

Como prevenir a ocorrência de LER/DORT ?

Para se evitar qualquer manifestação de LER/DORT, a primeira recomendação consiste em criar um bom ambiente de trabalho, respeitando-se os limites de cada indivíduo. Exemplos: Aprendizagem de técnicas, condicionamento e ensino de posturas apropriadas para os trabalhadores; A duração das jornadas de trabalho deve ser respeitada, assim como a existência de intervalos periódicos durante a execução das tarefas. Todos os instrumentos, ferramentas, acessórios, mobiliários e postos de trabalho devem ser adequados às características próprias do trabalhador; Tudo isso somado a um adequado estilo de vida, com boa qualidade do sono, condicionamento físico e manutenção da saúde geral, proporcionará a qualquer trabalhador condições de executar suas tarefas laborativas com riscos mínimos de desenvolver algum distúrbio osteomuscular.

Referências na UFSM:

Departamento de Fisioterapia e Reabilitação
—Programa de Pós-Graduação em Distúrbios da
Comunicação Humana.
Responsável: Elaine C. R. Correa
Contato: 3220-8234
Fisioterapeuta Jalusa — 9129-2052

Atividades/Oficinas do Projeto Espaço Alternativo.
Fone: 3220-8826



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
PRÓ-REITORIA DE RECURSOS HUMANOS
SERVIÇO DE PERÍCIA OFICIAL EM SAÚDE



PROGRAMA
Transformar
PRRH

Elaboração:

UNIDADE DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

Equipe multidisciplinar de atenção
a saúde do servidor

**Doenças Osteomusculares
Relacionadas ao Trabalho/
Lesões por Esforço Repetitivo
DORT/LER**

Serviço de Perícia Oficial em Saúde

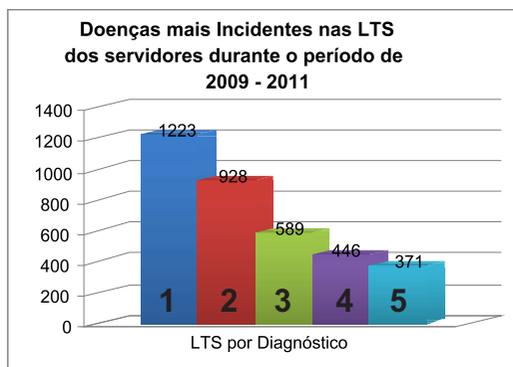
Coord. Dr^a Liliani Mathias Brum
Edição: Adm. Marcelo Schuster
Fone: 55- 3220 - 9228



Serviço de Perícia Oficial em Saúde

O Serviço de Perícia Oficial em Saúde (Perícia Médica) da UFSM, nos últimos anos detectou que as doenças que mais geram afastamentos do trabalho são:

1. Doenças Mentais;
2. D. Osteomuscular e Tec Conjuntivo
3. D. do Aparelho Respiratório
4. D. do Aparelho Circulatório
5. D. do Aparelho Digestivo



Fonte: Serviço de Perícia Oficial em Saúde — UFSM

Saiba Mais sobre DORT/LER.

LER é uma doença?

Não. LER não corresponde a uma doença ou enfermidade. LER é a sigla de Lesões por Esforços Repetitivos que representa um grupo de alterações do sistema musculoesquelético (tendões, nervos, músculos, ligamentos, ossos, articulações, discos intervertebrais, entre outras estruturas). No Brasil, a sigla LER tem sido empregada em termos legais para designar afecções musculoesqueléticas provenientes apenas de sobrecargas no ambiente de trabalho.

Por que o termo DORT?

O termo DORT, por sua vez, provém de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, tendo sido recentemente introduzido para substituir a sigla LER basicamente por duas razões:

1. Porque a maioria dos trabalhadores com sintomas relacionados ao sistema musculoesquelético não apresenta evidência de lesão em qualquer estrutura.
2. Além do esforço repetitivo (sobrecarga dinâmica), outros tipos de sobrecargas no trabalho podem ser prejudiciais para o trabalhador como, por exemplo:
 - Sobrecarga estática;
 - Excesso de força empregada para a execução de certas tarefas;
 - Uso de instrumentos que transmitam vibração excessiva.
 - Trabalhos executados em ambientes com temperaturas extremas;
 - Posturas inadequadas durante a realização de diversas tarefas laborativas.

Como se adquire LER/DORT?

LER/DORT geralmente ocorre quando um ou mais dos seguintes fatores de organização do ambiente de trabalho não são respeitados:

- Treinamento e condicionamento adequados;
- Local de trabalho saudável (piso, superfícies, barulho, umidade, ventilação, temperatura, iluminação, distanciamentos, angulações, etc.);
- Ferramentas, utensílios, acessórios e mobiliários adequados;
- Jornada de trabalho condizentes com a legislação existente;
- Intervalos apropriados;
- Posturas apropriadas;
- Técnicas para execução de tarefas;
- Respeito aos limites biomecânicos.

Existe predisposição individual que aumenta a possibilidade de um trabalhador desenvolver LER/DORT?

Sim, Diversas variações congênitas do aparelho locomotor, enfermidades associadas, estresse, distúrbios psicológicos, sedentarismo, estilo de vida, entre outros, podem contribuir para o aparecimento de tais distúrbios.

O estresse psicológico influencia o aparecimento ou o agravamento dos sintomas de LER/DORT?

Sim. Qualquer forma de estresse psicológico, pode influenciar diretamente a percepção da dor ou de outros sintomas relacionados à afecção LER/DORT. A ansiedade, a depressão e outros distúrbios psicológicos, podem também gerar ou agravar a tensão muscular.