

# LER e DORT são doenças que mais afetam trabalhadores

Segundo o Ministério da Saúde, em 10 anos, foram registrados 67.599 casos das duas doenças no país

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo Saúde Brasil 2018, do Ministério da Saúde. Utilizando dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), o levantamento aponta que, entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos de LER/DORT foram notificados à pasta. Neste período, o total de registros cresceu 184%, passando de 3.212 casos, em 2007, para 9.122 em 2016. Tanto o volume quanto o aumento nos casos nesse período sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores.

Os dados, que constam no capítulo 'Panorama de Doenças Crônicas Relacionadas ao Trabalho no Brasil', indicam aumento na exposição de trabalhadores a fatores de risco, que podem ocasionar incapacidade funcional.

O estudo apontou, também, que esses problemas foram mais recorrentes em trabalhadores do sexo feminino (51,7%), entre 40 e 49 anos (33,6%), e em indivíduos com Ensino Médio completo (32,7%). A região que registrou o maior número de casos foi o Sudeste, com 58,4% do total de notificações do país no período. Em 2016, os estados que apresentaram os maiores coeficientes de incidência foram Mato Grosso do Sul, São Paulo e Amazonas.

Já quando falamos nos setores ocupacionais, a ocorrência de LER e DORT foi maior nos profissionais que atuam nos setores da indústria, comércio, alimentação, transporte e serviços domésticos/limpeza. Nas profissões; os faxineiros, operadores de máquinas fixas, os alimentadores de linhas de produção e os cozinheiros foram os mais atingidos com alguns desses problemas de saúde no trabalho.

A LER e o DORT são danos decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, de aparecimento quase sempre

em estágio avançado, que ocorrem geralmente nos membros superiores, tais como dor, sensação de peso e fadiga. Algumas das principais, que acometem os trabalhadores, são as lesões no ombro e as inflamações em articulações e nos tecidos que cobrem os tendões.

Essas doenças são relacionadas ao trabalho e podem prejudicar a produtividade laboral, a participação na força de trabalho e o comprometimento financeiro e da posição alcançada pelo trabalhador. Além disso, elas são responsáveis pela maior parte dos afastamentos do trabalho e representam custos com pagamentos de indenizações, tratamentos e processos de reintegração à ocupação.

Foto: Divulgação/Ministério da Saúde

Sintomas podem incluir dor, formigamento, dormência, sensação de agulhadas ou pontadas, dificuldade de realizar movimentos, entre outros



**Lúri**  
Moreira

[iurimoreira.imprensa@gmail.com](mailto:iurimoreira.imprensa@gmail.com)

Foto: xxxxxxxxxxxxxxx



## Vingadores é o filme mais tweetado da história

Após 11 anos e 22 filmes da Marvel, "Vingadores: Ultimato" marca o fim de uma era e traz um novo recorde para o Twitter: o filme é o mais tweetado de todos os tempos. Desde o início do ano, foram contabilizados mais de 50 milhões de Tweets sobre o assunto - dos quais, aproximadamente, metade foi gerada desde a última quinta-feira (25), quando o filme estreou.

Os fãs brasileiros tiveram grande participação nas conversas sobre o filme. O país é o segundo do ranking dos que mais Tweetaram sobre o assunto desde o início do ano, ficando atrás apenas dos EUA. A lista completa inclui EUA; Brasil; Filipinas; Tailândia; Malásia; Japão; Reino Unido; México; Indonésia e França.

O temido vilão Thanos foi o mais comentado nas conversas no Twitter em todo o mundo. A lista é Thanos; Thor; Homem de Ferro; Capitão América; Hulk; Loki; Homem-Aranha; Viúva Negra; Groot e Nebulosa.

O perfil da Marvel (@Marvel) no Twitter estreou, no último dia 18, um programa semanal ao vivo para trazer informações, curiosidades e responder dúvidas dos fãs sobre o universo Marvel e seus personagens. Apresentado por Ryan Penagos (@AgentM), VP e executivo de criação da Marvel New Media; e Angélique Roché (@AngeliQueRoche), apresentadora do podcast "Marvel's Voices"; o programa "Marvel Live!" é transmitido pelo perfil @Marvel todas as quintas-feiras, às 17h, com convidados especiais.

### Easysapers

A startup está revolucionando o modo como as empresas contratam consultores e serviços de desenvolvimento de aplicações e suporte a sistemas da fornecedora alemã de software, SAP. Tudo é feito por uma plataforma digital, reduzindo drasticamente o tempo de solicitação, entendimento de projeto, contratação e entrega dos serviços. De uma maneira 100% digital, a plataforma e os serviços da Easysapers se propõem a resolver a burocracia na contratação de serviços para tecnologias da SAP e diminuir os altos custos relacionados à contratação de consultores SAP, profissionais que têm alta procura no mercado. A startup utiliza algoritmos e tecnologias avançadas (Inteligência Artificial e Machine Learning) para resolver desafios de negócio, inovação, tecnológicos e de transformação digital das empresas, sejam elas usuárias de sistemas SAP ou não.

### Future ISP

O mercado de telecomunicações e internet se encontra no Future ISP - Congresso Nacional de Proveedores, que pelo 4º ano consecutivo atrai os principais players da indústria ao Centro de Convenções Pernambuco, em Olinda, para uma imersão sobre o setor - inovação, profissionalização e networking. O evento, que acontece de 8 a 10 de maio, integra o mercado e visa criar um ambiente para que empresas e profissionais desenvolvam novos negócios e estejam preparados para enfrentar as novas demandas dos consumidores nos próximos anos.

### BGS

Considerado "pai" dos jogos de tiro em primeira pessoa, o norte-americano John Romero, criador de DOOM, estará na BGS entre 11 e 13 de outubro e participará de sessões gratuitas de meet & greet, do BGS Talks, de painéis do BGS Summit e de concursos de cosplay, como jurado. Romero também será homenageado com o prêmio Lifetime Achievement Award e com um lugar no Wall of Fame da BGS.

## Centros de Referência em Saúde

Para prevenir agravos como esses, o Ministério da Saúde recomenda aos empregadores atenção à Norma Regulamentadora 17, que estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente. Também, é importante que os empregadores promovam ações de educação em saúde aos trabalhadores em conjunto com os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CEREST) de cada região.

### CEREST

Os CEREST compõem a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST), implementada de forma articulada entre o Ministério da Saúde, as Secretarias de Saúde dos Estados, do Distrito Federal e dos municípios, com o envolvimento de órgãos de outros setores dessas esferas. A RENAST integra a rede de serviços do SUS, voltados à promoção, à assistência e à vigilância, para o desenvolvimento das ações de Saúde do Trabalhador.

Os empregados, também, possuem participação essencial

nesse fluxo. A realização de ginástica laboral no local de trabalho, a criação de hábitos de pausas regulares durante o período de trabalho, a realização regular dos movimentos corporais, evitar horas extras e sobrecarga mental e a utilização de mobiliários ergonômicos são medidas que podem contribuir para o não surgimento destas e outras doenças.

Por fim, a qualquer sinal de dores, o trabalhador deve procurar um médico especialista. É fundamental agir também nas causas, com base nos limites físicos e psicossociais do trabalhador.

## Grupo de doenças musculoesqueléticas

LER é a sigla para Lesão por Esforço Repetitivo, enquanto que DORT é a sigla para Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho. LER e DORT costumam ser usadas em conjunto para representar um grupo de doenças musculoesqueléticas causadas por atividades contínuas e repetitivas. As mais comuns são as tendinites e tenossinovites de ombro, cotovelo e punho, as bursites de ombro, as lombalgias e as mialgias (dores musculares).

São consideradas LER ou DORT as tendinites de bíceps, supraespinhoso, flexo-

res e extensores dos dedos, bursite de ombro, tenossinovite de braquiorrádial e De Quervain, síndrome do túnel do carpo, epicondilite, lombalgia (dor na coluna lombar), cervicálgia (dor no pescoço) e cialgia (dor no nervo ciático).

A sigla DORT foi criada para substituir LER, já que, além da atividade repetitiva, existem outros tipos de sobrecarga no trabalho que podem ser nocivos para o trabalhador, como a necessidade de manter os músculos contraídos por muito tempo, o uso de instrumentos que

vibram excessivamente, a má postura, a necessidade de fazer muita força em determinadas tarefas, entre outros.

Além disso, grande parte dos trabalhadores com sintomas de LER não apresenta propriamente uma lesão em qualquer estrutura no aparelho musculoesquelético.

LER e DORT podem levar à incapacidade temporária ou até mesmo permanente. Em geral, os locais afetados são os mais submetidos à sobrecarga durante a execução das atividades cotidianas.

Contudo, já se sabe que,

além dos fatores mecânicos, existem também fatores sociais, familiares e psicológicos que estão envolvidos no desenvolvimento de LER ou DORT. Os sintomas podem incluir dor, formigamento, dormência, sensação de agulhadas ou pontadas, diminuição da força muscular, inchaço, dificuldade de realizar movimentos, entre outros.

O tratamento depende do diagnóstico e pode incluir mudanças no ambiente de trabalho, fisioterapia, medicamentos, infiltrações e uso de órteses, como talas e coletes.