



INFORMATIVO DA SAÚDE DO TRABALHADOR

Lesões por Esforços Repetitivos/Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho – LER/Dort

28 DE FEVEREIRO

DIA MUNDIAL DO COMBATE
ÀS LER/Dort

No informativo do mês de janeiro falamos sobre as doenças que afetam os trabalhadores. Por ser o dia 28 de fevereiro o “Dia Internacional de Combate à LER/Dort”, marco de extrema relevância, pois *é a primeira vez na história que uma doença ocupacional passou a ser considerada uma questão de saúde pública mundial*, escolhemos, este tema, pois afeta milhares de trabalhadores em todo mundo.

LER significa Lesões por Esforços Repetitivos e Dort-Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho. Hoje, também são conhecidas como AMERT - Afecções Musculares Relacionadas ao Trabalho ou LTC - Lesões por Trauma Cumulativo, porém, as denominações oficiais do Ministério da Saúde e Ministério da Previdência Social é LER e Dort e escritas assim: LER/Dort.

• DEFINIÇÃO:

São por definição, um fenômeno relacionado ao trabalho (KUORINKA; FORCIER,1995), ou seja, são danos decorrentes da utilização excessiva imposta ao sistema músculo esquelético (músculos, nervos e tendões), e da falta de tempo para recuperação. Esses quadros surgem em trabalhadores submetidos a determinadas condições de trabalho, ocorrem mais no sexo feminino, na faixa etária entre 30 e 40 anos e frequentemente são causas de incapacidade para o trabalho, temporária ou permanente.

• FATORES DE RISCO:

Os fatores de risco não são necessariamente as causas diretas da LER/Dort, mas podem gerar respostas que produzem as lesões ou distúrbios. Envolve aspectos afetivos, mecânicos, tempo de exposição aos fatores, e de organização de trabalho, tais como carga de trabalho e pausas para descanso, metas abusivas, carga horária excessiva, etc.

• SINTOMAS:

Os principais sintomas são: 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 e inflamação.

• DIAGNÓSTICO:

O diagnóstico é basicamente clínico (através do exame físico e das queixas do paciente). O mais importante é determinar a causa dos sintomas para escolher o tratamento adequado. Para tanto, muitas vezes, é preciso recorrer a uma avaliação com outros profissionais, tais como: Terapeutas Ocupacionais, Fisioterapeutas, etc.

• ALGUMAS DOENÇAS QUE PODEM SER RELACIONADAS AO TRABALHO:

- ◆Lombalgia, dorsalgia, cervicalgia - Dor nas costas
- ◆Tendinite - Inflamação dos tendões
- ◆Tenossinovite -Inflamação da estrutura que cobre o tendão
- ◆Bursite-Inflamação da bolsa que contém líquido e cobre algumas articulações: ombros, quadril, cotovelos e joelhos
- ◆Epicondilite - Inflamação dos tendões do cotovelo
- ◆Síndrome do túnel do carpo - Compressão do nervo mediano no canal do carpo localizado no punho
- ◆Síndrome miofascial - Dor nos músculos do corpo
- ◆Neurite - Inflamação do nervo, entre outras...

• TRATAMENTO:

Conforme o protocolo para LER/Dort do Ministério da Saúde, os medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios são úteis no combate a dor aguda e inflamação, mas, se usados isoladamente não são efetivos no combate da dor crônica; as vezes, é necessário o uso de antidepressivos, que aliviam a dor, estabilizam o humor e diminuem a ansiedade.

A fisioterapia é primordial para o tratamento dos pacientes com LER/Dort, tendo como objetivos principais: alívio de dor, relaxamento muscular e prevenção de deformidades, proporcionando uma melhora da capacidade funcional.

• PREVENÇÃO:



- ◆Realize pequenas pausas rápidas e em intervalos breves e frequentes, pois são mais eficazes para a recuperação ao invés de fazer pausa única;
- ◆Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa;
- ◆Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade;
- ◆Não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou frequentes em sua atividade;
- ◆E, principalmente, procure conversar com seus colegas e superiores para que mudanças na organização do trabalho beneficie a todos.

Fontes: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolo_ler_dort.pdf

<http://drauziovarella.com.br/letras/l/lesoes-por-esforcos-repetitivos-l-e-r-d-o-r-t/>

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevenir_dort.pdf

<http://www.cmqv.org/website/artigo.asp?cod=1461&idi=1&moe=212&id=15148>

<http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/materias/2486-22-dicas-para-prevenir-as-lesoes-do-trabalho-ler-e-dort>

Acessadas dia : 28/01/2015

Cantinho Cultural

Encontramos este poema no site *OVERMUNDO* que foi elaborado pela CIPA UNICAMP como uma “Obra de Homenagem a Mulher Trabalhadora que no coletivo, são sempre as maiores vítimas das Doenças de LER-DORT.”

A LER DORT E A GUERREIRA MULHER

Tanta a sua dedicação, que pela doença foi atingida.
Procura a recuperação, é discriminada e perseguida.
Pelo mal é fragilizada, não é uma dor qualquer.
Luta como uma danada, “É A Guerreira Mulher”.

Foi por sua aplicação, que essa lesão lhe pegou.
Distúrbio por sua ação, foi o preço que pagou.
Não vai ter alternativa, não há respeito sequer.
Vai com dores e abatida, “É A Guerreira Mulher”.

Por garra e determinação, é que ficou adoentada.
Vai enfrentar a perseguição, ficando ou não calada.
Vai se sentir desprezada, abalando a própria fé.
Vai igual e iluminada, “É A Guerreira Mulher”.

Foi por tanto trabalhar, que se fez tão afetada.
Na beleza do sonhar, ali que foi golpeada.
Vai sentir e vai sofrer, Vai viver o “mal me quer”.
Vai resistir e surpreender, “É A Guerreira Mulher”.

Pela sua contribuição, pegou a doença ocupacional.
Vai comer do duro pão, vai ter testado o seu moral.
Vai ser desacreditada, com pouca chance ou colher.
Enfrentando barra pesada, “É A Guerreira Mulher”.

Pelo Serviço imprescindível, se tornou lesionada.
Sofre a dor mais terrível, e vai ficando mutilada.
Dela até vão duvidar, questionando seu mister.
Não pode desesperar, “É A Guerreira Mulher”.

Pela sua abnegação, a doença LER lhe atingiu.
No administrar e na produção, foi nisso que se feriu.
Já mostrou sua grandeza, não é esmola que quer.
Lutadora tem beleza, “É A Guerreira Mulher”.

Pra se manter produtiva, muda função e atividade.
Não quer ser preterida, quer ter sua oportunidade.
Vai lutar por toda vida, vai lutar onde estiver.
É uma companheira querida, “É A Guerreira Mulher”.

Azuir, Carlos, Ronaldo, Suzana e Turma do Social
da Unicamp 27-04-2002

Participe!!!!

Envie-nos suas sugestões, elogios e críticas:

cerestregional@sesau.capital.ms.gov.br

Boletim periódico de divulgação do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador da Microrregião de Campo Grande (MS) – Cerest Regional Campo Grande

CEREST/DVS/SESAU
R. Sergipe, 402 - Jardim dos Estados
CEP: 79.020-160 - Campo Grande- MS
Fone: (67) 3314-3718

Você Sabia Que ???

♦ A LER/Dort é uma doença que atinge as pessoas há muitos séculos? Foram encontrados osteófitos marginais (espinhos ósseos) em punhos e joelhos de múmias de populações pré-colombianas - viviam na América, antes da chegada dos Espanhóis - que permaneciam de joelhos por muito tempo, executando movimentos repetitivos com os braços e mãos na atividade de moer grãos.

♦ A LER/Dort no Brasil, é a segunda causa de afastamento do trabalho (Fonte: INSS).

♦ Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a cada cem trabalhadores, um apresenta sintomas de LER/Dort.



Sugestões de Leitura Sobre LER/Dort

- **Saber LER para prevenir DORT/Ministério da Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica de Saúde do Trabalhador. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.**
- **LER DORT O desafio de Vencer, Maria José O'Neill, Editora Madras, 2003.**
- **Gerenciando a LER e os DORT nos Tempos Atuais, Hudson de Araújo Couto, Ergo Editora, 2007**
- **Dor Relacionada ao Trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)/Protocolo, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.**



Endereços Úteis

Clique sobre as palavras para acessar as páginas:

www.pmcg.ms.gov.br - Cerest Regional

<http://www.overmundo.com.br/banco/a-ler-dort-e-a-guerreira-mulher-cipa-unicamp>

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/prevenir_dort.pdf