



## **PREVENÇÃO E COMBATE A LER/DORT: consciência e saúde corporal para o trabalhador**

### **Saber LER para prevenir Dort**

**28 de fevereiro – DIA INTERNACIONAL DE PREVENÇÃO AS LER/DORT –**

ALERTA AOS TRABALHADORES a respeito da importância de ADOTAR CUIDADOS E MEDIDAS PREVENTIVAS contra lesões associadas à repetição de movimentos.

**AS LER OU DORT SÃO OCUPACIONAIS, ISTO É, TÊM RELAÇÃO COM O TRABALHO.**

Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (Dort) compreendem um conjunto de doenças causadas por movimentos contínuos e repetitivos durante a execução de um trabalho. Ambos levam a lesões nas estruturas dos tendões, músculos e ligamentos.



#### **PARTICIPE DESSA INVESTIGAÇÃO!**

**VOCÊ IDENTIFICA:** • Repetitividade de movimentos? • Falta de tempo até para ir ao banheiro?

- Necessidade de ficar sentado durante muito tempo seguido? • Móveis e equipamentos incômodos?
- Cobrança contínua da chefia? • Inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho?
- Falta de flexibilidade de tempo? • Ritmo de trabalho intenso?

Estas situações favorecem o aparecimento de LER/Dort.

Se você se vê em pelo menos uma delas, fique alerta!

**Talvez o seu trabalho coloque você numa posição de risco para desenvolver LER/Dort.**

#### **Como essas situações podem alterar sua saúde?**

Se a pessoa trabalha fazendo **movimentos repetitivos** durante várias horas, pressionada para realizar as atividades, com a musculatura tensa durante horas, preocupada em acertar sempre, logo todo o sistema entra em colapso, podendo resultar em: **FADIGA MUSCULAR, ALTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE, SENSAÇÃO DE PESO, PERDA DE CONTROLE DE MOVIMENTOS, FORMIGAMENTO, DOR.**

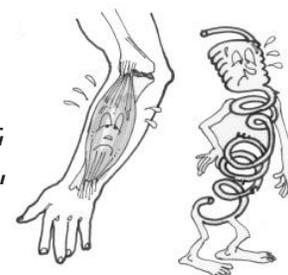
Esses sintomas podem significar, isolada ou associadamente, a existência de:

**TENDINITE:** inflamação de tendão; **SINOVITE:** inflamação de bainha sinovial;

**TENOSSINOVITE:** inflamação de tendão e bainha sinovial; **NEURITE:** inflamação do nervo;

**SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO:** estreitamento do túnel do carpo, localizado no punho, o que causa a compressão de várias estruturas existentes ao longo do túnel;

**SÍNDROME MIOFASCIAL:** dor da musculatura em determinada região do corpo.



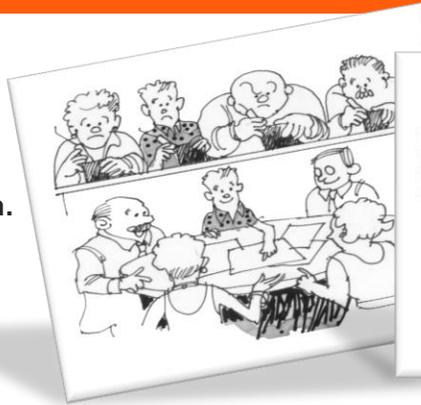
**AS LER/DORT NÃO APARECE DE REPENTE, TUDO É LENTO E GRADATIVO.**

Se Liga!

## VAMOS SE PREVENIR?

Devemos mudar tudo o que as provoca.

É preciso mexer na organização do trabalho, como por exemplo, mudar o tipo e posição de cadeiras, mesas e equipamentos de trabalho!



- ➔ Fique atento para as manifestações de seu corpo: ao menor sinal de problema, procure um serviço de saúde!
- ➔ Se o médico disser que se trata de LER/Dort, a empresa/instituição deve emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). A lei diz que se a empresa/instituição não a emitir, podem fazer isso o médico de atendimento, o seu sindicato ou você mesmo.
- ➔ O médico pode recomendar medicações, sessões de fisioterapia, uma imobilização por curto tempo. Acupuntura, massoterapia, trabalho corporal têm-se mostrado úteis também. Cuidar de sua mente, além do corpo, é fundamental. **O IMPORTANTE É QUE A INDICAÇÃO SEJA CORRETA E QUE O TRATAMENTO SEJA FEITO EM VOCÊ COMO UM TODO E NÃO EM UMA PARTE DE SEU CORPO.**
- ➔ É muito importante que, durante o tratamento, você se afaste de sua função ou a exerça de outro jeito. Não adianta nada você fazer tratamento e trabalhar do mesmo jeito. Assim você não vai melhorar.
- ➔ Ninguém, exceto seu médico e você, pode conhecer o seu diagnóstico. Só você pode revelar o seu diagnóstico, inclusive para o departamento de pessoal de sua empresa.

### DIREITOS LEGAIS:

Fonte: Brasil, Ministério da Saúde – Brasília, 2007

- SE VOCÊ PRECISA AFASTAR-SE DO TRABALHO POR ATÉ 15 DIAS CONSECUTIVOS, O SEU MÉDICO DEVE LHE DAR UM ATESTADO QUE DEVE SER ACEITO POR SUA EMPRESA. POR MAIS DE 15 DIAS CONSECUTIVOS, O SEU MÉDICO DEVE FAZER UM RELATÓRIO À PERÍCIA DO INSS JUSTIFICANDO SEU AFASTAMENTO MAIS PROLONGADO;
- A PARTIR DO 16º DIA CONSECUTIVO DE AFASTAMENTO, A PERÍCIA DO INSS LHE CONCEDERÁ O AUXÍLIO-DOENÇA POR ACIDENTE DE TRABALHO, SE O JULGAR INCAPACITADO PARA O TRABALHO;
- SE VOCÊ FOR AFASTADO POR ACIDENTE DO TRABALHO OU POR DOENÇA RELACIONADA AO TRABALHO, E PERMANECER AFASTADO DO TRABALHO POR MAIS DE 15 DIAS CONSECUTIVOS, APÓS SER PERICIADO PELO INSS, TERÁ ESTABILIDADE DE 1 ANO, A CONTAR DA DATA DE RETORNO AO TRABALHO.

A instituição atendeu 355 trabalhadores cuja queixa principal é **a dor osteomusculares relacionadas à atividade laboral**, que lidera os números de acolhimentos (31%). Entretanto, houve pouca Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) e Notificação no Sistema de Informação (Sinan). Nesse sentido, o Cerest realizou no ano de 2018 **AÇÕES DE PREVENÇÃO E COMBATE A LER/DORT** nas agências bancárias, já que seus colaboradores possuem risco aumentado para o desenvolvimento desses agravos. Já este ano, as ações contemplarão o 2º grupo que mais compareceu ao centro de referência por essas patologias, os **TRABALHADORES DA SAÚDE**.

Tabela 1- Queixa do paciente e notificação de acidente de trabalho

	2006 – 2009	2010 – 2013	2014 – 2017	Total
Queixa de LER/Dort	253	87	15	355
Acidente de Trabalho LER/Dort	03	-	01	04

Fonte: Cerest/RR, 2017.

Centro de Referência Estadual em Saúde do Trabalhador - Cerest

Rua Arnaldo Brandão, 283 - 3º andar, Bairro São Francisco - Boa Vista/RR.

E-mail: cerestroraima@yahoo.com.br - Tiragem: 1000 exemplares

Responsáveis pela edição: Carolina Silva de Oliveira; Colaboradora: Aline Crispim dos Santos.

As LER/Dort são curáveis, principalmente nos primeiros estágios.

Portanto,  
**PROCURE AJUDA!**