



LER / DORT

Editorial

Dois movimentos repetitivos aparentemente inofensivos causam sérios danos à saúde de milhões de trabalhadores em todo o mundo. A dor e as lesões causadas por movimentos têm caráter cumulativo e progridem a partir de simples irritações nos tendões, com dores e sofrimento crescente, causando desde a perda dos movimentos do braço até o afastamento do trabalhador por invalidez. O QUE PODE SER FEITO?

Vamos descobrir juntos. Boa leitura!

Definição de LER/DORT

Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são os nomes dados a um quadro doloroso que acomete articulações, tendões, bainhas sinoviais, músculos, nervos, fâscias e ligamentos, atingindo principalmente, porém não somente, os membros superiores, a região escapular e o pescoço. Esses distúrbios/lesões têm origem, geralmente, no trabalho e causam incapacidade funcional.

A Ergonomia e os LER/DORT

Nas décadas de 1970 e 1980 verificou-se uma maior incidência de DORT/LER entre os trabalhadores. Por que nesse período? A razão mais evidente está no ritmo de produção mais acelerado, decorrente dos padrões de produção, da informatização e da automatização parcial dos processos produtivos, cujo resultado final tem sido uma atividade altamente repetitiva, monótona, realizada sem as devidas pausas e descansos.

Os principais fatores do trabalho determinantes do aparecimento de LER/DORT são:

✓ *Postura fixa* - um fator de risco, principalmente quando sedentária. Exemplo, a postura sentada no trabalho bancário;

✓ *Posturas antinaturais dos membros superiores* - nos casos de desvios dos punhos, extensão ou flexão de punhos, braços em torção, elevação dos ombros, falta de apoio para os cotovelos, flexão de pescoço;

✓ *Movimento e força* - a força e o movimento estão ligados ao aparecimento de LER/DORT nas mãos e nos punhos. O risco é igual mesmo que o trabalho exija forças moderadas;

✓ *Conteúdo do trabalho e fatores psicológicos* - a forma de organização do trabalho e fatores psicológicos relacionados a ele pode constituir fatores de risco de LER/DORT, particularmente nos aspectos de conteúdo mental das tarefas, grau de flexibilidade da ação do trabalhador, pressão em relação à produção e a qualidade da comunicação entre empregados e chefia.

Outros fatores associados ao aparecimento de LER/DORT são as exposições as vibrações e as baixas temperaturas.



Sintomas

✓ *Iniciais* - Sensação de peso, dor e sensação de desconforto ou fadiga nos membros;

✓ *Outros sintomas nos membros* - formigamento, inchaço, irradiação da dor que vai aumentando de intensidade e se apresenta de várias formas, como câimbra, choque e pontadas, músculos rígidos, deixar cair objetos, suor nas mãos, hipotrofia dos músculos e perda de sensibilidade.

Diagnóstico

O diagnóstico é clínico, baseado na história, no exame físico e na avaliação das condições de trabalho. Exames complementares apenas auxiliam o diagnóstico e afastam a possibilidade de outras doenças. Os exames podem ser:

- ✓ Radiografia;
- ✓ Ultra-sonografia;
- ✓ Exame de sangue
- ✓ Eletroencefalografia;
- ✓ Ressonância magnética.



Prevenção

Para prevenir as difusões ou lesões inerentes às LER/DORT, como síndrome do carpo, tendinites, tenossinovites e bursites, não basta trocar o mobiliário ou promover ginástica laboral. O resultado só aparecerá se houver um trabalho sério de ergonomia que contemple melhorias nas condições relacionadas às atividades, organização de trabalho e qualidade de vida dos funcionários. Por isso, outras atividades físicas, como caminhadas, ciclismo, hidroginástica, hidroterapia, exercícios leves com pesos e supervisionados, alongamento e relaxamento, ajudam a prevenir as doenças e a eliminar o stress causado pela pressão da rotina.

Um ótimo exercício e alongamento para as mãos e punhos, principalmente antes e após o expediente, ajudará a combater a LER/DORT.

(Fonte: O Que é Ergonomia? 1999 – SENAC/SP)

Veja um bom exercício que pode ser feito a qualquer hora:



FIQUE SABENDO!

SAT
Nova regra do SAT é adiada

O Ministério da Previdência adiou de 2009 para 2010 as novas regras sobre o seguro de acidentes do trabalho, por falta de acordo entre governo e empresas. O novo sistema, conhecido como FAP (Fator Acidentário de Prevenção), aumenta as alíquotas de contribuição das empresas que tiverem grande número de trabalhadores afastados do serviço. Já empresas com baixos índices de afastamento poderão ter sua carga tributária reduzida. Essa é a segunda vez que a mudança é adiada. Inicialmente, estava prevista para entrar em vigor em janeiro deste ano.

(Fonte: Revista CIPA, nº 347 – OUT/08)

No Próximo mês falaremos sobre Ergonomia, dicas e métodos de prevenção ao risco nos postos de trabalho.