

# ler dort

# Uma questão de saúde pública

## 28 de fevereiro - Dia Internacional de prevenção Ler/Dort

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), são doenças profissionais que acometem trabalhadores de diversos setores em todo o mundo. Conscientizar empregados, empregadores e a população em geral sobre a importância da prevenção, diagnóstico e tratamento é a maneira mais eficiente para acabar com esta doença. Assim, desde 2000, o dia 28 de fevereiro é lembrado em vários países como o Dia Internacional de Prevenção sobre as LER/DORT.

Dentre as doenças que são classificadas como LER/DORT, segundo o Ministério da Saúde, existem: tenossinovites, tendinites, epicondilites, bursites, miosites ou síndrome miofascial, síndrome do túnel do carpo, síndrome cervicobraquial, síndrome desfiladeiro torácico, síndrome do ombro doloroso, doença de quervain, cisto sinovial. As tendinites e tenossinovites são as mais conhecidas, sendo que sua incidência maior está nos membros superiores, particularmente nos punhos.

A LER/DORT é uma enfermidade altamente incapacitante, provocando afastamentos do trabalhador, ações indenizatórias, tratamentos médicos, onerando os sistemas de Previdência e prejudicando a economia do país, à medida que provocam enorme impacto sobre a saúde pública no Brasil.

Para se ter uma noção da relevância do tema, basta observar que no Brasil ocorre cerca de 1 (uma) morte a cada 3 horas, e, ainda, cerca de 14 acidentes a cada 15 minutos na jornada diária, decorrentes dos fatores ambientais do trabalho, segundo informações do Ministério da Previdência Social.

Os números são alarmantes e podem ser ainda maiores, visto que muitos acidentes e doenças não são notificados, por exemplo, em Mato Grosso, no período de 2010 a 2014 foram registrados apenas 127 casos de LER/DORT relacionado ao

trabalho no SINAN (Sistema Nacional de Agravos de Notificação).

As lesões ou distúrbios relacionados ao trabalho são quase sempre previsíveis e, mesmo assim, ainda cresce o número de casos. Qualquer movimento repetitivo, má postura, falta de otimização das condições de trabalho, baixo condicionamento físico e trabalho ininterrupto com jornadas excessivas pode colocar os trabalhadores sob o risco da LER/DORT.

A adoção de medidas de prevenção da LER/DORT ainda é vista como sinônimo de gastos por muitas empresas que mantêm ambientes e rotinas inadequadas à saúde dos seus trabalhadores. Mas o trabalho de prevenção não se pauta somente na utilização de mesas e cadeiras ergonômicas e descanso para os pés. Tem que haver a conscientização de que não há custos, e sim investimentos que garantem o retorno de um trabalhador saudável e produtivo, desde que este receba uma orientação assistida no uso do mobiliário, sem pressão de chefia para manter um ritmo de trabalho acelerado, aliado a um adequado meio ambiente de trabalho e incentivo aos hábitos saudáveis de vida.

A falta de informação, tanto do empregador como do trabalhador, ainda é um forte obstáculo contra a prevenção da LER/DORT. De um lado, a falta de investimento em melhores condições de trabalho, e do outro, o medo de represálias por parte do trabalhador, muitas vezes ocultando a dor até chegar à incapacidade laboral.

Os casos de acidentes e doenças do trabalho, pelo número e gravidade das ocorrências, evidenciam a necessidade de continuar o trabalho de prevenção para evitar as conseqüências negativas para o trabalhador e para a sociedade.

Desta maneira o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest- MT) promove ações para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida dos trabalhadores por meio da prevenção e vigilância.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE  
COORDENADORIA DE SAÚDE DO TRABALHADOR



[www.saude.mt.gov.br](http://www.saude.mt.gov.br)