito
e sigiloso

61 anos de Tradição
sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.
www.gazetazn.com.br