



CEREST- MS

Volume 1 Agosto/2014

Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador

BOLETIM INFORMATIVO

LER / DORT

A lesão por esforço repetitivo (LER) é uma síndrome que afeta músculos, nervos e tendões dos membros superiores principalmente, e sobrecarrega o sistema músculo-esquelético do trabalhador. É constituída por um grupo de doenças como:

- Tendinite
- Tenossinovite
- Bursite
- Epicondilite
- Síndrome do túnel do carpo
- Dedo em gatilho
- Síndrome do desfiladeiro torácico
- Síndrome do pronador redondo
- Mialgias



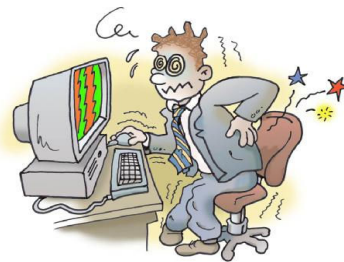
Esse distúrbio provoca dor e inflamação e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida. A prevalência é maior no sexo feminino.

A LER também pode ser chamada de DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho) ou LTC (Lesão por Trauma Cumulativo) ou AMERT (Afecções Musculares Relacionadas ao Trabalho).

Esse distúrbio é causado por mecanismos de agressão, que vão desde esforços repetidos continuamente ou que exigem muita força na sua execução, até vibração, postura inadequada e estresse. Os profissionais expostos a maior risco são pessoas que trabalham com computadores, em linhas de montagem e de produção ou operam britadeiras, assim como digitadores, músicos, esportistas e artesãos que fazem trabalhos manuais, por exemplo fazendo pintura, costura, bordado, tricô e crochê.

Diagnóstico da LER/DORT

O diagnóstico é basicamente clínico, mas pode ser necessário a realização de exames complementares como raio X e ultrassom. O mais importante é determinar a causa dos sintomas para eleger o tratamento adequado. Para tanto, muitas vezes, é preciso recorrer a uma avaliação multidisciplinar.



- **Sintomas principais:** dor nos membros superiores e nos dedos, dificuldade para movimentá-los, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade, redução na amplitude do movimento, inflamação (inchaço).
- **Tratamento:** Nas crises agudas de dor, o tratamento inclui o uso de medicamentos anti-inflamatórios e repouso das estruturas musculoesqueléticas comprometidas. Nas fases mais avançadas da síndrome, a aplicação de corticóides na área da lesão ou por via oral, fisioterapia e intervenção cirúrgica são recursos terapêuticos que devem ser considerados.
- **Prevenção:** A organização do trabalho e os conhecimentos da ergonomia, ciência que estuda a melhor forma de atingir e preservar o equilíbrio entre o homem, a máquina, as condições de trabalho e o ambiente com o objetivo de assegurar eficiência e bem-estar do trabalhador, têm-se mostrado muito úteis na prevenção da LER/DORT.

Postura Correta



Postura Incorreta



Chega de doenças e acidentes no trabalho!



ACONTECEU

No dia 25 de julho de 2014, aconteceu a apresentação do Plano Estadual de Saúde do Trabalhador na reunião do Conselho Estadual de Saúde em Naviraí. Entre outras atribuições, está contemplado no plano o incentivo à pesquisa dos agravos de saúde do trabalhador.

Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador
Rua Joel Dibo, Centro, 79.002-060 - Campo Grande/MS
Contato: cvist@saude.ms.gov.br / (67) 3312-1100
Coordenação do CEREST: Maria Aparecida de Oliveira
Responsáveis pela edição do boletim: Sabrina Rossino e Claudia Santini

