

Lesão por Esforço Repetitivo (LER)

**Dor aqui, dor ali: Lesão por Esforço Repetitivo
representa 1 em cada 100 trabalhadores.**



Segundo a Organização Mundial da Saúde, de cada 100 trabalhadores do Estado de São Paulo, um apresenta algum sintoma relacionado a esse mal. E o pior é que o problema costuma se manifestar no auge da carreira profissional, entre 30 e 40 anos.

LER, ou lesões por esforço repetitivo, é a principal causa de afastamento do trabalho, ocasionando um conjunto de doenças do sistema músculo-esquelético. É provocado por atividades repetitivas, como má postura e forma inadequada de execução de movimentos, entre outros fatores. Além disso, a genética e o estresse podem acentuar o problema. A LER - ou lesão por esforço repetitivo - não é uma doença em si. É a classificação de um conjunto de males provocados pela atividade que a pessoa executa durante o trabalho. Esses problemas afetam o chamado sistema muscular-esquelético, que engloba os membros superiores, os inferiores, a coluna cervical e a lombar. Adotada no país em 1987 com uma portaria do INSS, a expressão levanta polêmica. "Ela contém equívocos conceituais", observa Mogar Dreon Gomes, ortopedista da Santa Casa de São.



SINTOMAS

O principal sintoma do LER é uma dor persistente, devido a um quadro inflamatório que irrita a musculatura, os tendões e os ligamentos. Além disso, também está presente o cansaço, diminuição da força física, dor ao efetuar certos movimentos e até sensação de formigamento. Esses são avisos que o organismo dá indicando que a musculatura está sobrecarregada pela atividade do dia-a-dia. Em geral os sintomas têm a ver com problemas nos braços e no pescoço. Mas, dependendo do trabalho exercido pelo indivíduo, pernas e outras partes do corpo acabam afetadas.



TRATAMENTO

O tratamento para o LER inclui infiltrações, fisioterapia, acupuntura, massagem, imobilização, cuidado de psicólogos, além de exercícios para o fortalecimento muscular e de alongamentos.

Músculos fortes e alongados suportam mais as exigências do dia-a-dia. Por isso, a atividade física é considerada uma grande aliada na prevenção do LER.



PREVENÇÃO

Se o seu trabalho atual exige movimentos repetitivos e você já percebe sinais de L.E.R. talvez queira procurar ajuda médica na empresa. Se isso não for possível, talvez possa ir a um serviço de saúde para que um ortopedista avalie o seu caso e tome as medidas necessárias para ajudá-lo. As chances de recuperação serão muito maiores se a L.E.R for tratada nos seus estágios iniciais. Outro modo importante de combater a L.E.R. é dar atenção à ergonomia. Ergonomia é o termo definido como “ciência aplicada que se ocupa em projetar e arrumar os objetos que as pessoas usam a fim de que essas e os objetos

que as pessoas usam a fim de que essas e os objetos possam interagir do modo mais eficiente e seguro". Assim, a ergonomia tem a ver com adaptar o local de trabalho às pessoas, bem como as pessoas ao local de trabalho. Porém, não se limita a melhorar o formato de um teclado ou de um martelo. É preciso levar em conta as necessidades mentais e emocionais do trabalhador. Para se conseguir isso, diz a ergonomista Dra. Ingeborg Sell, a ergonomia "utiliza-se de dados, informações e conhecimentos de todas as disciplinas participantes . . . e procura chegar a conhecimentos novos e abrangentes sobre o homem e seu trabalho".

É verdade que mudar a ergonomia do local de trabalho pode estar fora do alcance do trabalhador. Mas os especialistas médicos presentes ao seminário de L.E.R em Brasília explicaram que a "ergonomia participativa" não está.

O que significa ergonomia participativa? O empregador que incentiva a ergonomia participativa no local de trabalho leva em conta as opiniões dos trabalhadores, convidando-os a encontrar maneiras de melhorar o local de trabalho.



DICAS PARA EVITAR LESÕES

- A cada 25 minutos de trabalho de digitação faça uma parada de 5 minutos
- A cada uma hora de digitação, saia de sua cadeira e movimente-se
- Beba água regularmente ao longo do dia
- Tenha postura adequada: ombros relaxados, pulsos retos, costas apoiadas no encosto da cadeira

- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão
- Mantenha um ângulo reto entre suas costas e o assento de sua cadeira
- Sua cadeira deve ser do tipo ajustável para sua altura em relação à mesa de trabalho, e seu encosto deve prover suporte integral para suas costas. O assento da cadeira deve se ajustar a você e nunca deverá tocar a parte interna de seus joelhos, pois se isto ocorrer poderá afetar a circulação do sangue em suas pernas. O apoio de braços para cadeira é ergonomicamente questionável, no entanto se desejá-los, certifique-se de que: os apoios não estão muito próximos ou muito afastados ou muito baixos ou muito altos. A cadeira é uma das peças mais importantes na prevenção de lesões, portanto não justifica economizar algum dinheiro e adquirir algo deficientemente projetado.

Fontes Consultadas:

<http://www.insmed.com.br/artigos/25-ler-lesao-por-esforco-repetitivo.html>

<http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/lesao-por-esforco-repetitivo>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Les%C3%A3o_por_esfor%C3%A7o_repetitivo#

Componentes do grupo:

Lucas Almeida Ribeiro - Gestão Pública - Asa Sul DF