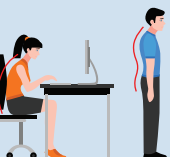


Como se prevenir de LER/DORT?

Evitar o uso em excesso da musculatura

- Diversificar as tarefas;
- Realizar rodízios nos postos de trabalho;
- Reduzir a jornada de trabalho;
- Evitar postura desconfortável ou fixa por muito tempo.

❌ Errado



✅ Correto



Dar descanso suficiente ao corpo

- Programar pausas;
- Respeitar a frequência das pausas e o tempo de duração, conforme a exigência do trabalho;
- Realizar alongamentos, técnicas de relaxamento.



Expressar suas condições de trabalho

- Falar os seus anseios, angústias, conflitos e dificuldades com o trabalho.
- Expressar o seu desconforto com cadeira, mesa, computador, bancada e demais equipamentos de trabalho;
- Verificar se a temperatura, o ruído e a iluminação estão lhe incomodando.



Trabalhadores mais acometidos por LER/DORT

- Montadores de componentes eletrônicos e setor plástico;
- Digitadores, bancários, costureiras, empacotadores, cortadores de carne;
- Trabalhadores do setor de investimento, manufatura e vestuário;
- Trabalhadores de estaleiros, lavanderias, abatedouros;
- Demais trabalhadores expostos a condições de trabalho que propiciam as LER/DORT.

Veja alguns alongamentos que você pode fazer no trabalho:



INFORMAÇÕES

CEREST-MANAUS
Fone: (92) 98802-4889
(92) 98842-6064

Rua Comandante Paulo Lasmar, s/n°
Conj. Santos Dumont - Bairro da Paz
E-mail: cerest.manaus@pmm.am.go v.br

CEREST-MANAUS
Centro de Referência Regional
em Saúde do Trabalhador

Saúde
Secretaria Municipal



Prefeitura de

Manaus

LER / DORT



O que são LER/DORT?

Quais os sintomas?

Como prevenir?

CEREST-MANAUS
Centro de Referência Regional
em Saúde do Trabalhador

O que são LER/DORT?

LER - Lesão por Esforço Repetitivo

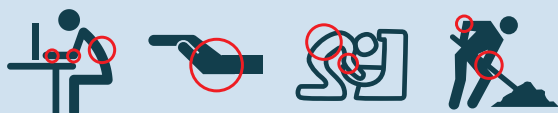
DORT - Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho

São danos decorrentes da utilização excessiva do corpo e da falta de tempo para recuperação.

As LER/DORT podem levar à incapacidade laboral temporária ou permanente.

Fatores de Risco

- Movimentos repetitivos;
- Exigência de força muscular;
- Ritmo intenso de trabalho;
- Jornada de trabalho prolongada;
- Ausência de pausas periódicas ou impossibilidade de pausas espontâneas;
- Postura inadequada ou fixa por tempo prolongado;
- Mobiliário, equipamentos e instrumentos de trabalho desconfortáveis;
- Ruídos, temperaturas extremas e iluminação inadequada;
- Ambiente estressante com cobranças de metas;
- Exigência de produtividade;
- Pressão do chefe sobre o emprego;
- Falta de reconhecimento profissional.



Sinais e Sintomas

As LER/DORT acometem mais os braços e as mãos.

E os sintomas mais frequentes são:

- Dor, formigamento, fadiga e sensação de peso;
- Sensação de inchaço, de rigidez muscular, frio, calor;
- Câimbra, choque;
- Falta de firmeza nas mãos;
- Limitação do movimento;
- Suor excessivo nas mãos;
- Dor intensa ao simples toque na pele;
- Dificuldade em abrir lata, estender roupa, carregar compra, dirigir, escrever, segurar o telefone, cuidar de crianças;
- Dificuldade para dormir;
- Alterações comportamentais e psicológicas, como: frustrações, medo do futuro, ansiedade, irritabilidade, desinteresse pelo trabalho, queda no rendimento profissional.



Diagnóstico

Os profissionais mais indicados para diagnosticar LER/DORT são ortopedistas, reumatologistas, neurologistas e clínicos gerais.

O ideal é que o diagnóstico seja precoce e de preferência no ambiente de trabalho para garantir qualidade de vida ao trabalhador, bem estar na empresa e sucesso do tratamento.

Trabalhador, ao perceber os sintomas de LER/DORT, procure o serviço de saúde da empresa!

Tratamento e reabilitação

O tratamento de LER/DORT exige uma abordagem multidisciplinar, envolvendo médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, psicólogos, acupunturistas, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais e outros profissionais, pois, além do acontecimento físico, há também sofrimento mental e dor crônica.

Durante o tratamento, o paciente precisa repousar as partes do corpo acometidas, evitando determinadas atividades em casa e no trabalho, podendo até mesmo ser afastado.

O trabalhador readaptado em nova função por motivos de deficiência física ou mental deverá exercer cargo compatível com sua limitação e sem perda salarial (Fontes: DRT e INSS).

