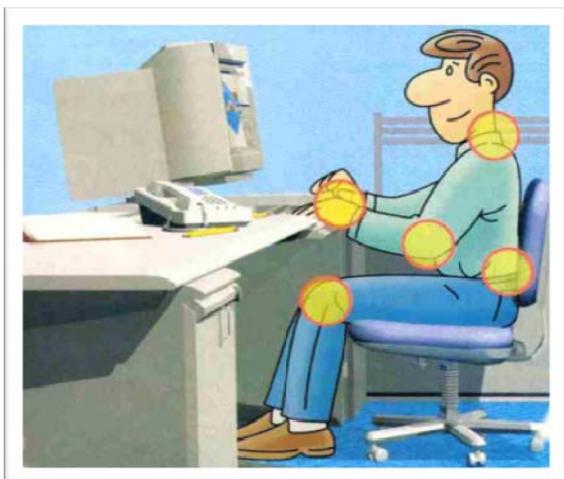


O que são LER / DORT?

As LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) são patologias exclusivamente relacionadas à atividade laboral, caracterizadas pela recorrência (pelo menos três episódios) de sintomas como dor, formigamento, dormência, queimação, coceira, sensação de peso e fadiga, mais comumente observados nos membros superiores. Decorrentes do excesso de exigência repetitiva do sistema músculo-esquelético, as LER/DORT só podem ser diagnosticadas como tais a partir de uma análise completa do estado de saúde geral do paciente e de uma avaliação minuciosa do ambiente e das condições de trabalho a que ele está submetido, a fim de que se estabeleça o chamado nexos causal entre os sintomas e a atividade profissional. Isto faz do médico do trabalho o agente mais indicado para fornecer o diagnóstico preciso dessa classe de doença.



O relacionamento do homem com o mundo do trabalho é objeto de estudo da **ergonomia**, que busca adaptar o trabalho ao ser humano. Nos últimos 30 anos, análises ergonômicas têm contribuído para transformar situações de trabalho, a fim de que os trabalhadores desenvolvam suas atividades com mais saúde, conforto, segurança e eficiência.

Principais Causas das LER/DORT

• Organização do trabalho

Várias pressões impostas pela organização do trabalho dentro das empresas contribuem para o surgimento das LER/DORT. As principais são: procedimentos rígidos de trabalho com pouca autonomia do trabalhador no desenvolvimento das tarefas; postura rígida; ritmos acelerados de trabalho, muitas vezes impostos pelas máquinas, exigindo esforços exagerados; pressão do tempo; tensão entre as chefias e os subordinados; pressão para manter a produtividade; excesso de trabalho e horas extras; ambiente de trabalho inadequado (muito frio, muito calor, ruídos excessivos, pouca luz, pouco espaço, etc.); monotonia e fragmentação do trabalho (cada trabalhador faz apenas uma pequena parte, sem ter a visão do conjunto do processo produtivo); ausência de pausas em tarefas que exigem descansos periódicos, já definidas em normas ou leis.

• Conteúdo do trabalho

A execução de tarefas monótonas e muito fragmentadas, exigindo gestos *repetitivos*.

• Posto de trabalho

Neste grupo, tem papel importante o desconforto causado pelo uso de móveis, ferramentas e instrumentos que exijam esforços e favoreçam manutenção prolongada de *posturas inadequadas*.

Prevenir é a Melhor Solução

Condições de trabalho adequadas contribuem para a segurança e a saúde do trabalhador e também para melhorar o trabalho nas empresas. Os principais fatores de prevenção, por parte das empresas, são:

• Organização do trabalho

Aumentar o grau de liberdade para a realização da tarefa, reduzindo a fragmentação e a repetição.

Permitir maior controle do trabalhador sobre seu trabalho.

Levar em conta que a capacidade produtiva de uma pessoa pode variar, e que essa capacidade é diferente entre um indivíduo e outro.

Nº 019

Estabelecer pausas, quando e onde cabíveis, durante a jornada de trabalho para relaxar, distensionar e permitir a livre movimentação, *sem aumento do ritmo ou da carga de trabalho.*

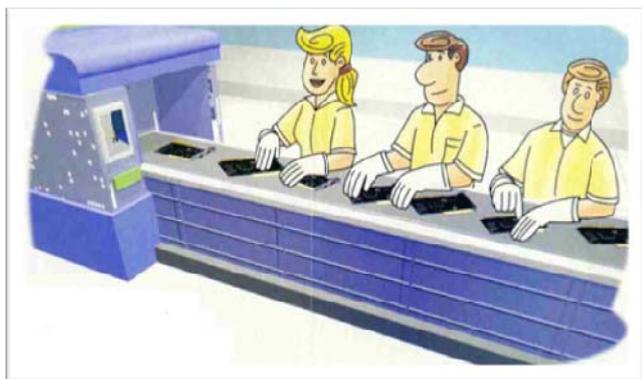
- **Conteúdo do trabalho**

Enriquecer o conteúdo do trabalho, nas tarefas e locais de trabalho, para que a criatividade e a realização profissionais sejam objetivos comuns das empresas e dos trabalhadores.

- **Posto de trabalho**

Os móveis devem permitir posturas confortáveis, ser adequados às características físicas do trabalhador e à natureza das tarefas, e permitir liberdade de movimentos.

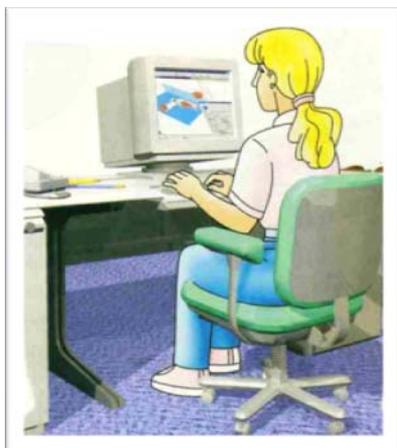
Ferramentas e instrumentos de trabalho devem ser adequados ao seu operador.



Como Identificar as LER/DORT

Os sintomas mais comuns são dores, sensação de formigamento,

dormência, fadiga muscular, perda de força muscular em consequência de alterações nos tendões, musculatura e nervos periféricos. Vários fatores acabam fazendo com que a vida pessoal e profissional seja muito afetada: sintomas intensos e crônicos, falta de uma política



de prevenção e reabilitação por parte das empresas, diagnóstico tardio e tratamento inadequado, entre outros.

Escute seu Corpo

O corpo humano precisa sempre de movimento, de mudança, de expressão. Preste atenção quando ele fala para você mudar de posição, respirar profundamente, relaxar, esticar as pernas, mexer o pescoço, fazer uma pausa no trabalho. Lembre-se: a melhor postura é aquela que deixa você confortável e permite liberdade de movimentos.

Ouvindo e atendendo às necessidades do seu corpo, você estará ajudando a prevenir lesões mais sérias.



O que Fazer em Caso de Suspeita de LER/DORT

- **Suspeita de doença ocupacional.**

Se houver suspeita de doença ocupacional, isto é, a presença de sinais e sintomas de doenças relacionadas ao trabalho, o empregado deve passar por uma avaliação médica em serviço público ou privado. Essa avaliação deve ser baseada em exame clínico que leve em conta a história ocupacional do trabalhador e, quando justificado, em exames complementares.

