

LER/DORT

Lesão por Esforço Repetitivo
Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho



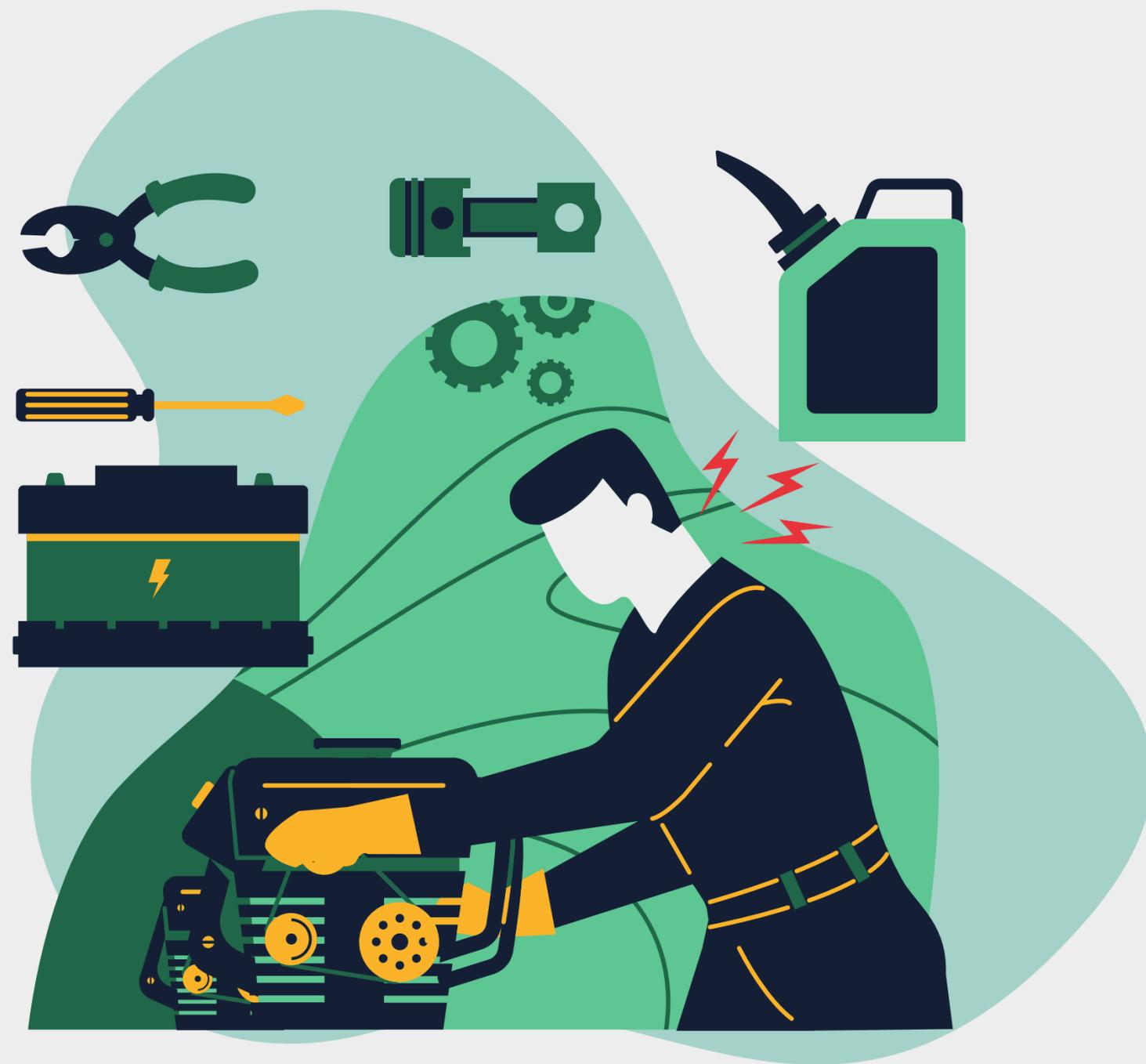


As siglas LER/DORT são termos que vem sendo usados de maneira generalizada e que abrangem os distúrbios ou doenças do sistema músculo-esquelético-ligamentar, podendo estar ou não relacionadas ao trabalho. Hoje esses termos são considerados inapropriados e passam a enfraquecer frente as descobertas científicas,⁴ pois se considera que LER/DORT sofrem influências de fatores individuais, sociais e culturais.^{4,5}

Assim, as patologias que antes eram agrupadas em uma única sigla são atualmente identificadas, analisadas e tratadas separadamente. Contudo, frente ao uso cultural, ainda se vê a utilização dos termos para remeter as doenças relacionadas ao trabalho e costumam ser usadas em conjunto para representar um grupo de patologias incapacitantes, tais como: tendinites e tenossinovites, bursites, epicondilites, lombalgias, cervicalgias, mialgias, protusões discais etc.



A LER, corresponde ao grupo de afecções do sistema musculoesquelético, com manifestação clínica distintas e intensidade variada devido ao esforço repetitivo, não necessariamente ligado a atividade laboral. Já a DORT, representa um grupo de doenças musculoesqueléticas causadas por atividades contínuas e repetitivas, não somente de cunho mecânico, como também social, mental, econômico e outras relacionadas ao trabalho que desempenham.^{5,6}



Fatores Relacionados

As LER/DORT são ocasionadas por um conjunto de fatores inter-relacionados, tais como: desrespeito aos limites biomecânicos, exigência de força excessiva, postura inadequada, repetição do mesmo movimento durante longo período, compressão mecânica, utilização de ferramentas vibratórias, postos de trabalho inadequados, ferramentas e utensílios ineficazes ou ausentes, ambientes com ruídos e mal iluminados, mobiliário inadequado, pressão de tempo e cumprimento de metas de produção. Além de fatores da organização do trabalho: jornada prolongada, ausência de pausas periódicas e espontâneas, exigência de alta produtividade, ritmo intenso de trabalho, ambiente estressante, alta exigência de atenção para evitar erros, submissão a monitoramento permanente, entre outros. Suas consequências vão além da incapacidade profissional e trazem prejuízos à realização de atividades cotidianas.^{4,5,6}

Principais Sintomas:

- Dor;
- Dormência;
- Formigamento;
- Diminuição da força;
- Sensação de peso ou cansaço nos membros;
- Sensação de agulhada;
- Dificuldade de movimentação;
- Desconforto.

Um dos maiores índices de afastamento

Segundo um estudo da Agência de Saúde, do Ministério da Saúde, as LER/DORTs são as afecções que mais acometem os trabalhadores brasileiros. De acordo com dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, em 2019, quase 39 mil trabalhadores foram afastados do trabalho devido a esse tipo de adoecimento, que gera a perda de funcionalidade e dificuldade de movimentos, trazendo impactos para a vida profissional e pessoal do trabalhador.^{1,3}

A EU-Osha (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho), em campanha realizada de 2017-2020 citada pela FUNDACENTRO, demonstrou que ações de prevenção às LER/DORTs melhoram as condições de trabalho, aumentam a satisfação dos trabalhadores, reduzem os afastamentos e aumentam a capacidade de produção e a qualidade do trabalho e de vida².



Prevenção

É preciso olhar para a multicausalidade das LER/DORT e reconhecer a importância da ergonomia, que permite que o trabalho, de fato, adapte-se ao trabalhador. Além da abordagem multidisciplinar, que podem levar a um ambiente de trabalho seguro e saudável, é necessário ficar atento a especificidade de cada atividade, solicitar avaliação de seu posto de trabalho para um profissional capacitado e:

- Respeitar os limites de cada indivíduo, utilizando recursos de aprendizagem da técnica utilizada e das posturas adequadas;
- Atentar para a duração das jornadas, que devem ser respeitadas, incluindo intervalos e pausas seguidos de alongamento com orientação de um profissional fisioterapeuta;
- Avaliar ferramentas, acessórios, instrumentos, mobiliários e postos de trabalhos devem ser adequados (observando angulações, distâncias e posições) de acordo com as normas vigentes e do parecer de um profissional da área;
- Verificar as fontes de estresse na rotina, na organização e nas relações de trabalho;
- E manter um estilo de vida adequado, aliando atividade física, qualidade do sono, e cuidados com a saúde mental e corporal.

Em caso de sintomas e/ou suspeita de LER/DORT, deve-se procurar os serviços de saúde logo no início de qualquer desconforto. O diagnóstico e tratamento precoces evitam que as lesões evoluam e se tornem crônicas, necessitando de tratamentos mais agressivos e até mesmo cirúrgicos.

Referências:

1- BRASIL, Ministério da Saúde. Agência de saúde. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45404-ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores-aponta-estudo>. Acessado em 04/09/20.

2-BRASIL, Governo Federal. Fundacentro. Quase 39 mil trabalhadores são afastados por LER/DORT em 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/assuntos/noticias/noticias/2020/3/a>. Acessado em 04/09/20.

3- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER) - distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012 (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Saúde do Trabalhador, 10. Protocolos de Complexidade Diferenciada). Disponível em: http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/PDF/02_03_2012_10.47.50.84dd22452d672be32f628a362dfadfbf.PDF. Acesso em: 01/09/20. [Links]

4- CHIAVEGATO, L.G.F. PEREIRA. A. J. LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos. Interface - Comunicação, Saúde, Educação. Interface (Botucatu) vol.8 no.14 Botucatu Sept. /Feb. 2004. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832004000100009>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832004000100009&script=sci_arttext. Acessado em: 01/09/20.

5- DALE, A.P, DIAS, M.D.A. A 'extravagância' de trabalhar doente: o corpo no trabalho em indivíduos com diagnóstico de ler/dort. Rev. Trabalho, Educação e Saúde. vol.16 no.1 Rio de Janeiro jan./abr. 2018. <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00106>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462018000100263&lng=pt&tlng=pt 6-ROQUELAURE, Y. BODIN, J. DESCATHA, A. PETIT, A. Troubles musculo-squelettiques liés au travail [Work-related musculoskeletal disorders]. Rev Prat. 68(1):84-90. Jan/2018. PMID: 30840396. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30840396/>. Acesso em:04/09/20.

6-ROQUELAURE, Y. BODIN, J. DESCATHA, A. PETIT, A. Troubles musculo-squelettiques liés au travail [Work-related musculoskeletal disorders]. Rev Prat. 68(1):84-90. Jan/2018. PMID: 30840396. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30840396/>. Acesso em:04/09/20.

FALE COM A CASST

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.

Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br