



CEREST- MS

Agosto/2017

Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador

BOLETIM INFORMATIVO

LER / DORT

Segundo o protocolo do Ministério da Saúde, as LER/DORT “são, por definição, um fenômeno relacionado ao trabalho. São danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema musculoesquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho.” 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.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo IBGE em 2013, 3.568.095 trabalhadores disseram ter tido diagnóstico de LER/DORT. As LER/DORT são, dentre as doenças ocupacionais, as mais prevalentes nas estatísticas da Previdência Social.

O diagnóstico de LER / DORT fica acima da média entre:

- * os que utilizam móveis desconfortáveis (24%)
- * falta de ventilação (23%)
- * estão expostos a vibrações (20%)
- * utilizam computador (19%)
- * trabalho exige muitos movimentos repetitivos (18%)
- * fazem mais de 5 a 10 horas extras semanais (28%)

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.
- **Limitações:** dificuldades em trabalhar, ir ao trabalho, realizar afazeres domésticos e de autocuidado, como vestir-se e tomar banho, quase 16% dos entrevistados referiram que elas eram intensas ou muito intensas. (Boletim Fundacentro, 2013).



Segundo o boletim da Fundacentro, “a PNS também investigou sobre processos terapêuticos e de reabilitação, observou que 906.363, o que equivale a 25,40% dos entrevistados realizam ou realizaram algum tipo de exercício e/ou fisioterapia para minimizar os efeitos da LER/DORT, e quase 35% (1.247.300) deles usaram ou fazem uso de tratamento com injeções ou medicamentos pelos mesmos problemas.”

LEMBRE-SE: 28 de Fevereiro é o dia mundial de combate às LER/DOT

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

Responsáveis pela edição do boletim: FRANCISCO JOSÉ MENDES DOS REIS

