

## Prevenção

### Para prevenir as LER/DORT, devemos mudar tudo o que as provoca

O capitalismo é um sistema econômico que visa ao lucro e à acumulação das riquezas. Seguindo essa tendência, muitas empresas mergulham na busca incessante para aumentar a produtividade e o lucro, mesmo que isso represente colocar em risco a integridade física e mental de seus trabalhadores. Resultado disso é o desequilíbrio entre as exigências das tarefas realizadas no trabalho e a capacidade funcional dos empregados para executarem. Neste contexto, vários são os fatores que contribuem para o aumento dos casos de adoecimento de trabalhadores e o afastamento do trabalho em decorrência das **LER/DORT**.

Embora pareça difícil mudar a mentalidade dos empregadores, essas transformações são necessárias e possíveis. Por isso, é necessário modificar a cultura da empresa, para que seja possível transformar sua conduta no cotidiano do trabalho e na vida dos trabalhadores.

Tudo vai depender de os trabalhadores se organizarem e discutirem suas condições de trabalho junto com seus sindicatos, ampliando e fortalecendo o poder de negociação sobre os empregadores, mostrando que existem mecanismos sustentáveis capazes de preservar a saúde dos trabalhadores sem prejuízo do lucro e da produtividade.

**CONSULTE SEU SINDICATO. MANTENHA-SE SEMPRE BEM INFORMADO QUANTO AOS SEUS DIREITOS.**

## Seus Direitos

Após diagnóstico de alguma enfermidade do grupo das LER/DORT, havendo ou não afastamento do trabalho, é obrigatório que a empresa proceda a emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), uma vez que se trata de acidente e, portanto, deve ser registrado. Na omissão do empregador, podem ainda formalizá-lo, junto à Previdência Social, o próprio acidentado, seus dependentes, seu sindicato ou qualquer outra autoridade pública.

Em caso de atestado médico, vale ressaltar que o **período inicial de 15 dias** em que o trabalhador estiver afastado, o empregador será responsável pelo pagamento integral do seu salário.

Se houver afastamento **superior a 15 dias** consecutivos, o trabalhador deve ser encaminhado ao INSS para perícia médica e avaliação para concessão ou não do auxílio por incapacidade temporária.

#### Quadro Comparativo entre o Afastamento Previdenciário e o Acidentário – para o trabalhador Celetista

	Auxílio por Incapacidade Temporária Previdenciário (B-31)	Auxílio por Incapacidade Temporária Acidentário (B-91)
O trabalhador pode ser demitido enquanto estiver afastado?	<b>NÃO</b>	<b>NÃO</b>
Estabilidade de um ano após retorno ao trabalho	<b>NÃO</b>	<b>SIM</b>
Recolhimento do depósito do FGTS pela empresa	<b>NÃO</b>	<b>SIM</b>
Período de afastamento contado como tempo para aposentadoria *	<b>SIM</b>	<b>SIM</b>

\* Art.55, II, da Lei 8.213/91

#### Bibliografia

- Manual de Procedimentos para os serviços da Saúde – MS
- Protocolos de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador de Complexidade Diferenciada do MS
- Lei nº 8.213/91
- Saber LER para DORT - Série A. Normas e manuais Técnicos Nº 106 – MS - 2001
- Dor Relacionada ao Trabalho – Protocolo de Complexidade Diferenciada – MS – Brasília – 2012
- Protocolo de Investigação, Diagnóstico, Tratamento e Prevenção de LER/DORT – MS – 2000
- LER/DORT – Doenças, Polêmicas e Dúvidas – Série A. Normas e Manuais Técnicos nº 104 – MS - 2001

29 DE FEVEREIRO

## Dia Internacional de Conscientização sobre as

# LER/ DORT



**CUT**<sup>DF</sup>  
CENTRAL ÚNICA DOS TRABALHADORES

## Você sabe o que são LER/DORT?

As lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são um conjunto de doenças que afetam músculos, tendões, nervos e vasos dos membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro, pescoço e coluna vertebral) e membros inferiores (joelho e tornozelo, principalmente). Essas lesões e distúrbios têm relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a organização do trabalho e são decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético e da falta de tempo para recuperação. As LER/DORT têm relação com o trabalho.



## Algumas enfermidades pertencentes ao grupo das LER/DORT

**Tendinite:** inflamação de tendão.

**Tenossinovite:** inflamação da bainha do tendão.

**Sinovite:** inflamação de bainha sinovial.

**Síndrome do túnel do carpo:** definida pela compressão do nervo mediano do punho.

**Epicondilite:** inflamação de músculos e tendões do cotovelo.

**Bursite:** inflamação das Bursa (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das articulações).

**Síndrome cervicobraquial:** compressão dos nervos na coluna cervical.

**Síndrome de quervain:** inflamação da bainha de tendões do polegar.

**Cisto Sinovial:** inchaço que geralmente ocorre no dorso da mão ou do pulso.

## Principais Sintomas (isolados ou associados)

- Dor localizada, irradiada ou generalizada;
- Fadiga muscular;
- Sensação de peso no membro afetado;
- Formigamento;
- Dormência;
- Diminuição da força;
- Choque;
- Falta de firmeza nas mãos;
- Perda de controle de movimentos;
- Edema e enrijecimento muscular.

**Mas lembre-se:** esses sintomas não aparecem de repente nas LER/DORT, tudo ocorre de forma lenta e gradativa. Com frequência, são desencadeados ou agravados após períodos de maior quantidade de trabalho ou jornadas prolongadas. Em geral, o trabalhador continua a desempenhar suas atividades, mesmo com sintomas. O comprometimento da qualidade/ausência de sono reparador também tem sido relatado com frequência.

## Alguns fatores de risco que podem desencadear as LER/DORT

- Ritmo de trabalho intenso;
- Falta de tempo até para ir ao banheiro;
- Cobrança contínua para manter produtividade e a competitividade;
- Aumento real de jornada de trabalho e exigência de horas extras frequentes;
- Incentivo à produção cada vez maior;
- Ausência de pausas compensatórias durante jornada de trabalho;
- Repetitividade nos movimentos por tempo prolongado;
- Móveis e equipamentos incômodos e inadequados;
- Inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho.



**Atenção:** se no seu local de trabalho se encontra presente ao menos um desses fatores, pode-se dizer que você está exposto a fator de risco de DESENVOLVER alguma patologia do grupo das LER/DORT.

## Faça o teste!! Você já se flagrou...

- Evitando usar uma das mãos ou um dos braços?
- Trocando de mão para realizar alguma atividade?
- Substituindo o uso da mão pelo do braço, por exemplo?
- Agitando as mãos porque estavam adormecidas ou formigando?
- Tendo dificuldade de se vestir, abotoar roupas?
- Tendo dificuldade para escovar os dentes e pentear os cabelos?
- Sentindo os braços mais cansados quando tem que mantê-los elevados por algum tempo?
- Deixando cair copos, pratos? Tendo dificuldade para abrir portas?



## Fique atento às manifestações do seu corpo

Ao menor sinal procure auxílio médico. Quanto mais precoce o diagnóstico e o início do tratamento adequado, maior a possibilidade de êxito.

imagens: freepik.com/



DF.CUT.ORG.BR @CUT\_DF @CUTDFOFICIAL @CUT\_DF CUTDFOFICIAL

**CUT** DF