

LER/DORT englobam as doenças que mais acometem os trabalhadores brasileiros. Segundo o estudo Saúde Brasil 2018, realizado pelo **Ministério da Saúde** entre 2007 e 2016, o número de casos de LER/DORT registrados no país cresceu 184%, o que sinaliza um alerta em relação à saúde dos trabalhadores.



## MAS O QUE SIGNIFICA LER?

LER é a sigla para “Lesões por Esforços Repetitivos” e representa um grupo de patologias do sistema que movimenta o esqueleto humano, seja pela sua utilização excessiva ou pela falta de tempo para recuperação.

## E A SIGLA DORT?

Significa “Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho” e foi inserida para substituir a sigla LER, já que outros tipos de sobrecarga no trabalho podem ser nocivas para o trabalhador além do esforço repetitivo (sobrecarga dinâmica).



## QUAIS OS SINTOMAS MAIS COMUNS?

Dor, especialmente nos membros superiores; Dificuldade para movimentar a área dolorida; Fadiga muscular; Sensibilidade ao toque; Formigamento; Sensação de queimação; Inflamação; Inchaço

## QUAIS OS DISTÚRBIOS MAIS COMUNS?

- **Tendinites** (dores no ombro, cotovelo e punho);
- **Lombalgias** (dores na região lombar)
- **Mialgias** (dores musculares) em diversos locais do corpo

## COMO TRATAR LER/DORT?

Confirmado o diagnóstico, as modalidades terapêuticas são: fisioterapia, uso de medicamentos, realização de infiltrações, utilização de órteses e, para os casos mais graves, procedimentos cirúrgicos e reabilitação específica.

## COMO PREVINIR LER/DORT?

- Mantenha sempre uma postura apropriada durante o horário de trabalho;
- Faça pausas durante o trabalho;
- Intercale atividades;
- Adeque ergonomicamente o ambiente de trabalho e atividades do dia a dia;
- Faça alongamentos periodicamente.



O ambiente organizacional deve respeitar os limites biomecânicos de cada indivíduo. (força, repetitividade e manutenção de posturas específicas por períodos prolongados)

Os seguintes fatores organizacionais no ambiente de trabalho **devem ser respeitados**:

- local de trabalho adequado (temperatura, iluminação, ventilação, acústica, entre outros);
- treinamento e condicionamento (técnicas para execução de tarefas);
- ferramentas de trabalho e mobiliário adequados;
- duração da jornada de trabalho;
- intervalos apropriados; e
- respeito aos limites biomecânicos de cada indivíduo, relacionados à força, à repetitividade e à manutenção de posturas específicas por períodos prolongados.

Somado a tudo isso, cada trabalhador deve primar por um **estilo de vida saudável**, mantendo uma boa alimentação, rotinas regulares de sono, um bom condicionamento físico e a manutenção da saúde em geral.

## REFERÊNCIAS

Sociedade Brasileira de Reumatologia. Cartilha LER/DORT. BRASIL. Ministério da Saúde. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo.