



**Saber *LER*
para Prevenir
*DORT***



Edição, distribuição e informações:
Centro de Estudos em Saúde e Trabalho - CEST
Telefone (0__11) 259-9075 - 231-5390 Cerest

Saber LER para Prevenir DORT
Brasília: Ministério da Saúde, 2000
1. Prevenção 2. Direitos Legais

É permitida a reprodução total, desde que citada a fonte.
Impresso no Brasil/ Printed in Brazil
Tiragem: 10.000 exemplares

Elaboração:

Maria Maeno Settimi

Médica. Coordenadora do Centro de Referência em Saúde do Trabalhador da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (CEREST/SP). Professora convidada do curso de especialização em Medicina do Trabalho da Santa Casa de São Paulo. Representante do CONASS no Comitê de LER do Ministério da Saúde.

Lúcia Fonseca de Toledo

Psicóloga. Participou do Programa de Aprimoramento Profissional do CEREST/SP. Diretora de Serviços de Saúde da Divisão de Vigilância Sanitária do Trabalho do Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

Renata Paparelli

Psicóloga. Participou do Programa de Aprimoramento Profissional do CEREST/SP. Mestranda em Psicologia Educacional/USP.

João Alexandre Pinheiro Silva

Fisioterapeuta do CEREST/SP.

Milton Martins

Professor. Doutor em Ergonomia.

Apoio: Instituto Nacional de Prevenção às LER/DORT
Programa Nacional de Prevenção às LER/DORT
E-mail: prev.ler@uol.com.br
www.uol.com.br/prevler
Fone: (11)3824-9224

NOVARTIS

Ministério da Saúde
Secretaria de Políticas de Saúde
Departamento de Gestão de Políticas Estratégicas
Coordenação de Saúde do Trabalhador
Email: cosat@saude.gov.br

FICHA INICIAL SOBRE AS LER

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) foram rebatizadas pela Previdência Social com o nome Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Vamos a partir daqui chamá-las de LER/DORT

As LER ou DORT são ocupacionais, isto é, têm relação com o trabalho.

O SEU TRABALHO FAZ DE VOCÊ UM CANDIDATO A TER LER/DORT?

Se as LER/DORT têm relação com o trabalho, vamos buscar as possíveis causas, pensando em sua situação de trabalho.



Participe desta investigação.

Você identifica:

- repetitividade de movimentos?



- ritmo de trabalho intenso?

- falta de tempo até para ir ao banheiro?



- necessidade de ficar parado ou sentado durante muito tempo seguido?

- móveis e equipamentos incômodos?



- cobrança contínua para manter a produtividade?



- cobrança contínua da chefia para produzir cada vez mais e errar cada vez menos?

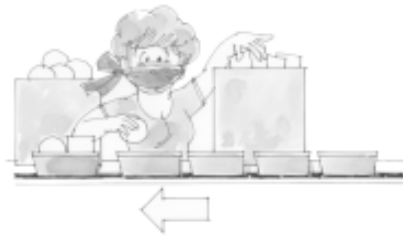
- incentivo à produção cada vez maior?



- exigência de horas extras?

- dificuldade de interromper o trabalho até para dar uma respiradinha?

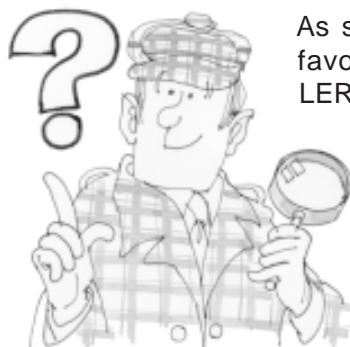
- inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho?



- falta de flexibilidade de tempo?

- ambiente frio?

Qual foi o Resultado da Investigação?



As situações acima são as que favorecem o aparecimento de LER/DORT.

Se você se vê em pelo menos uma delas, fique alerta. Talvez o seu trabalho coloque você numa posição de risco para ter LER/DORT.

Mesmo que você não tenha se identificado nessas situações, continue lendo para alertar outras pessoas.

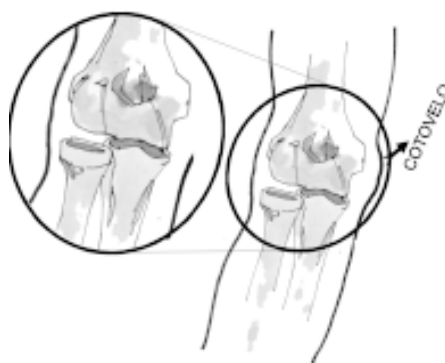
VAMOS VER COMO ESSAS SITUAÇÕES ACIMA PODEM ALTERAR SUA SAÚDE

Não parece lógico que trabalhar como mostramos anteriormente faz adoecer?

Vamos entender como acontece isso.

Para ter uma idéia do nosso corpo, vamos olhar um membro superior, popularmente conhecido como braço.

Imagine se houvesse somente esses ossos. Como eles estariam ligados um ao outro para não despencar?





Há ligamentos, tendões, membrana sinovial, cápsula, que são algumas das chamadas partes moles e fazem as ligações entre os ossos.

Esses músculos completam as partes moles. Todas as partes moles são alimentadas e se mantêm saudáveis graças aos vasos (veias, artérias) e nervos.



Porém, todas essas estruturas permaneceriam paradas se não houvesse o cérebro para comandá-las.

VAMOS VER COMO O BRAÇO SE MOVIMENTA:



Você viu quantas estruturas são envolvidas nesse simples movimento?

Se todas essas estruturas não estiverem saudáveis, mesmo esse simples movimento pode causar incômodos à pessoa.

Os músculos, tendões, cápsulas e ligamentos foram concebidos para se esticar e se encolher. Porém, há um limite. Eles precisam de descanso também, pois do contrário entram em fadiga e acabam perdendo sua função.

Não é assim que acontece com as molas e elásticos?



Focalize agora a figura abaixo:



Se a pessoa trabalha fazendo movimentos repetitivos durante várias horas, tendo que se manter sentada, pressionada para aumentar a produtividade, com a musculatura tensa durante horas, preocupada em acertar sempre, todo o sistema entra em colapso, podendo resultar daí:

SENSAÇÃO DE PESO
DOR
FORMIGAMENTO
FADIGA MUSCULAR
ALTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE
DIFICULDADE PARA ENCOSTAR A PONTA DE UM DEDO EM OUTRA PONTA
PERDA DE CONTROLE DE MOVIMENTOS

Esses sintomas podem significar, isolada ou associadamente, a existência de:

TENDINITE:

inflamação de tendão

TENOSSINOVITE:

inflamação de tendão e bainha sinovial

SINOVITE:

inflamação de bainha sinovial

NEURITE:

inflamação do nervo

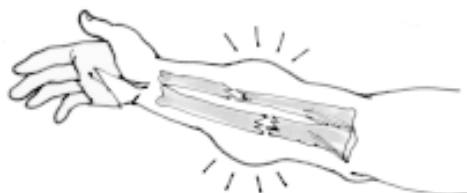
SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO:

estreitamento do túnel do carpo, localizado no punho, o que causa a compressão de várias estruturas existentes ao longo do túnel, inclusive do nervo mediano

SÍNDROME MIOFASCIAL:

dor da musculatura e de outras partes moles em determinada região do corpo, sem que haja necessariamente uma tendinite ou tenossinovite.

Mas veja, tudo isso não aparece de repente. Não se parece com a situação na qual você quebra um braço, por exemplo. Nesse caso, tudo começa a doer de repente, tudo incha rapidamente.



No aparecimento das LER/DORT tudo é insidioso, isto é, lento e gradativo.

O que acontece é que a pessoa normalmente não vai percebendo que começa a ter sensações diferentes, até que um dia a dor é tão insuportável que ela não consegue continuar mais trabalhando.

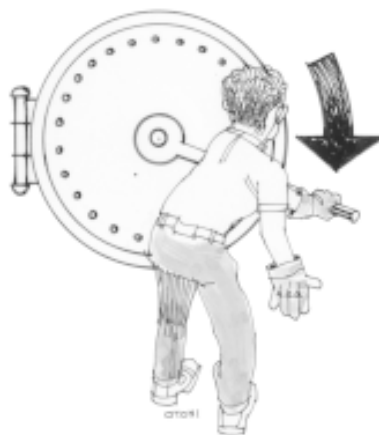
Assim, é importante você prestar atenção em si mesmo. Veja se o seu organismo não está dando alguns sinais de alerta, que talvez não sejam percebidos em nosso corre-corre diário.

FAÇA O TESTE. ÀS VEZES VOCÊ JÁ SE FLAGROU:



evitando usar uma das mãos ou um dos braços?

trocando de mão para
realizar alguma ativi-
dade?



substituindo o uso da mão pelo
braço, por exemplo?



agitando as mãos porque
estavam adormecidas ou
formigando?



tendo dificuldade de se vestir,
abotoar roupas?



tendo dificuldade para escovar os dentes e pentear os cabelos?

sentindo os braços mais cansados quando tem que mantê-los elevados por algum tempo?



deixando cair copos, pratos?

tendo dificuldade para abrir portas?



PARA COMPLETAR SUAS INFORMAÇÕES, VAMOS VER COMO SE PREVENIR

Poderíamos começar dizendo: não trabalhe rápido, faça pausas no seu trabalho quando se sentir sobrecarregado, dê tempo para o seu organismo descansar ...



Você provavelmente se lembraria do seu trabalho e nos responderia:
Impossível!



Sim, é impossível dançar valsa quando a música que se toca é um samba. E ainda mais, se há pessoas que não deixam ninguém dançar diferente.



As pessoas trabalham de determinada maneira, em determinada organização de trabalho, porque alguém, um dia, pensou como fazer os trabalhadores produzirem mais em menos tempo, isto é, como aumentar a produtividade. Não é por acaso então, que o trabalho existe como ele é hoje atualmente. Pensou-se no produto e no lucro. Mas, esqueceu-se do trabalhador.

Concluindo, para prevenir as LER/DORT devemos mudar tudo o que as provoca.

**MUDAR TUDO?
IMPOSSÍVEL!
ELES NÃO VÃO DEIXAR!**



CALMA!

Em princípio concordamos com você que é muito difícil, mas não é impossível.



Tudo vai depender de os trabalhadores se organizarem, discutirem suas condições de trabalho, e junto com as CIPAs e os sindicatos, entrarem em acordo com a empresa sobre quais outras formas alternativas de trabalho existem.

Há profissionais habilitados para ajudar.

Entre eles, existem aqueles que devem, obrigatoriamente, ser contratados pela empresa, dependendo do seu tamanho e do grau de risco. São os profissionais do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT).

Os ergonomistas podem ter um papel importante nas mudanças.

Você reconhecerá os bons profissionais:

Se levarem em conta o que os trabalhadores disserem e se trabalharem com todos, como se fossem comissões de trabalho, as mudanças poderão produzir efeito positivo. O melhor critério para avaliar se uma coisa deu certo é ouvir a opinião de quem trabalha.

16

O SESMT deve traçar programas de prevenção, sempre com a participação da CIPA, dos trabalhadores e da empresa.

Não acredite que a simples mudança do tipo e posição de cadeiras, mesas e equipamentos de trabalho resolverá o problema! É preciso mexer muito mais. É preciso mexer na organização do trabalho!

AQUI VÃO OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS



1. Agora você já obteve várias informações. Fique atento para as manifestações de seu corpo: ao menor sinal de problema, procure um serviço médico para auxiliá-lo.

2. Identifique o bom médico. Ele deve perguntar o que você sente, quando e como começou, como você trabalha. Pergunte tudo ao médico. Ele deve tentar esclarecer suas dúvidas. É dever dele, segundo o Código de Ética Médica.



3. Ao contrário, se de cara pedir exames, desconfie. Provavelmente ele vai querer examinar os exames e não o paciente.

4. Se após a conversa, ele pedir exames, como radiografia, ressonância magnética, tomografia computadorizada ou ultrassonografia, pergunte quais são as suspeitas dele. Peça esclarecimentos sobre os resultados. É seu direito.

5. Pergunte sobre o diagnóstico. Se ele disser que se trata de LER/DORT, a empresa deve emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). A lei diz que se a empresa não a emitir, podem fazer isso o médico de atendimento, o seu sindicato ou você mesmo. Procure o sindicato. A CAT vale apenas para trabalhadores com regime empregatício regido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

6. Se precisar de tratamento, procure também avaliar a qualidade. Em alguns casos, o médico pode recomendar medicações, em outros pode acrescentar sessões de fisioterapia, em outros pode ser que ele coloque uma imobilização por curto tempo. Acupuntura, massoterapia, trabalho corporal têm-se mostrado úteis também. Cuidar de sua mente, além do corpo, é fundamental. O importante é que a indicação seja correta e que o tratamento seja



feito em você como um todo e não em uma parte de seu corpo.

Preste atenção em sinais de melhora.

7. É muito importante que durante o tratamento, você se afaste de sua função ou a exerça de outro jeito. Não adianta nada você fazer tratamento pela manhã e trabalhar do mesmo jeito à tarde. Será perda de tempo e você não vai melhorar.

8. Tudo o que está no seu prontuário, inclusive os exames complementares, pertence a você. Seu médico não pode negar o seu acesso a esses documentos. Do contrário, estará ferindo o Código de Ética Médica



9. Ninguém, exceto seu médico e você, pode conhecer o seu diagnóstico. Só você pode revelar o seu diagnóstico, inclusive para o departamento pessoal de sua empresa. O médico não pode fazer isso. Do contrário, estará ferindo o Código de Ética Médica.

10. Os médicos da empresa ou os que realizam os exames médicos dos trabalhadores para a empresa, não podem ser peritos representantes do INSS. Isso fere o Código de Ética Médica.

11. É importante você ficar atento aos seus direitos legais, a saber:

- se você precisa afastar-se do trabalho por até 15 dias consecutivos, o seu médico deve lhe dar um atestado, que deve ser aceito por sua empresa;
- se você necessita afastar-se do trabalho por mais de 15 dias consecutivos, o seu médico deve fazer um relatório à perícia do INSS justificando seu afastamento mais prolongado;
- a partir do 16º dia consecutivo de afastamento, a perícia do INSS lhe concederá o auxílio-doença por acidente de trabalho, se o julgar incapacitado para o trabalho;

- você não pode ser demitido enquanto está afastado do trabalho;
- se você for afastado por acidente do trabalho ou por doença relacionada ao trabalho, e permanecer afastado do trabalho por mais de 15 dias consecutivos, após ser periciado pelo INSS, terá estabilidade de 1 ano, a contar da data de retorno ao trabalho.

Isso vale para quem tem vínculo empregatício regido pela CLT.

12. Em caso de dúvida, procure seu sindicato ou um serviço especializado em Saúde do Trabalhador.

ALGUNS SERVIÇOS PÚBLICOS DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR:

Ministério da Saúde/Coordenadoria de Saúde do
Trabalhador
Esplanada dos Ministérios, Bloco G, sala 647- CEP 70058-
900
Fone/ fax.: (061)-2266406
(061)-315-2610

Estado de São Paulo:

1. Secretaria de Estado da Saúde (nível central):

- Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de São Paulo/ Secretaria de Estado da Saúde (CEREST/SP): Rua Conselheiro Crispiniano, 20 - 8º andar- Centro- São Paulo/ SP. F.: (011)-259-9075/ 231-5390
- Divisão de Saúde do Trabalhador/ Centro de Vigilância Sanitária/ Secretaria de Estado da Saúde (DST-CVS): Avenida São Luiz, 99- 6º andar- Centro- São Paulo/ SP. F.: (011)-257-5770/ 214-4334

2. Centros de Referência/ Programas/ Ambulatório de Saúde dos Trabalhadores da Grande São Paulo:

- CRST-SBC: Rua Nilton Monteiro de Andrade, 81- 2º andar- SBC/ SP. F.: (011)-448-4080.
- CRST-Santo André: Rua Dona Laura, 631- Santo André/ SP. F.: (011) 449-6063.
- PST-Diadema: Rua do Tanque, 129- Diadema/ SP. F.: (011)-445-7903.
- Ambulatório de Saúde do Trabalhador de Guarulhos: Avenida Emílio Ribas, 1573- Guarulhos/ SP. F.: (011)-6468-0966 r. 294.
- PST-Osasco: Avenida Getúlio Vargas, 189- Osasco/ SP. F.: (011)-706-4393.

3. Centros de Referência/ Programas de Saúde do Trabalhador da Baixada Santista:

- SEVREST/Santos: Praça Rui Barbosa, 23- 6º andar- Santos/ SP. F.: (013)-219-2420.
- PST-Cubatão: Rua Dom Pedro I, 104- Cubatão/ SP. F.: (013)-361-6363.

4. Centros de Referência/ Programas de Saúde dos Trabalhadores do Interior:

- CRST-Campinas: Avenida Prefeito Faria Lima, 680- Campinas/ SP. F.: (019)- 772-0362/ 272-6101.
- PST-Rio Claro: Rua Dez, 152- s/13- Rio Claro/ SP. F.: (019)-524-1463.
- PST-Itu: Rua Madre Maria Basilia, 64- Bloco I- Itu/ SP. F.: (011)- 7823-1544.
- PST-Salto: Rua José Revel, 270- Salto/ SP. F.: (011)- 7828-1414 r. 38/ 7878-1826.
- PST-Botucatu: Caixa Postal 549- Botucatu/ SP. F.: (014)-821-2121 r. 2200.
- CRST-Araçatuba: Rua Afonso Pena, 1237- Araçatuba/ SP. F.: (018)-623-7010/ 623-8091 r. 125
- PST-Bauru: Rua José Ayello, 3-30- Bauru/ SP. F.: (014)- 235-1455/ 235-1298.
- PST-Piracicaba: Travessa Nilton Almeida Melo, 1400- Piracicaba/SP. F.: (019)-434-8667/ 434-6337.
- CRST-São José dos Campos: Avenida Tivoli, 236- São José dos Campos. F.: (012)-347-8402.