

LER/DORT: Um problema social

O QUE SÃO AS LER/DORT

Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são um conjunto de doenças que afetam ossos, músculos, nervos, tendões e ligamentos geralmente dos dedos, mãos, punhos, braços, antebraços, ombros, pescoço e por vezes, afetam tornozelos e joelhos. Estas doenças são causadas pelo exercício do trabalho e atinge trabalhadores de várias profissões, geralmente no auge de sua vida profissional. Os trabalhadores com LER/DORT, com carteira de trabalho assinada, têm direito a CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), o que possibilita o reconhecimento do adoecimento pelo trabalho pelo



CAUSAS DO ADOECIMENTO

- Movimentos repetitivos;
- Trabalho automatizado, onde o trabalhador não tem controle sobre suas atividades;
- Obrigatoriedade de manter o ritmo de trabalho acelerado para garantir a produção;
- Mobiliário inadequado, que leva o trabalhador a permanecer em posturas incorretas;
- Trabalho fragmentado em que cada um exerce uma única tarefa repetitiva;
- Trabalho sob pressão das chefias;
- Ausência de pausas e micropausas durante a jornada de trabalho;
- Quadro reduzido de funcionários, intensificação do trabalho com jornada prolongada de trabalho e frequente realização de horas extras;
- Trabalho realizado em ambientes frios, ruidosos e mal ventilados;
- Equipamentos e máquinas com defeitos ou mal adaptadas ao posto de trabalho;
- Exigência de produtividade (metas de produção) e qualidade;
- Vibração.

QUEIXAS MAIS COMUNS

- Dor
- Formigamento
- Dormência
- Fadiga muscular
- Perda de força muscular
- Alterações sensitivas e motoras
- Sensação de peso no membro afetado
- Distúrbios do sono
- Perda de controle dos movimentos
- Inchaço
- Choque
- Aumento de suor nas mãos

EVOLUÇÃO

No início as LER/DORT surgem como uma dor suportável que cessa com o uso de analgésicos ou repouso. É a fase ideal para iniciar o tratamento que na maioria das vezes requer mudança nas condições e na organização do trabalho. Em fases mais adiantadas, as dores aumentam de frequência e intensidade. O desempenho das funções profissionais e pessoais tornam-se cada vez mais difíceis, assim como o tratamento e a cura.

DOENÇAS MAIS COMUNS

Tendinite: inflamação dos tendões

Epicondilite: inflamação de tendões de cotovelo

Síndrome do túnel do carpo: compressão do nervo mediano ao nível do carpo (punho), etc.

PREVENÇÃO

Junto com outros trabalhadores discuta as condições de trabalho e as formas de diminuir os riscos de acidentes e doenças do trabalho;

Faça pausas durante a jornada de trabalho;

Faça alongamentos e relaxamentos;

Pratique alguma atividade física;

Se os sintomas persistirem, procure o Centro de Saúde mais próximo de sua casa;

Converse com os profissionais de saúde, porque assim poderá prevenir a doença ou seu agravamento pelo trabalho;

EM CASO DE DIAGNÓSTICO OU SUSPEITA:

Notifique no Sistema de Informação de Agravos de Notificação, **SINAN**

MAIS INFORMAÇÕES

Procure o sindicato de sua categoria, o Centro de Saúde mais próximo ou o CEREST.

UM TEMA DISCUTIDO MUNDIALMENTE

28 de fevereiro “Dia Internacional de Prevenção das LER/DORT”



CEREST Campinas

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador.

Av. Prof. Faria Lima, 680
Parque Itália - Campinas/SP

☎ (19)3272-8025 / 3272-1292

✉ pergunteaocerest@campinas.sp.gov.br



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE—DEVISA
CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR—CEREST

LER - DORT

LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS

DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES
RELACIONADOS AO TRABALHO