

Guia sobre **LER/DORT**

PORQUE
TRABALHO SEM DOR
É DIREITO!



Sindicato Cidadão
Filialdo a  **CGT** União

ESTA CARTILHA É UMA INICIATIVA DO COLETIVO DE SAÚDE DO SEMAPI:

Diretoria Colegiada 2025-2028

Titulares

Andréia Sutério Pereira
Débora Perin
Maria Helena de Oliveira
Carlos Alberto da Rosa Maciel
Marines Rosali Bock
Neusa Maria Alves de Alves
Elisa de Andrade Abreu
Anita Macedo de Campos
Luciana de Oliveira
Paulo Roberto Pereira Rocha
João Ricardo Garcia Machado

Suplentes

Amélia Regina dos Santos Nazário
Valesca Siqueira de Almeida da Luz
Ana Rosa Fischer
Jônatas Elias Florêncio
Verônica Beatriz Paludo
Fabiana dos Santos Antunes da Silva
Rosemari Sampaio Ribeiro
Ubiratan Castro de Azambuja
Sandro Donadel Moscardini
Mara Luzia Feltes
Gabriela Oliveira de Castro

Integrantes do Coletivo de Saúde:

Luciana de Oliveira
João Ricardo Garcia Machado
Elisa Abreu
Ana Rosa Fisher
Rosemeri Ribeiro

Assessorias:

Christine Poloni
Vera Moura
Marcelo Pillar

Projeto Gráfico, produção e edição:

RG Estratégia
em Comunicação
Alt Artes

Ilustrações:

Freepik



O que são LER/DORT?

LER:

Lesões por Esforço Repetitivo. São Lesões que acometem músculos, tendões, nervos e outras estruturas do sistema osteomuscular causadas pelo uso excessivo da musculatura devido a movimentos/esforços repetitivos, posturas inadequadas ou mantidas por longos períodos ou forçadas e esforços excessivos exigidos para a realização de tarefas no trabalho.

DORT:

Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. Tem o mesmo significado de LER, porém não restringe, no nome, as lesões àquelas causadas por “esforços repetitivos” pois movimento repetitivo sem esforço, assim como vibração e posturas inadequadas também podem desencadear essas lesões.

O trabalho é o elemento essencial para o surgimento/agravamento da lesão, caso contrário está não será considerada LER/DORT.

PRINCIPAIS CAUSAS

As **LER/DORT** decorrem da utilização excessiva do sistema músculo esquelético sem tempo adequado para recuperação.

Os fatores de risco incluem:

- **Esforços/movimentos repetitivos**
(Ex: digitação, montagem)
- **Posturas inadequadas, forçadas ou mantidas por longos períodos** (esforço estático)
- **Esforço excessivo em tarefas manuais**
(Ex: erguer peso, uso de força em tarefas com o uso de ferramentas ou diretamente com as mãos)
- **Falta de pausas durante a jornada de trabalho**
- **Jornadas de trabalho extensas** (diárias ou semanais) **e horas extras**
- **Mobiliário inadequado**
- **Ferramentas inadequadas**
- **Vibração de instrumentos**
- **Falta de autonomia no trabalho**
- **Cobrança de produtividade**
(através de prêmio ou pressão externa)
- **Ritmo de trabalho intenso**
- **Estresse** (aumento da tensão muscular pelo estresse facilita o aparecimento de lesões)

SINAIS E SINTOMAS:

- 👉 · Os primeiros sintomas são sensação de peso, desconforto ou dor leve no local
- 👉 · Com o tempo, aparece dor mais intensa em determinados movimentos, durante o trabalho
- 👉 · Se não tratada, essa dor passa a ser crônica, permanecendo mesmo fora do trabalho e durante à noite e acaba por tornar-se incapacitante, impedindo o trabalho em si e dificultando até tarefas rotineiras como lavar o cabelo, varrer e lavar louça. A dor pode ser localizada ou “correr” (irradiar) para outros locais.
- 👉 · Pode ocorrer também fraqueza muscular (diminuição de força) no local afetado
- 👉 · Quando a inflamação é muito intensa, pode haver inchaço, calor e vermelhidão no local.
- 👉 · Formigamento, dormência, “choques” ou fisgadas costumam ocorrer, principalmente quando o problema atinge nervos (Ex: Síndrome do Túnel do Carpo, Síndrome do Desfiladeiro Torácico, compressão do nervo ulnar no cotovelo ou transtorno dos discos intervertebrais na coluna com compressão de raiz nervosa próxima)

As **LER/DORT** ocorrem mais frequentemente nos **membros superiores** (ombros, cotovelos, punhos e mãos) mas pode acontecer em outras partes do corpo como joelhos, quadril, coluna vertebral. As lesões/doenças mais frequentes são:

- **Tendinite de flexores e extensores dos dedos**
- **Bursite e tendinites do ombro** (Tendinite de Supra Espinhal, Tendinite do Manguito Rotador)
- **Tenossinovite de De Quervain**
- **Síndrome do Túnel do Carpo**
- **Dedo em gatilho**
- **Epicondilite**, entre outras
- **Lombalgias**

Lembrando sempre que essas patologias podem ter várias causas, **só sendo consideradas como LER/DORT quando a causa é o trabalho.**



**QUANTO MAIS PRECOCE FOR
O DIAGNÓSTICO E O
TRATAMENTO DESSAS LESÕES,
MAIOR A CHANCE DE CURA.
QUANDO OCORRE DEMORA
NA PROCURA DE TRATAMENTO,
AS LESÕES PODEM SE TORNAR
CRÔNICAS E IRREVERSÍVEIS.**



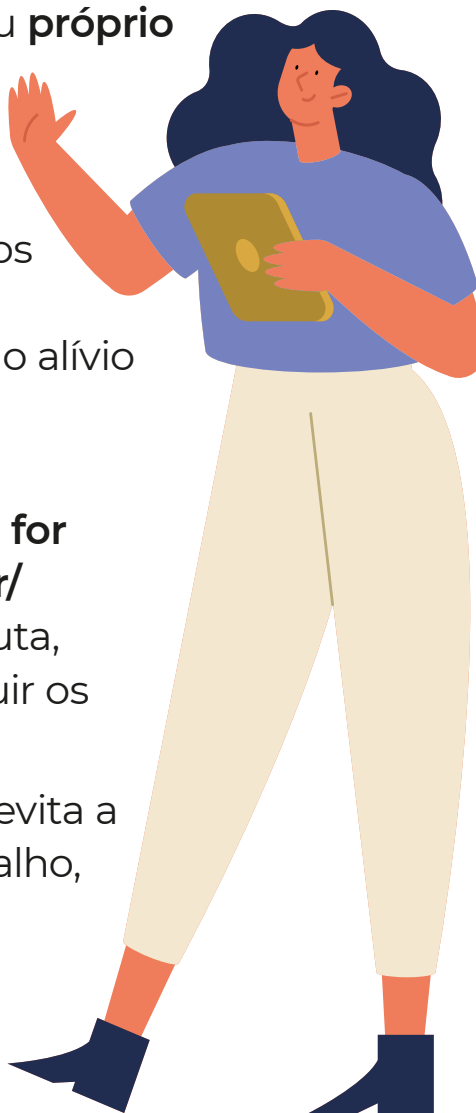
COMO PR



- Quando o trabalho exige movimentos/esforços repetitivos, emprego frequente de força muscular, posturas inadequadas, **devem ser implantadas pausas no trabalho.**
- **Evitar horas extras** e jornadas extensas de trabalho
- **O mobiliário** (mesa, bancada, cadeiras, etc) **devem ser adequados ao trabalhador** para a realização das tarefas, promovendo o conforto para o desempenho dessas, evitando tensionamento desnecessário de grupos musculares e posturas inadequadas. (princípios de ergonomia)

PREVENIR:

- **Ferramentas adequadas**
- Autonomia para instituir a melhor forma de exercer as tarefas e seu **próprio ritmo de trabalho**
- A **ginástica laboral** pode ajudar a prevenir, desde que seja dirigida aos grupos musculares mais exigidos pelo trabalho e ao alívio das tensões musculares produzidas por ele.
- Quanto mais o **trabalho for adaptado ao trabalhador/trabalhadora** que o executa, mais consegue-se diminuir os riscos de lesão.
- O **tratamento precoce** evita a incapacidade para o trabalho, que pode tornar-se permanente quando não tratada a tempo.



COMO GARANTIR SEUS DIREITOS

Quando a causa da lesão está na função desempenhada, é considerada doença relacionada ao trabalho, com os mesmos direitos de um acidente de trabalho. Isso garante:

- **Estabilidade no emprego** por 12 meses a partir do retorno ao trabalho
- **Benefícios do INSS**
- **Reabilitação profissional** no caso de lesão irreversível, com diminuição definitiva da capacidade de trabalho
- Depósito regular do **FGTS** e contagem do tempo de afastamento para fins de aposentadoria

A **Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) É FUNDAMENTAL!** É ELA QUE garante os benefícios ao trabalhador. O documento pode ser emitido pela empresa. Caso ela se negue, é preciso que isso seja registrado por escrito. Assim, o Sindicato passa a ter autoridade para realizar a emissão, A QUALQUER TEMPO.

A empresa é obrigada a oferecer:

- Ergonomia adequada
- Mobiliário correto
- Pausas durante a jornada
- Rodízio de funções
- Orientação e prevenção
- Condições seguras de trabalho

Prevenir é dever legal.



O SEMAPI está contigo na luta contra as LER/DORT!

Entre em contato com nosso
Coletivo de Saúde para receber
orientações sobre como proceder
em caso de sintomas:

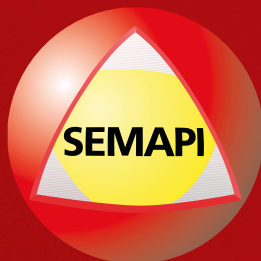
sstsemapi@gmail.com

**CONFIRA NOSSAS
REDES SOCIAIS:**

 /semapirs

 @semapi.rs

**ACESSE
NOSSO APP!**



Sindicato Cidadão
Filiado à  