

Prevenção

Para prevenir as LER/DORT, devemos mudar tudo o que as provoca

O capitalismo é um sistema econômico que visa ao lucro e à acumulação das riquezas. Seguindo essa tendência, muitas empresas mergulham na busca incessante para aumentar a produtividade e o lucro, mesmo que isso represente colocar em risco a integridade física e mental de seus trabalhadores. Resultado disso é o desequilíbrio entre as exigências das tarefas realizadas no trabalho e a capacidade funcional dos empregados para executarem. Neste contexto, vários são os fatores que contribuem para o aumento dos casos de adoecimento de trabalhadores e o afastamento do trabalho em decorrência das **LER/DORT**.

Embora pareça difícil mudar a mentalidade dos empregadores, essas transformações são necessárias e possíveis. Por isso, é necessário modificar a cultura da empresa, para que seja possível transformar sua conduta no cotidiano do trabalho e na vida dos trabalhadores.

Tudo vai depender de os trabalhadores se organizarem e discutirem suas condições de trabalho junto com seus sindicatos, ampliando e fortalecendo o poder de negociação sobre os empregadores, mostrando que existem mecanismos sustentáveis capazes de preservar a saúde dos trabalhadores sem prejuízo do lucro e da produtividade.

CONSULTE SEU SINDICATO. MANTENHA-SE SEMPRE BEM INFORMADO QUANTO AOS SEUS DIREITOS.

Seus Direitos

Após diagnóstico de alguma enfermidade do grupo das LER/DORT, havendo ou não afastamento do trabalho, é obrigatório que a empresa proceda a emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), uma vez que se trata de acidente e, portanto, deve ser registrado. Na omissão do empregador, podem ainda formalizá-lo, junto à Previdência Social, o próprio acidentado, seus dependentes, seu sindicato ou qualquer outra autoridade pública.

Em caso de atestado médico, vale ressaltar que o **período inicial de 15 dias** em que o trabalhador estiver afastado, o empregador será responsável pelo pagamento integral do seu salário.

Se houver afastamento **superior a 15 dias** consecutivos, o trabalhador deve ser encaminhado ao INSS para perícia médica e avaliação para concessão ou não do auxílio por incapacidade temporária.

Quadro Comparativo entre o Afastamento Previdenciário e o Acidentário – para o trabalhador Celetista

	Auxílio por Incapacidade Temporária Previdenciário (B-31)	Auxílio por Incapacidade Temporária Acidentário (B-91)
O trabalhador pode ser demitido enquanto estiver afastado?	NÃO	NÃO
Estabilidade de um ano após retorno ao trabalho	NÃO	SIM
Recolhimento do depósito do FGTS pela empresa	NÃO	SIM
Período de afastamento contado como tempo para aposentadoria *	SIM	SIM

* Art.55, II, da Lei 8.213/91

Bibliografia

- Manual de Procedimentos para os serviços da Saúde – MS
- Protocolos de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador de Complexidade Diferenciada do MS
- Lei nº 8.213/91
- Saber LER para DORT - Série A. Normas e manuais Técnicos Nº 106 – MS - 2001
- Dor Relacionada ao Trabalho – Protocolo de Complexidade Diferenciada – MS – Brasília – 2012
- Protocolo de Investigação, Diagnóstico, Tratamento e Prevenção de LER/DORT – MS – 2000
- LER/DORT – Doenças, Polêmicas e Dúvidas – Série A. Normas e Manuais Técnicos nº 104 – MS - 2001



29 DE FEVEREIRO

Dia Internacional de Conscientização sobre as

LER/DORT



CUT
CENTRAL ÚNICA DOS TRABALHADORES

Você sabe o que são LER/DORT?

As lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são um conjunto de doenças que afetam músculos, tendões, nervos e vasos dos membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro, pescoço e coluna vertebral) e membros inferiores (joelho e tornozelo, principalmente). Essas lesões e distúrbios têm relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a organização do trabalho e são decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético e da falta de tempo para recuperação. As LER/DORT têm relação com o trabalho.



Algumas enfermidades pertencentes ao grupo das LER/DORT

Tendinite: inflamação de tendão.

Tenossinovite: inflamação da bainha do tendão.

Sinovite: inflamação de bainha sinovial.

Síndrome do túnel do carpo: definida pela compressão do nervo mediano do punho.

Epicondilite: inflamação de músculos e tendões do cotovelo.

Bursite: inflamação das Bursa (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das articulações).

Síndrome cervicobraquial: compressão dos nervos na coluna cervical.

Síndrome de quervain: inflamação da bainha de tendões do polegar.

Cisto Sinovial: inchaço que geralmente ocorre no dorso da mão ou do pulso.

Principais Sintomas (isolados ou associados)

- Dor localizada, irradiada ou generalizada;
- Fadiga muscular;
- Sensação de peso no membro afetado;
- Formigamento;
- Dormência;
- Diminuição da força;
- Choque;
- Falta de firmeza nas mãos;
- Perda de controle de movimentos;
- Edema e enrijecimento muscular.

Mas lembre-se: esses sintomas não aparecem de repente nas LER/DORT, tudo ocorre de forma lenta e gradativa. Com frequência, são desencadeados ou agravados após períodos de maior quantidade de trabalho ou jornadas prolongadas. Em geral, o trabalhador continua a desempenhar suas atividades, mesmo com sintomas. O comprometimento da qualidade/ausência de sono reparador também tem sido relatado com frequência.

Alguns fatores de risco que podem desencadear as LER/DORT

- Ritmo de trabalho intenso;
- Falta de tempo até para ir ao banheiro;
- Cobrança contínua para manter produtividade e a competitividade;
- Aumento real de jornada de trabalho e exigência de horas extras frequentes;
- Incentivo à produção cada vez maior;
- Ausência de pausas compensatórias durante jornada de trabalho;
- Repetitividade nos movimentos por tempo prolongado;
- Móveis e equipamentos incômodos e inadequados;
- Inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho.



Atenção: se no seu local de trabalho se encontra presente ao menos um desses fatores, pode-se dizer que você está exposto a fator de risco de DESENVOLVER alguma patologia do grupo das LER/DORT.

Faça o teste!! Você já se flagrou...

- Evitando usar uma das mãos ou um dos braços?
- Trocando de mão para realizar alguma atividade?
- Substituindo o uso da mão pelo do 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?



Fique atento às manifestações do seu corpo

Ao menor sinal procure auxílio médico. Quanto mais precoce o diagnóstico e o início do tratamento adequado, maior a possibilidade de êxito.

Imagens: freepik.com/

