



CARTILHA DE PREVENÇÃO LER/DORT



**INSTITUTO
FEDERAL**
Mato Grosso

Sumário

APRESENTAÇÃO	3
1.0 LER/DORT, o que significa?	3
2.0 Principais sintomas de LER/DORT.....	4
3.0 Fatores de Riscos para LER/DORT	5
4.0 Quais são os direitos do servidor/trabalhador acometidos pela LER/DORT	6
5.0 Prevenção da LER/DORT	8
6.0 Dicas de Prevenção de LER/DORT no ambiente de trabalho.....	9
7.0 Conclusão	16
8.0 Bibliografia	17
FICHA TÉCNICA.....	18



APRESENTAÇÃO

Com intuito de proporcionar maior qualidade de vida aos servidores/trabalhadores do IFMT em seus ambientes de trabalho, e principalmente com a intenção de promover a prevenção de doenças laborais dentro dos aspectos ergonômicos, esta cartilha traz algumas explicações, esclarecimentos e dicas de prevenção às doenças relacionadas à LER/DORT.

1.0 LER/DORT, o que significa?

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia – SBR, a LER não corresponde a uma doença ou uma enfermidade. LER é a sigla de Lesões por Esforços Repetitivos e, na realidade, representa um grupo de disfunções do sistema musculoesquelético (tendão, nervo, músculo, ligamento, osso, articulação, disco intervertebral, entre outras estruturas) que são decorrentes de sobrecargas mecânicas.



No Brasil, o termo LER tem sido empregado para designar distúrbios musculoesqueléticos provenientes de sobrecargas no ambiente de trabalho. Dessa maneira, os problemas osteomusculares nos atletas, músicos ou dançarinos, lamentavelmente não são considerados problemas relacionados ao trabalho.

O termo DORT provém de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho e foi introduzido para substituir o termo LER, basicamente por duas razões: porque a maioria dos trabalhadores com sintomas no sistema musculoesquelético não apresenta evidência de lesão em quaisquer estruturas; e a outra razão é que além do esforço repetitivo (sobrecarga dinâmica), outros tipos de sobrecargas no trabalho podem ser nocivas para o trabalhador como, por exemplo, sobrecarga estática (ou seja, o uso de contração muscular por períodos prolongados para manutenção de



postura), excesso de força empregada para execução de tarefas ou trabalhos executados com posturas inadequadas.

Considera-se o termo DORT mais adequado, pois abrange todos os sintomas e todas as espécies de sobrecargas biomecânicas dentro de um determinado cenário ocupacional.

Segundo a SBR deve-se ter cautela ao interpretar o termo, pois não há evidências científicas que embasem o significado técnico de DORT, que exclui toda a complexidade das muitas doenças que representa, além de incluir doenças cujo trabalho nem sequer é a principal causa.

A causa das doenças de LER/DORT são biopsicossociais, isso é, o trabalho pode ser um fator causal necessário para o desenvolvimento da doença, porém os fatores biológicos, fisiológicos e psicológicos de cada trabalhador devem ser considerados, pois podem contribuir e agravar as doenças.

2.0 Principais sintomas de LER/DOR

Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e, por isso, é importante verificar o tipo, a execução das tarefas e as exigências que o trabalho requer para cada indivíduo. Os principais sintomas são: dor, sensação de peso, cansaço, formigamento, fígadas, alteração de sensibilidade e fraqueza muscular.

Os sintomas podem surgir lentamente, podendo vir isolados ou simultâneos, e podendo se intensificar com o tempo, inclusive refletir em uma incapacidade para o trabalho momentâneo ou até mesmo definitivo.

Existem casos onde os indivíduos ficam com dificuldades na realização das tarefas da vida diária, como por exemplo; tarefas domésticas, higiene pessoal e alimentação.



3.0 Fatores de Riscos para LER/DORT

A LER/DORT pode não ter um único fator de risco, pode ser multicausal. Vários fatores podem estar contribuindo para o acometimento do problema, principalmente fatores que interagem no ambiente de trabalho.

Mesmo não tendo fatores de risco bem esclarecidos, é importante mencionar que alguns fatores são contribuintes ao desenvolvimento da afecção LER/DORT, sendo eles: Fatores Físicos ou Biomecânicos, Fatores Organizacionais e Fatores Psicossociais.

a. Fatores Físicos e/ou Biomecânicos:

- postura prolongada ou incorreta,
 - movimento repetitivo e excessivo,
 - força muscular exagerada
 - e condicionamento físico insuficiente.
- *Ocorrendo mais de um fator físico e/ou biomecânicos tem-se o aumento do acometimento da LER/DORT.*

b. Fatores Organizacionais:

- obrigatoriedade de manter o ritmo acelerado para atingir as metas de produtividade;
- jornadas prolongadas de trabalho,
- realização de horas extras,
- natureza repetitiva do trabalho,
- problemas de comunicação com a chefia ou com os colegas;
- ausência de rodízios e pausas na organização do trabalho
- inadequação do posto de trabalho;



c. Fatores Psicossociais:

- depressão;
 - ansiedade;
 - ausência de autonomia,
 - pressões cotidianas,
 - perfeccionismo,
 - fatores relacionados à carga e ao ritmo de trabalho, à carreira, ao ambiente de trabalho etc.
- *Os fatores psicossociais estão relacionados a quadros de ansiedade, depressão e, principalmente, de estresse ocupacional causado pelas percepções subjetivas que o trabalhador tem dos fatores de organização do trabalho.*

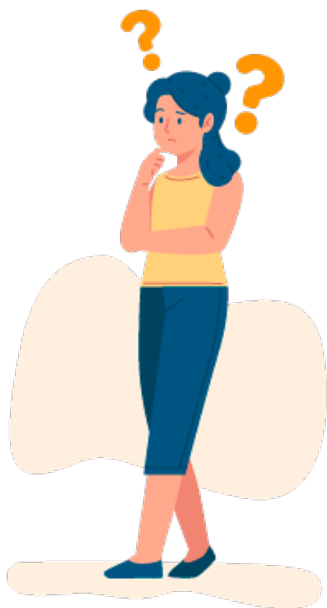
Os servidores/trabalhadores que mais ficam expostos aos fatores de riscos são os que trabalham com atividades de digitações frequentes, arquivistas e atividades que são executadas com movimentos repetitivos em excesso, com força muscular exagerada e que obrigam uma postura incorreta ou um tempo prolongado na mesma posição.

4.0 Quais são os direitos do servidor/trabalhador acometidos pela LER/DORT

Os servidores/trabalhadores que são diagnosticados com a LER/DORT, com comprovação que a aquisição do distúrbio foi adquirida no ambiente de trabalho, podem fazer jus ao direito de licença para tratamento de saúde, readaptação e aposentadoria por incapacidade permanente.

Para solicitar licença para tratamento de saúde, pelo acometimento de LER/DORT, é necessário o diagnóstico médico para doença, com base em perícia médica.





Quando finalizada a licença para tratamento de saúde, o servidor/trabalhador deverá ser direcionado novamente à perícia médica, onde se verificará a necessidade de uma readaptação do local e das atividades no trabalho, ou se está apto para continuar exercendo as mesmas funções antes da licença.

Importante esclarecer que nos casos de acometimentos em servidores/trabalhadores de LER/DORT, para sua readaptação ao trabalho, são necessários realizar procedimentos de segurança que evitem os fatores de riscos que causaram a afecção LER/DORT, evitando o agravamento dos sintomas e do distúrbio.

Na hipótese de o servidor/trabalhador não recuperar a sua condição de saúde, ou seja, ficar incapacitado para voltar ao trabalho e até mesmo de ser readaptado em outra função e atividades, tem-se a possibilidade da aposentadoria por incapacidade permanente, sendo um direito às pessoas que estão incapacitadas de forma total e permanente para o trabalho. Ressalta-se que para isto, é necessário passar por perícia médica, para constatar a doença ocupacional ou profissional, e a emissão de laudo médico.



5.0 Prevenção da LER/DORT

Para prevenir LER/DORT são necessárias algumas ações no ambiente de trabalho e de algumas atitudes dos servidores/trabalhadores, sendo certo que o trabalho de prevenção deve ser por meio de ações conjuntas (ações dos empregadores, gestores públicos e os servidores/trabalhadores).

Dessa maneira, é necessário realizar o levantamento dos fatores de riscos existentes no ambiente de trabalho, e promover ações que eliminem ou minimizem os riscos.

As medidas de prevenção também envolvem o conhecimento sobre a utilização correta dos mecanismos de ajuste do mobiliário e dos equipamentos dos postos de trabalho.

Fica sob responsabilidade dos empregadores e gestores públicos as ações de redução dos fatores de riscos, principalmente no que tange a adequação dos postos de trabalho, por meio de aquisição de móveis ergonômicos, nos incentivos a realização das pausas para descanso, e nos programas de ginástica laboral.

Os servidores/trabalhadores também são responsáveis pela prevenção de LER/DORT, participando das ações propostas pelos empregadores e gestores públicos, fazendo as pausas para descanso, participando das ginásticas laborais e principalmente tendo em sua rotina semanal práticas de atividades físicas.



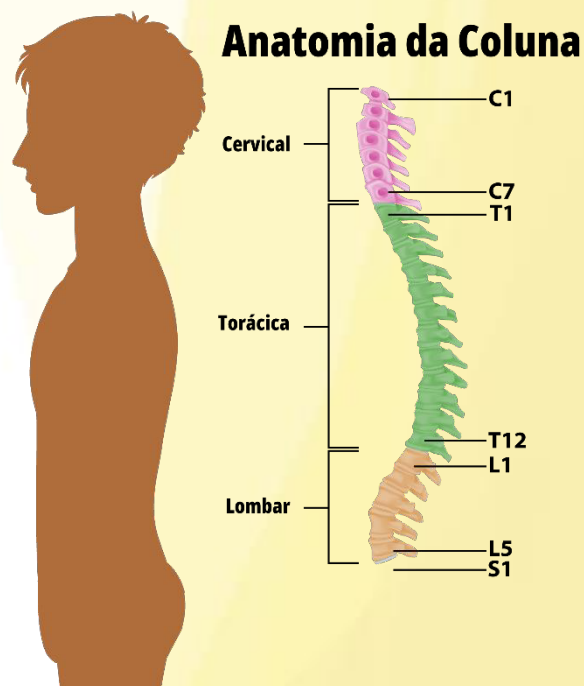
6.0 Dicas de Prevenção de LER/DORT no ambiente de trabalho.

É muito importante conhecer algumas dicas de prevenção a afecção da LER/DORT, sendo ela:

POSTURA CORRETA PARA SENTAR

A. Conheça a anatomia do Corpo

Considerando a posição correta da coluna, tenha em mente que sua espinha precisa estar alinhada em suas 3 curvas anatômicas: Lombar, cervical e torácica. Assim, procure manter as costas sempre retas, os glúteos encostados na região posterior do assento e os ombros para trás.



B. Distribua o peso

Ao sentar-se, certifique-se de que o peso do seu corpo é distribuído de maneira uniforme, para que algumas articulações não sejam sobrecarregadas. Um bom exemplo é o ato de cruzar as pernas, que deve ser evitado ao máximo, já que sobrecarrega um lado do quadril.



C. Forme ângulos de 90 graus

Mantenha o quadril e os joelhos alinhados, em uma flexão de 90°. Os cotovelos também devem ter um ângulo reto em relação ao braço da cadeira ou à mesa.

Caso você tenha baixa estatura, utilize apoios de pés para que eles encostem bem no solo. Assim, você também distribui o peso do corpo e ainda favorece a circulação sanguínea.



D. Respeite a curvatura da lombar

Quando mencionamos que a coluna deve ficar ereta, isso não significa que você precisa ficar com o corpo literalmente ereto. O ideal é respeitar as curvas naturais da coluna, geralmente por meio de encostos na altura da lombar.

E. Afaste as pernas

Para não forçar as articulações e preservar o alinhamento do corpo, procure afastar ligeiramente as pernas, respeitando a linha do quadril. Como mencionamos anteriormente, também evite ao máximo cruzá-las.



F. Preze por produtos ergonômicos

Dê preferência a cadeiras que já possuam encosto apropriado e uma mobília que seja ergonômica, dispensando objetos complementares e garantindo a melhor adequação possível em termos de usabilidade.



G. Mantenha os ombros alinhados

Os ombros também devem estar alinhados, para que não ocorram tensões ou dores nos músculos da região do pescoço. Para isso, procure mantê-los relaxados e para trás, de acordo com as linhas naturais do corpo.

H. Olhe para o centro do monitor

Garanta que o monitor de seu PC ou notebook esteja na altura de sua cabeça e fique centralizado na linha dos seus olhos. Assim, você evita pressões extras nos ligamentos e músculos.



I. Levante-se regularmente

É fundamental levantar-se a cada 1 hora para realizar alongamentos ou simplesmente se movimentar. Além de favorecer a ergonomia e evitar dores, isso também ajuda a combater o estresse e a favorecer a concentração.

J. Não gire o tronco

Se sua cadeira for giratória, cuide para não girar seu tronco junto com ela quando for movê-la. Procure movimentar-se por inteiro quando for fazer o giro, a fim de evitar torções.

PUNHOS E BRAÇOS

Para que você mantenha os punhos e braços na postura ideal é preciso que:

- A. O teclado e o mouse estejam localizados próximos a você e a sua frente;
- B. Os cotovelos permaneçam em ângulo de 90°;
- C. Os punhos precisam permanecer retos;
- D. Procure manter seu teclado e mouse sempre na mesma altura que o seu cotovelo;
- E. Alinhe seus antebraços, pulsos e mãos para manter seus ombros relaxados e não forçar demais seus tendões;
- F. Confira se seu mouse tem o tamanho ideal para a sua mão. Se seu mouse for muito pequeno ou muito grande, ele não permitirá que o seu antebraço fique na altura correta;

O mouse pad ergonômico e o apoio para teclado tem a função principal de otimizar a ação do mouse e oferecer conforto extra. Assim como, ajudar a prevenir problemas de saúde, como dores nas articulações ou lesões nos músculos.



LEVANTAR E MANUSEAR CARGAS

- A. Pegue a carga o mais próximo do corpo.
- B. Não flexione o tronco (dobrar a coluna) quando abaixar para pegar uma carga.
- C. Sempre que for movimentar uma carga a distâncias maiores que 2 metros, utilize um carrinho ou empilhadeira.
- D. Sempre que for levantar uma carga cujo peso seja maior que 15 kg, peça ajuda a um colega.
- E. Evite levantar cargas torcendo o tronco para os lados.
- F. Respeite as pausas entre um levantamento e outro, o ideal é manter a frequência de 1 levantamento a cada 5 minutos.
- G. Não levantar cargas acima do nível da cabeça.
- H. Sempre que for levantar ou movimentar uma carga, mantenha uma postura de base: pernas afastadas umas das outras, joelhos semiflexionados, coluna ereta, braços próximos ao corpo (braços na vertical).
- I. Na movimentação de carrinhos, prefira empurrar ao invés de puxar.
- J. Quando estiver movimentando cargas instáveis (bombonas, sacos, ou recipientes com líquido), onde o baricentro se desloca, redobre a atenção quanto a sua postura.



UTILIZAÇÃO DO CELULAR, TABLET E OUTROS DISPOSITIVOS MÓVEIS

O uso incorreto de celulares, tablets e outros dispositivos móveis podem comprometer a boa postura de uma pessoa. Com a posição curvada do pescoço, os indivíduos podem ter dores de cabeça, dores no pescoço, dores nos ombros, dores na coluna cervical e até hérnia de disco.

Para evitar problemas com o uso desses dispositivos móveis, deve-se adotar as seguintes medidas:

➤ **Se estiver em pé:**

Olhar para a tela do celular na altura dos olhos, mantendo o pescoço ereto (sem inclinar para frente).

➤ **Se estiver sentado:**

Mantenha os braços alinhados e apoiados na mesa, em um ângulo de 90° em relação ao corpo. Afaste o aparelho o máximo possível para que o pescoço fique pouco flexionado.

Nunca atenda o telefone usando os ombros. Sempre use uma das mãos e ao digitar use sempre as duas mãos para não forçar os tendões dos dedos. Se você passa

horas visualizando mensagens, jogando ou curtindo e publicando nas redes sociais, além de aplicar as dicas acima, faça pausas/intervalos de 20 ou 30 minutos.

Alterne entre o uso dos dedos indicadores com o uso dos polegares para reduzir a dor repetitiva causada pelo uso excessivo do polegar e dos movimentos desajeitados.



FAÇA EXERCÍCIOS PARA AS MÃOS E DEDOS REGULARMENTE!

- I. Toque todas as pontas dos seus dedos com a ponta do seu polegar da mesma mão, um dedo de cada vez. Repita 10 vezes para cada mão.
- II. Estique suas mãos e separe seus dedos o mais longe um do outro que puder. Segure a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.
- III. Encaixe suas mãos uma na outra. Mantendo-as entrelaçadas pelos dedos, vire-as para longe do seu corpo enquanto estende seus braços para a frente. Você deve sentir um leve alongamento. Mantenha a posição por 10 segundos e repita 6 vezes.
- IV. Encaixe suas mãos juntas. Mantendo-as entrelaçadas pelos dedos, vire-as para longe do seu corpo enquanto estende seus braços para cima. Você deve sentir um alongamento na parte superior do torso e ombros até as mãos. Segure por 10 segundos e repita 6 vezes.
- V. Toque alternadamente a palma e as costas da sua mão contra sua coxa o mais rápido que puder. Repita 20 vezes. Pratique algumas vezes por semana!



7.0 Conclusão

A LER/DORT é uma afecção que se inicia de forma lenta, mas se não tomadas as devidas precauções e prevenções, gradualmente ela se transforma em um problema sério na saúde dos indivíduos, podendo inclusive se tornar em um problema de saúde irreversível.

Dessa maneira, é importante que todos servidores/trabalhadores e empregadores/gestores públicos tenham consciência dos riscos que envolve a LER/DORT.

Por isso, se torna importante o acesso à informação sobre os fatores de riscos, as ações de prevenção no ambiente de trabalho, a conscientização de todos e a realização de exames periódicos para o acompanhamento da saúde em geral como também a detecção do distúrbio LER/DORT.



8.0 Bibliografia

Brasil. Ministério da Saúde. **Cartilha de Ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_ergonomia.pdf. Acesso em: 15 fev. 2022.

Brasil. Força Aérea Brasileira. **Exercícios para punho e mão**. Setor de Fisioterapia. Esquadrão de Saúde de Curitiba. Disponível em: https://www2.fab.mil.br/cindacta2/images/Fisioterapia/fisioterapia_pad_punhomao.pdf. Acesso em: 16 fev. 2022.

BRASIL. Ministério da Economia. **Norma Regulamentadora Nº 17 - Ergonomia**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/norma-regulamentadora-no-17-nr-17>. Acesso: 17 fev. 2022.

IFBA. **Cartilha de ergonomia para o trabalho remoto**. Disponível em: https://portal.ifba.edu.br/dgp/outros/CARTILHAERGONOMIA_compressed06.05.pdf. Acesso: 17 fev. 2022.

Sociedade Brasileira de Reumatologia. **Ler/Dort**. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/ler-dort/>. Acesso: 16 fev. 2022.



FICHA TÉCNICA

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso - IFMT

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Elaboração:

Coordenação de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida do Servidor

Edriana Andreoli Silvestre – Engenheira de Segurança do Trabalho

Colaboração:

Arlindo Braga – Técnico de Segurança do Trabalho

Diagramação:

George Henrique Almeida da Silva

