

Previna-se contra a **Ler/Dort**



**SINDICATO DOS
METALÚRGICOS
DA GRANDE CURITIBA**



COMBATE A LER/ DORT PARA TER UM AMBIENTE DE TRABALHO SAÚDAVEL



Sérgio Butka

Presidente do Sindicato dos
Metalúrgicos da Grande Curitiba

A legião de pessoas com Ler /Dort e outras doenças do trabalho que tem, atualmente, saído todos os dias das empresas tem várias explicações: o ritmo de trabalho incessante; formas de gestão que somente priorizam a produtividade e o lucro; a redução e a competição por empregos; a pressão para que o trabalhador produza mais no menor tempo possível, entre outros.

Enquanto persistir este tipo de mentalidade que somente prioriza as exigências do mercado estaremos sujeitos a ter que arcar com os custos e prejuízos dessas doenças. É inadmissível que o trabalhador saia de casa para lutar pelo sustento da sua família e volte doente, com problemas físicos ou psicológicos.

Para acabar com essa situação é preciso um esforço conjunto de toda a sociedade na luta por uma mentalidade nova no ambiente de trabalho. Uma mentalidade que enxergue o trabalhador não como uma máquina, mas com a dignidade de um ser humano. É isso que vai fazer com que cessem a produção de milhares de doentes nas empresas.

Por isso a nossa luta é a da conscientização. Esse é o objetivo dessa cartilha. Dar subsídio ao trabalhador para que ele possa identificar o que está errado no seu local de trabalho e, dessa forma, exigir das empresas medidas preventivas de saúde e segurança. Todos tem a ganhar!

Lesões por Esforços Repetitivos

Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

LER DORT

Nos últimos anos os trabalhadores e os sindicatos têm enfrentado um dos mais sérios problemas de saúde que são a Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORT ou como são conhecidas as Lesões por Esforços Repetitivos – LER. No mundo todo se observa um aumento significativo da ocorrência das lesões em músculos e ligamentos de membros superiores que tem relação com o trabalho. Têm-se constatado um aumento do número de casos de tendinites, tenossinovites, epicondilites, dor nos músculos do pescoço, síndrome do túnel do carpo, etc. No Brasil a Previdência Social/INSS avalia

que cerca de 80% dos casos de doenças adquiridas pelos trabalhadores que tem relação com o tipo de trabalho que ele realiza são representadas pelas LER/DORT e vem confirmar os efeitos que as mudanças ocorridas nas condições e nos ambientes de trabalho têm trazido para a vida dos trabalhadores. Constatamos nesses últimos anos de reestruturação produtiva a nocividade que muitos processos automatizados, com diminuição dos postos de trabalho, o aumento do ritmo e da pressão para se alcançar maior produtividade têm trazido para a saúde dos trabalhadores. São novos riscos e novas doenças acometendo os trabalhadores.

**Texto elaborado com referência bibliográfica de: Ferreira Junior, M. Saúde no trabalho: temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores / Mario Ferreira Junior. – São Paulo : Roca, 2002.*

ÍNDICE

O que é Ler/ Dort.....	2
Fatores que contribuem para o surgimento da Ler/Dort.....	2
Quais doenças que poder ser enquadradas como Ler/Dort	2
Como surgem os sintomas.....	3
Quais são os sintomas	3
Atividades que podem provocar Ler/Dort.....	4
Como essas atividades podem contribuir para o início da Ler/Dort ..	4
Como se prevenir da Ler/Dort	5
O que a Lei diz sobre a Ler/Dort.....	6

DEFINIÇÃO

O QUE É LER / DORT



Há muitas definições, entretanto podemos considerar que a LER é um termo que pode abranger varias alterações das partes moles do sistema músculo esquelético, principalmente significar “doenças músculos tendinosas dos membros superiores, ombros e pescoço, causadas pela sobrecarga de um grupo muscular particular, devido ao uso repetitivo ou pela manutenção de posturas contraídas, que resultam em dor, fadiga e declínio do desempenho profissional”. Portanto estas alterações que ocorrem nos músculos, tendões e ligamentos são devido à sobrecarga que vai se acumulando com o passar do tempo e sem tempo para descansar adequadamente e se recuperar.

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O APARECIMENTO DAS LER/DORT - MULTICAUSALIDADE

2

- Modificações introduzidas no processo de trabalho, decorrentes da modernização e informatização por que passam diversos setores da economia;
- Mobiliário inadequado
- Posturas viciosas
- Força
- Repetitividade
- Ritmo acelerado
- Exigência de tempo
- Falta de autonomia
- Fragmentação das tarefas
- Cobrança de produtividade sob formas de prêmios de produção
- Relações com as chefias
- Relações autoritárias de gerenciamento
- Intensificação do ritmo de trabalho

QUAIS SÃO AS DOENÇAS QUE PODEM SER ENQUADRADAS COMO LER OU DORT?

- Tendinite de flexores e extensores dos dedos
- Bursite de ombro
- Tenossinovite de DeQuervain
- Tenossinovite do braquio-radial
- Síndrome do túnel do carpo
- Tendinite de supraespinhoso
- Tendinite de bicipital
- Epicondilite



COMO SURGEM OS SINTOMAS

1. O tempo vai passando...
2. Os músculos, tendões e articulações continuam sendo exigidos para executar as tarefas que podem ter movimentos repetitivos.
3. O esforço e a repetitividade vai desgastando as estruturas osteomusculares
4. Aparecem as fadiga e a dor que no início passam despercebidas
5. Alguns movimentos começam provocar dores percebidas pelas pessoas
6. No início é somente quando se faz o movimento e durante o trabalho
7. Posteriormente aparece durante a noite e até nos fins de semana
8. Sensação de que o repouso é insuficiente
9. Quando se tornam mais fortes causa sofrimento e dificuldade para realizar as tarefas de rotina



QUAIS SÃO OS SINTOMAS? EM OUTRAS PALAVRAS, O QUE A PESSOA SENTE?

Os sintomas vão aparecendo lentamente e dependendo da pessoa e da lesão que está se instalando podem aparecer com diferentes intensidades ou até aparecer ao mesmo tempo.

- | | |
|--------------------|---------------|
| ★ Dor | ★ Fraqueza |
| ★ Formigamento | ★ Queimação |
| ★ Dormência | ★ Repuxamento |
| ★ Sensação de peso | ★ Choque |
| ★ Fadiga | |

**VEJA NA PRÓXIMA PÁGINA QUAIS ATIVIDADES PODEM
PROVOKAR LER/DORT**

ATIVIDADES QUE PODEM PROVOCAR LER/DOR

- ★ Caixas de supermercados e no comércio em geral;
- ★ Caixas de bancos e de serviços em geral;
- ★ Outras atividades do setor financeiro tais como compensação de cheques, escrituração, abertura de contas;
- ★ Operadores de tele-atendimento, tele marketing, tele-informações, telefonistas;
- ★ Embaladores de vários setores da indústria: cosméticos, vidro, metalúrgica, farmacêutica, plástica, alimentos;
- ★ Trabalhadores e trabalhadoras de linhas de montagem nos setores da eletro-eletrônica e metalúrgica;
- ★ Operadores de máquinas de diversos ramos de atividade, entre as quais, prensas de alimentação manual, microfilmagem;
- ★ Vidreiros manuais;
- ★ Costureiras, riscadeiras, bordadeiras, arrematadeiras;
- ★ Açougueiros;
- ★ Bilheteiros de metrô.



COMO ESSAS ATIVIDADES DE TRABALHO PODEM CONTRIBUIR PARA O APARECIMENTO DAS LER/DORT

- ★ São atividades que exigem a execução de movimentos repetitivos com os braços.
- ★ Exigem que as pessoas fiquem com uma posição fixa dos ombros e pescoço por tempo prolongado.
- ★ O processo de trabalho é fixo sem possibilidade de mudança.
- ★ Exige-se que as pessoas cumpram cada etapa naquele momento e daquela maneira, sem possibilidade ter autonomia para melhor adequação.
- ★ O trabalho é realizado em “série” e cada etapa depende da outra.
- ★ O ritmo de trabalho exigido não depende do trabalhador ou trabalhadora
- ★ Há uso de máquinas ou equipamentos que exigem posturas ou movimentos forçados e/ou repetitivos.
- ★ O mobiliário e o ambiente físico não são adequados.
- ★ Há exigência de prolongamento de jornada de trabalho com frequência.
- ★ Há pressão para se produzir.
- ★ Não há possibilidade de pausas espontâneas para descanso.
- ★ O ciclo de trabalho é determinado por esteira rolante.
- ★ Não há canais formais de manifestações dos trabalhadores ou trabalhadoras sobre o trabalho executado, suas dificuldades, alternativas para melhorar.

COMO SE PREVINE A LER/DORT?

Prevenir é se antecipar antes que a alguma coisa, que não queremos, aconteça. É eliminar as causas de algum evento antes que ele aconteça. Prevenir Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) significa eliminar ou neutralizar os eventos ou condições que levam ao seu aparecimento.



- Levantamento dos problemas de LER/DORT nos locais de trabalho, tais como queixas frequentes de dores por parte dos trabalhadores, trabalhos que exigem movimentos repetitivos ou aplicação de forças.
- Isto pode ser feito com um levantamento daqueles que procuram espontaneamente o serviço médico da empresa ou do sindicato;
- Também pode ser por um inquérito sobre queixas osteomusculares, através de questionários e exames médicos;
- Comprometimento da gerência e direção com a prevenção e com a participação dos trabalhadores para a solução dos problemas.
- Capacitação dos trabalhadores e empregadores sobre LER/DORT, para que possam avaliar os riscos potenciais dos seus locais de trabalho.
- Análise das atividades dos postos de trabalho, para identificar as condições de trabalho problemáticas.
- Implantação de medidas de controles efetivos para neutralização dos riscos de LER/DORT e avaliação e acompanhamento da implantação dos mesmos.
- Garantir liberdade de comunicação ao trabalhador sobre as suas queixas com garantia de não ser demitido.
- Priorizar o diagnóstico precoce para realizar o tratamento precoce para evitar o agravamento das afecções e a incapacidade para o trabalho.
- Melhorar a organização do trabalho, planejando novos postos de trabalho ou novas funções, operações e processos de tal maneira a evitar condições de trabalho que coloquem os trabalhadores em risco.

O QUE A LEGISLAÇÃO DIZ NA PREVENÇÃO DE LER/DORT?

6

A Norma Regulamentadora 17, do Ministério do Trabalho, entre outras coisas estabelece que:

- O mobiliário deve proporcionar conforto ao (à) trabalhador (a) para executar suas atividades;
- Para atividades que exijam que o (a) trabalhador (a) fique em pé, devem ser previstos assentos para descansos durante as pausas;
- Devem ser incluídas pausas para descanso nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, a partir de análise ergonômica;
- Quando do retorno ao trabalho, após qualquer tipo de afastamento do trabalho, por mais de 15 dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento;
- Nas atividades de processamento de dados, o empregador não pode promover sistemas de avaliação dos trabalhadores envolvendo remuneração e outras vantagens; o número máximo de toques reais exigidos não pode ultrapassar 8.000 por hora trabalhada; o tempo efetivo de trabalho de entrada de dados não deve exceder o limite máximo de 5 horas e nas atividades de entrada de dados deve haver pausas de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados, não deduzidos da jornada de trabalho.



Departamento de Saúde do SMC
Fones: (41) 3219-6422 / 3219-6412
Email: departamentodesaude@simec.com.br



SINDICATO DOS METALÚRGICOS DA GRANDE CURITIBA

Sérgio Butka - Presidente

Filiado à



Sérgio Butka - Presidente



**Federação dos
Metalúrgicos
do Paraná**

Sérgio Butka - Presidente

