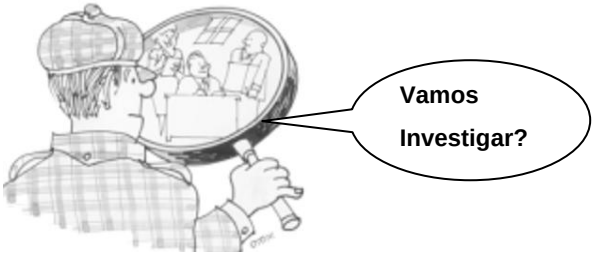
Saber LER para Prevenir DORT

28 de fevereiro Dia internacional de prevenção às LER / DORT

O que é LER / DORT?

- São Lesões por Esforços Repetitivos (LER) que foram rebatizadas pela Previdência Social com o nome Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

O seu trabalho faz de você um candidato a ter LER / DORT?



VOCE IDENTIFICA:

- Necessidade de ficar parado ou sentado durante muito tempo?
- repetitividade de movimentos?
- Falta de tempo para ir ao banheiro?
- Cobrança contínua da chefia para produzir mais e errar menos?
- Móveis e equipamentos incômodos?
- Exigência de horas extras?
- Incentivo à produção cada vez maior?
- Ambiente frio?
- Dificuldade de interromper o trabalho até para dar uma respiradinha?
- Inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho?
- Falta de flexibilidade de tempo?
- Rítmo de trabalho intenso?

☺ As situações acima são as que favorecem o aparecimento de LER/DORT. Se você se vê em pelo menos uma delas, fique alerta!



Melhor mesmo é prevenir, e para isso, é só seguir algumas dicas simples:

- *Alongar sempre que possível;*
- *Ter cuidado em manter a postura correta;*
- *Prestar atenção ao mobiliário e ao equipamento de trabalho, estes devem ser: ergonômicos e adequados às suas atividades;*
- *Procurar ajuda médica se julgar necessário.*

Algumas dessas doenças classificadas como LER podem ser revertidas com medidas simples, como pequenas alterações no local de trabalho.

"A prevenção só será possível se houver a convergência do saber de profissionais com o saber do trabalhador."



Conclusão: Uma questão de saúde pública mundial. Assim são consideradas as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), doenças profissionais que acometem trabalhadores de diversos setores em todo o mundo. Há registros de epidemias na Inglaterra, países escandinavos, Japão, Estados Unidos, Austrália e Brasil. Conscientizar empregados, patrões e a população em geral sobre a importância da prevenção, diagnóstico e tratamento é o remédio mais eficiente para acabar com esta doença. Portanto, desde 2000, o último dia do mês de fevereiro é lembrado em vários países como o Dia Internacional de Conscientização sobre as LER/DORT.

UFF / PROGEPE
CAISQ - Coordenação de Atenção Integral a Saúde e Qualidade de Vida
DVPS - Divisão de Promoção e Vigilância em Saúde

SIASS Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor

Fontes: Ministério da Saúde: Manual Técnico, Área técnica Saúde do Trabalhador;
Sindicato dos Bancários de São Paulo, Osasco e Região: Cartilha LER/DORT