

# LER/DORT

## O que é LER/DORT?

As siglas LER (Lesão por esforço repetitivo) e DORT (Doenças Osteomusculares relacionadas ao trabalho) foram criadas para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões, ombros superiores (dedo, mãos, punhos, braços, ante braços e pescoço) e os membros inferiores, especialmente joelhos e tornozelos.

São inflamações provocadas por atividades que exigem do trabalhador movimentos repetitivos, continuados, rápidos e vigorosos durante um longo período de tempo.

As LER/DORTs têm relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a forma de organização do trabalho.



## O que causa a LER/DORT?

A LER/DORT se manifesta por um conjunto de sintomas. No início é comum a sensação de desconforto, como peso e cansaço no membro afetado. Surgem dores localizadas, formigamento, fisgadas, choques, edemas (inchaços), rubor (pele avermelhada), calor localizado, rangido, dormência e perda da força muscular.

Nas fases iniciais a dor começa a ser aliviada com o repouso. Se a atividade repetitiva persistir, esses sintomas são sentidos após o final da jornada de trabalho, perturbando o sono e impedindo atividades simples como descansar, alimentar-se, carregar objetos, pentear os cabelos, escovar os dentes e amarrar os sapatos.

O quadro doloroso persistente pode ser associado à angústia, tensão, nervosismo, medo e depressão. Fique atento, se perceber qualquer um desses sintomas, procure logo um serviço de saúde.

## Tenho LER/DORT, o que fazer?

É fundamental que, aos primeiros sintomas, o trabalhador procure um médico para diagnosticar a doença. A empresa ou empregador deve emitir a CAT - uma Comunicação de Acidentes de Trabalho. A CAT é um documento necessário para dar entrada junto ao INSS e garantir direitos trabalhistas e previdenciários. Caso não seja emitida a CAT, o trabalhador deve informar imediatamente ao Sinttel que tomará as providências cabíveis.



Filiado à





### Como prevenir a LER/DORT?

- ☑ ADEQUAR O POSTO DE TRABALHO PARA EVITAR A ADOÇÃO DE POSTURAS CORPORAIS INCORRETAS;
- ☑ PROCURAR RELAXAR NAS PAUSAS INTRAJORNADAS DE TRABALHO;
- ☑ FAZER CORRETAMENTE A GINÁSTICA LABORAL/ MASSAGENS MUSCULARES;
- ☑ VERIFICAR SE A TEMPERATURA, O RUÍDO E A ILUMINAÇÃO ESTÃO ADEQUADAS OU PRODUZINDO MAL ESTAR.
- ☑ MONITORAR PERIÓDICAMENTE A SAÚDE, COM REALIZAÇÃO DE EXAMES MÉDICOS.

### As LER/DORT mais comuns são:

**Tenossinovite** – Inflamação do tecido que reveste os tendões.

**Tendinite** – Inflamação dos tendões.

**Epicondilite** – Inflamação de músculos e tendões do cotovelo.

**Miosites ou Síndrome miofascial** – Inflamação de grupos musculares de forma isolada ou em várias regiões do corpo.

**Síndrome do túnel do carpo** – Compressão do nervo mediano ao nível do punho.

**Tendinopatia** – Inflamação do supra-espinhoso, que é um músculo do ombro, devido ao esforço repetitivo ou movimento estático.

**Bursite** – Inflamação das bursas (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das articulações do ombro).

**Síndrome cervicobraquial** – Compressão dos nervos na coluna cervical.

**Síndrome do manguito rotador** – Inflamação de um grupo de músculos (subescapular, supra-espinhoso, infra-espinhoso e redondo menor) que cobre a cabeça do úmero e tem grande importância na estabilização, na força e na mobilidade do ombro.

### O SINTTEL ZELA PELA SAÚDE DO TRABALHADOR

O Sinttel é um órgão de defesa do trabalhador em todas as áreas, inclusive no que tange a saúde e a segurança. Tanto através de acordos e convenções coletivas, onde são estabelecidos compromissos às empresas que se refletem na proteção à saúde/segurança, como no atendimento cotidiano, o Sinttel está à disposição para orientar e averiguar todas as queixas do trabalhador adoecido. O Sinttel, inclusive, pode emitir a CAT, caso as empresas se neguem a fazê-lo.

### NÃO FIQUE EM SILÊNCIO

É comum o trabalhador esconder a doença, seja por medo da demissão ou mesmo por descaso. O Sinttel orienta: não faça isso jamais! Pois amanhã poderá ser tarde. Converse com a sua família, com o serviço médico e com o Sinttel. Oriente-se e seja um trabalhador saudável! Viva, trabalhe e brinque com saúde!

**Em caso de dúvidas consulte:**

**[www.sinttelrn.org.br](http://www.sinttelrn.org.br), [contato@sinttelrn.org.br](mailto:contato@sinttelrn.org.br), Fone: 3211-3131**

