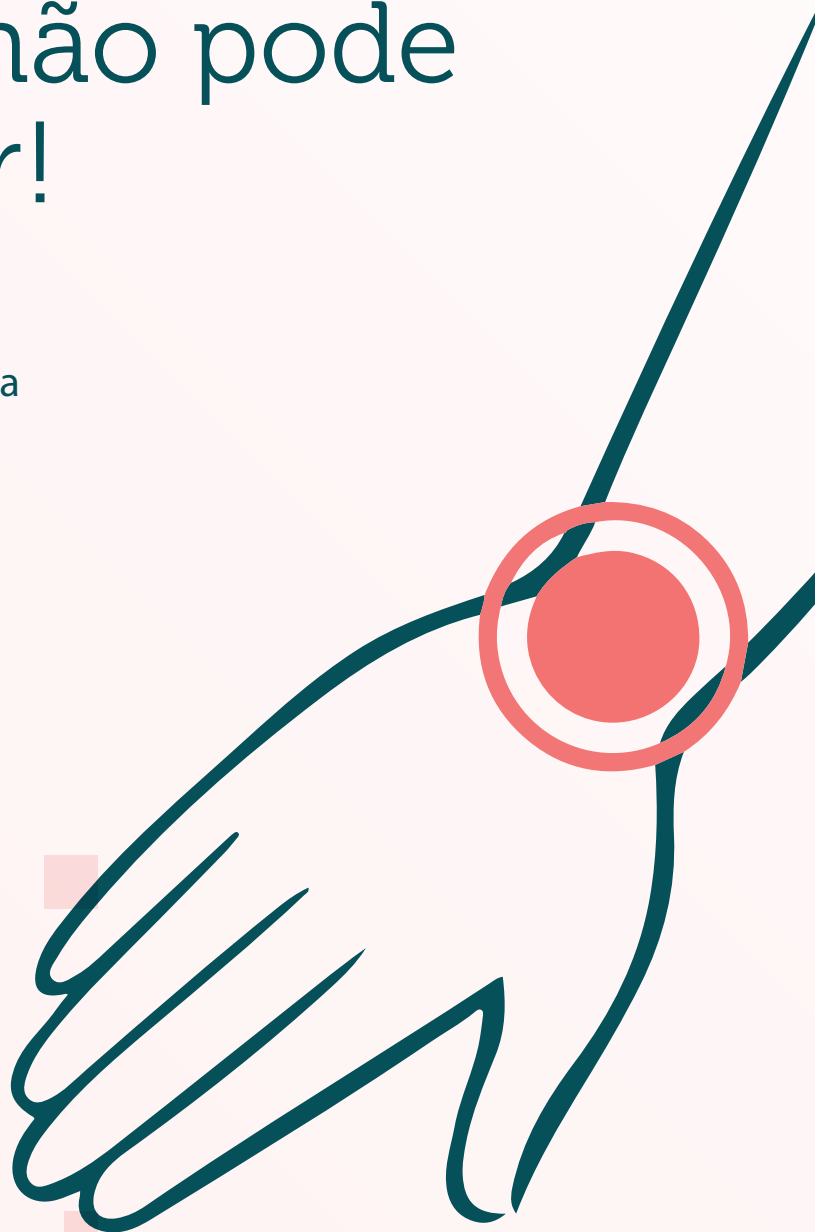


LER e DORT

Trabalho não pode causar dor!

Marcus Vinícius Queiroz Rocha
Médico do Trabalho – CASS/Reitoria

MARÇO DE 2021



Lesões por Esforços Repetitivos (LER) / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)

Introdução

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são agravos que afetam, em geral, os membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro) relacionados às exigências das tarefas, ambientes físicos e organização do trabalho. Podem ainda ser chamadas de Lesão por Trauma Cumulativo (LTC) ou Afecções Musculares Relacionadas ao Trabalho (AMERT). Vários termos são utilizados, como tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, compressões de nervos, a depender do aspecto clínico. São considerados grave problema de saúde pública, que gera sofrimento ao trabalhador e incapacidade funcional para o trabalho, sendo as mulheres o grupo estatisticamente mais afetado. Diante disso, no dia 28 de fevereiro a Organização Internacional do Trabalho celebra o Dia Mundial de Combate à LER/DORT, uma campanha que existe desde 2000 em prol da saúde dos trabalhadores.

Causas

Sabe-se que as principais causas para o desenvolvimento de LER/DORT são as atividades com repetitividade, esforços excessivos, contrações estáticas, posturas incorretas, compressão contra superfícies rígidas ou pontiagudas, vibração excessiva, frio excessivo e ruído elevado, além de fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho.

O interessante é que os mesmos agravos podem ser causados por doenças hormonais, metabólicas, imunológicas, infecciosas, psiquiátricas, estresse, traumatismos, atividades de lazer, esportes, instrumentos musicais, obesidade, gravidez e menopausa, merecendo assim especial atenção dos profissionais de saúde.



Sinais e Sintomas

As LER/DORT podem provocar desconforto, dificuldade ao uso do membro afetado, fadiga, dor, formigamento, sensação de peso no membro afetado. Também podem ocorrer inchaços, alteração na coloração da pele e/ou na temperatura do membro afetado, limitação dos movimentos, que devem ser atentamente observados.



Diagnóstico

O diagnóstico consiste em investigação clínica, feita pelo profissional médico. Conhecer os sinais e sintomas é muito importante, bem como as causas. Disso dependerá o tratamento mais adequado, sendo às vezes necessária uma avaliação multidisciplinar.

Tratamento

Pode ser necessário o uso de medicamentos e o repouso das estruturas acometidas. Em casos selecionados, sessões de fisioterapia e intervenção cirúrgica são recursos terapêuticos a serem considerados.

Prevenção

Ações preventivas podem ser construídas por abordagens envolvendo biomecânica, gestão e organização do trabalho. Podem ser feitas mudanças nos equipamentos e mobiliários e acertos de posturas incorretas. Além disso, aquecimento e alongamento são úteis para um melhor condicionamento musculoesquelético. O trabalhador deve ter parte no controle do ritmo de trabalho. Ro-

dízio de atividades é uma estratégia que faz com que o trabalhador não permaneça muito tempo em atividades de maior exigência. Deve-se reduzir o esforço manual e as vibrações excessivas, tal como exposição ao frio e/ou ruído excessivos. Quando não se consegue neutralizar os riscos ergonômicos com outras medidas, pode-se ainda instituir pausas para recuperação, visando ao descanso das estruturas osteomusculares, como método de prevenção à LER/DORT.

Trabalho Não Pode Causar Dor!

Para maiores informações sobre LER/DORT consulte a [Cartilha da Sociedade Brasileira de Reumatologia](#).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BRASIL. Decreto 3.048 de 6 de maio de 1999: aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 1999. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm. Acesso em: 10 de fevereiro de 2021.

BRASIL. Instrução Normativa DC/INSS nº 98 de 05 de dezembro de 2003 – DOU, 10 dez. 2003. Aprova Norma Técnica sobre Lesões por Esforços Repetitivos – LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORT.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elisabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. Doenças Relacionadas ao Trabalho: manual para procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

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: Ministério da Saúde do Brasil, 2012. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_religacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 10 fevereiro de 2021.

COUTO, H. A. Ergonomia 4.0: dos conceitos básicos à 4ª revolução industrial. Belo Horizonte: Ergo, 2020.

MENDES, R. Patologia do trabalho. Edição atualizada e ampliada. Rio de Janeiro: Atheneu, 2003. v. 1 e 2.