

LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO OU DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES – LER/DORT.

LER/DORT: o que é, como é feito o seu diagnóstico, seus sintomas, tratamento, prevenção e demais variantes que acometem a saúde do trabalhador

INFORMATIVO
FEVEREIRO 2022

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



Índice



01.

Introdução

02.

Como é feito o diagnóstico

03.

Quais os sintomas da LER/DORT?

04.

Tratamento para LER/DORT

05.

Como prevenir a LER/DORT?

06.

LER/DORT, saúde mental e o home office

07.

O profissional que apresenta sintomas é portador da LER/DORT?



índice

01 **Introdução**

A Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e o Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) não são propriamente uma doença. São considerados uma síndrome formada por um grupo de doenças, como a tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, síndrome do desfiladeiro torácico, entre outras.

Essas doenças afetam os músculos, nervos e tendões dos membros superiores (e inferiores), sobrecarregando o sistema musculoesquelético. Esse distúrbio provoca dor e inflamação, podendo alterar as funções da região comprometida. A maior parte dos casos ocorrem em mulheres.

LER/DORT é causada por mecanismos de agressão, que vão desde esforços repetidos continuamente ou que exigem muita força na sua execução, até vibração e postura inadequada. Essas condições podem estar presentes no trabalho. Existem profissionais que podem estar mais expostos, como pessoas que trabalham com computadores, em linhas de montagem e de produção ou operam britadeiras, digitadores, músicos, esportistas, pessoas que fazem trabalhos manuais, como tricô e crochê.

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo Saúde Brasil 2018, do Ministério da Saúde.

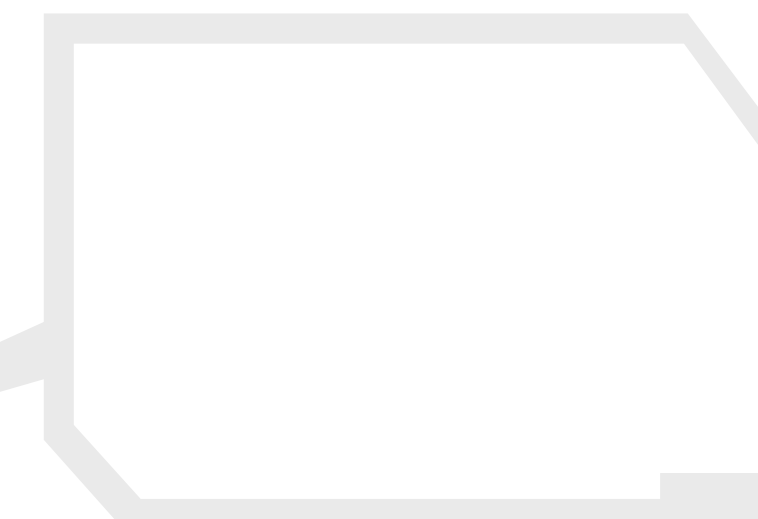
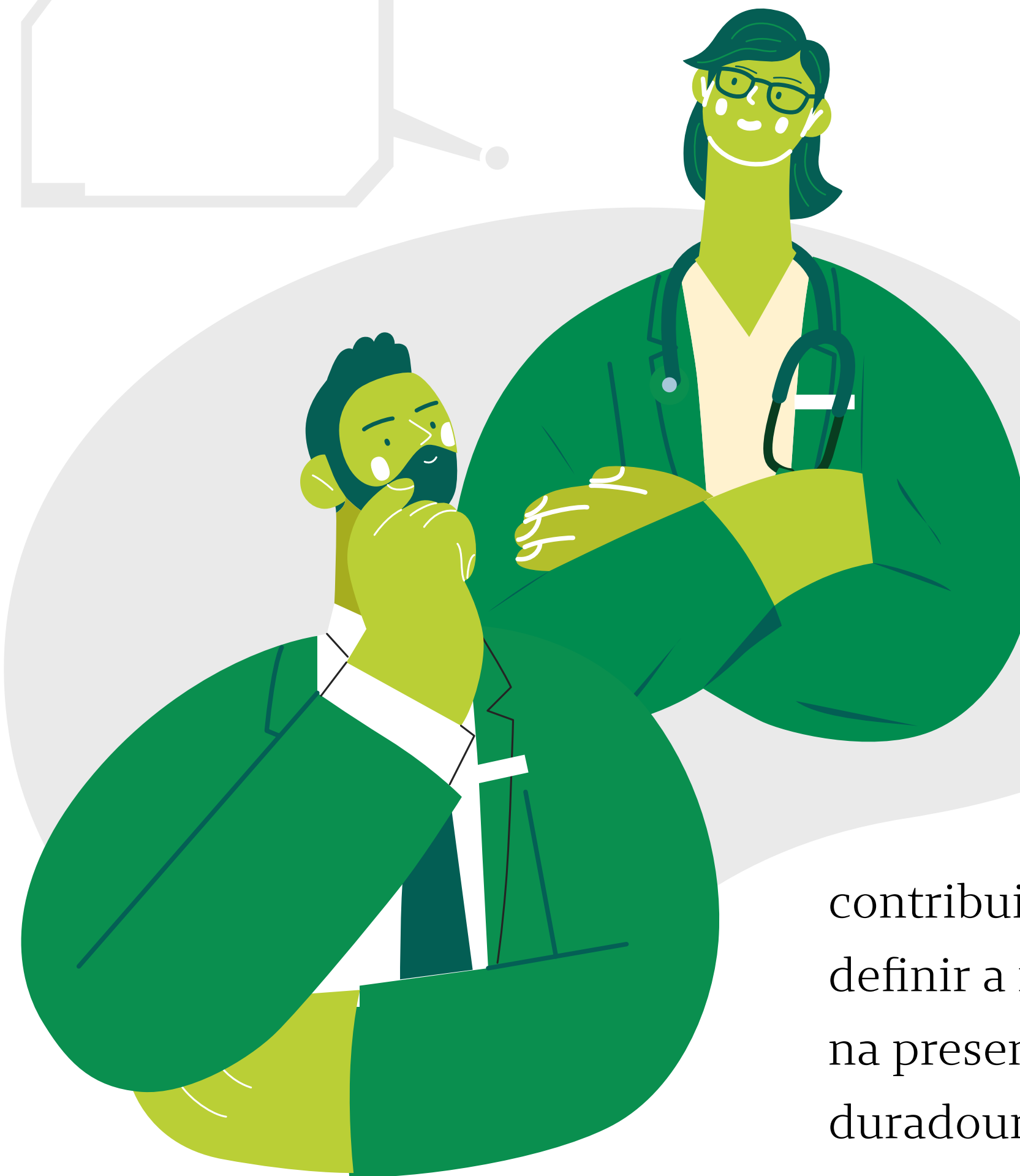
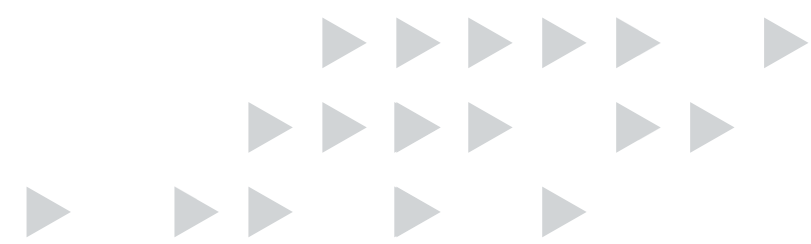


02



Como é feito o diagnóstico

O diagnóstico é basicamente clínico, porém pode ser necessário complementar com exames de imagem. Muito importante determinar o grau da lesão e as prováveis causas ou fatores



contribuintes dos sintomas para definir a melhor conduta. Para isso, na presença de sintomas sugestivos e duradouros, consulte um médico.

03 Quais os sintomas da LER/DORT?

Na maioria dos casos, os sintomas iniciam de forma leve e tendem a piorar em momentos de ápice das tarefas profissionais, no final do dia, ou ainda no final da semana, mas se o tratamento não for iniciado e se não forem tomadas medidas de prevenção, existem grandes chances de uma piora do quadro e os sintomas se tornarem mais intensos e afetarem a vida profissional e pessoal. Os sintomas mais comuns de uma LER/ DORT incluem:

- Desconforto;
- Inchaço;
- Formigamento;
- Dor que irradia ou que é generalizada;
- Dormência;
- Fadiga muscular ou sensação de peso;
- Dor localizada;
- Fraqueza muscular.



Esses sintomas podem ser acentuados ao realizar determinados movimentos, mas também é importante observar quanto tempo duram, quais atividades o agravam, qual a sua intensidade e se há sinais de melhora com o repouso.

04 Tratamento para LER/ DORT



Em geral, as recomendações incluem medicação anti-inflamatória, fisioterapia, repouso e cirurgia.

Na fisioterapia também são dadas recomendações para o dia a dia, como movimentos que devem ser evitados, opções de alongamentos e o que pode ser feito em casa para amenizar as dores e se sentir melhor.



05 Como prevenir a LER/DORT?

A prevenção da LER e DORT consiste em um conjunto de medidas a serem tomadas no sentido de organizar e executar o trabalho, buscando eliminar os fatores predisponentes.

Posicionamento e pausas são pontos de atenção durante o trabalho. Preparação e condicionamento físico são também importantes.



ALGUMAS DICAS IMPORTANTES SÃO:

- Procure manter as **costas eretas em um encosto** confortável, apoiando a região lombar, e mantenha os ombros relaxados enquanto estiver trabalhando sentado;
- Cuide também para que os **punhos não estejam dobrados**. A cada hora, pelo menos, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos;
- Certifique-se de que a cadeira e/ou banco em que se senta para trabalhar **sejam adequados** ao tipo de atividade que você exerce;
- Não imagine que LER é uma síndrome que acomete apenas as pessoas que trabalham em determinadas funções. Por exemplo, quem usa **smartphone para o lazer, durante período prolongado**, com pescoço flexionado ou deitado, também está sujeito a desenvolver o distúrbio, seja nas mãos, ombros ou pescoço;
- Alongamentos **antes e/ou durante a atividade**;
- Prática de Pilates e **outras atividades** de calistenia (exercícios que utilizam somente o peso do corpo);
- Exercícios de fortalecimento muscular com peso, por exemplo academias de musculação com supervisão.

Fique atento!

Qualquer região do corpo pode ser afetada pela LER/DORT. Portanto, as síndromes podem se manifestar em regiões do corpo como a coluna lombar, se a sobrecarga exagerada ocorrer na coluna lombar ou no tendão de Aquiles, ou se a pessoa caminha ou corre longas distâncias com calçado inadequado.



06

LER/DORT, saúde mental e o home office

Como vimos anteriormente, a LER/DORT pode ser desencadeada quando executamos determinados movimentos de forma repetida, como digitar no computador, uso excessivo do celular, estresse, carregar pesos, postura inadequada e atividades manuais.

Trabalhar de casa pode parecer uma tarefa simples, mas o home office é uma modalidade diferente de atuação para muitos profissionais, que viram surgir novas consequências, como a LER/DORT e a ansiedade, por exemplo.

Dessa forma, uma má adaptação ao home office contribui para um aumento significativo das doenças relacionadas ao trabalho. Na maioria dos casos, os profissionais não possuíam um ambiente preparado para o serviço realizado, associada a uma intensificação das demandas, problemas nas articulações, músculos, tendões, ligamentos e sobrecarga mental (causadas principalmente pela pandemia) que

acarretaram surtos de ansiedade, irritabilidade, além de sofrimento psíquico se tornando ainda mais comuns.

Para manter corpo e mente equilibrados e, assim, possuir mais qualidade de vida e produtividade no trabalho, sempre procure intercalar movimentos repetitivos com momentos de descanso, praticar atividades físicas e se alongar, respeitar os limites do corpo e da mente, buscar um ambiente de trabalho ergonomicamente confortável e evitar problemas decorrentes deste. Atente-se para iluminação adequada, evite ambientes ruidosos e preze por locais com temperatura agradável.





07

O profissional que apresenta esses sintomas é portador da LER/DORT?

Não necessariamente. Sintomas como dor, dormência, formigamento, sensação de pontadas ou agulhadas, diminuição da força, sensação de peso ou cansaço nos membros, inchaço, dificuldade de movimentação, desconforto, entre outros, podem ser decorrentes de diversas condições não relacionadas aos movimentos repetidos, estresse e demais causas da LER/DORT.

Muitos distúrbios reumáticos, imunológicos, hormonais, metabólicos, ortopédicos, neurológicos ou infecciosos podem ser responsáveis por sintomas que se assemelham aos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Portanto, é extremamente importante procurar um médico especialista para a realização de um diagnóstico preciso.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)