



## Lesões por Esforços Repetitivos têm nova concepção

Um número enorme, e crescente, de trabalhadores é acometido das chamadas Lesões por Esforços Repetitivos (LER). A ocorrência desses distúrbios, que tem impedido muitos profissionais de prosseguirem em suas atividades, invariavelmente desagua no Judiciário.

A conceituação original das LER, contudo, foi revista. O próprio nome do problema acaba de ser alterado para “Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho” (DORT). Para explicar a mudança, a **Consultor Jurídico** encomendou ao especialista dr. Sérgio Gama (ortopedista e traumatologista) o estudo que se segue:

### DEFINIÇÃO:

“Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho” (DORT) é a nova terminologia usada para substituir as “Lesões por Esforços Repetitivos” (LER), por evitar que na própria denominação já se apontem causas e efeitos definidos (ex: “repetitivo” ou “lesões”).

As DORT representam um grupo heterogêneo de quadros clínicos bem definidos ou difusos. Segundo BARREIRA, T.H.C., as então, lesões por esforços repetitivos seriam um conjunto de disfunções músculo-esqueléticas que acometem os membros superiores e a região cervical e estão relacionados ao trabalho.

### INTRODUÇÃO:

Segundo Ramazzini, médico italiano que viveu no século XVII e escreveu sobre as doenças ocupacionais, 200 anos antes da Revolução Industrial : “A natureza impõe ao ser humano a necessidade de prover a vida diária através do trabalho.

Dessa necessidade, surgiram todas as artes como as mecânicas e as liberais, que não são desprovidas de perigos, como, aliás, todas as coisas humanas. É forçoso confessar que ocasionam não poucos danos aos artesãos, certos ofícios que eles desempenham. Onde esperavam obter recursos para sua própria manutenção e a da família, encontram graves doenças e passam a amaldiçoar a arte à qual se haviam dedicado”.

O mesmo autor escreveu sobre aqueles que trabalhavam sentados: “aqueles que levam uma vida sedentária e assim chamados de artesãos de cadeira, como os sapateiros, alfaiates e os notários, sofrem doenças especiais, decorrentes de posições viciosas e da falta de exercícios”.

Sobre o tratamento das doenças ocupacionais, Ramazzini aconselhava: “em primeiro lugar, que se empenhem em corrigir os males provocados pela vida sedentária, com exercícios corporais moderados e fricções. Que usem proteção das mãos contra o frio, como as luvas ..., convém adequar a alimentação ..., para a cabeça, purgatórios, e mastigatórios como o fumo, usado moderadamente...”.

Dentre os vários conceitos (que como vimos não são tão atuais!) destacamos os dos sociólogos e psicólogos, que acreditam ser as DORT, manifestação somática das angústias do nosso tempo,



desencadeada pela organização do trabalho moderno, em pessoas com perfil susceptível; ou dos médicos, principalmente os ortopedistas, que acreditam ser um processo inflamatório acometendo tendões, que se atritam uns com os outros e todos contra proeminências ósseas ou estruturas ligamentares, durante os movimentos repetitivos.

## **EPIDEMIOLOGIA:**

### 1) Faixa etária:

- masculino = 20%
- feminino = 80%

### 2) Sexo :

- 20 – 35 anos = 40%
- 36 – 45 “ = 27%

### 3) Atividade Profissional :

- bancários = 31%
- metalúrgicos = 29%
- comércio = 4%
- outros = 26%

### 4) Função :

- montador = 35%
- digitador = 21%
- operador de caixa = 13%
- outros = 31%

### 5) Região afetada :

- punho = 27%
- antebraço = 19%
- mão = 11%
- coluna cervical = 10%
- ombro = 7%
- outros = 26%

\*(Dados / HC – FMUSP – 1996)

## **PATOLOGIA:**

A origem dos distúrbios devem-se a uma combinação ou não dos seguintes fatores:

a) uso repetitivo dos grupos musculares

b) uso forçado dos grupos musculares

c) postura inadequada.

Alguns autores subdividem as lesões causadas por esforço repetitivo em:

- patologias bem definidas e de fácil diagnóstico (ex: tendinites e tenossinovites, epicondilites, síndrome do túnel do carpo, fibromialgia, cistos sinoviais...)
- síndromes dolorosas multifatoriais e de difícil diagnóstico

### **TRATAMENTO:**

É importante ressaltar a importância de um tratamento multi-disciplinar, com a participação de ortopedistas, fisiatras, médicos do trabalho, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos e outros.

Como em qualquer área da medicina, deve-se partir do princípio que o homem é um “conjunto” indivisível de corpo e mente, interagindo com o meio ambiente, e visa:

- correção dos fatores ergonômicos e biomecânicos
- repouso do membro afetado na fase aguda (orteses ou gesso)
- reabilitação precoce (fisioterapia)
- medicamentos (analgésicos, antiinflamatórios e relaxantes musculares)
- cirurgias (raro)
- avaliação psicológica
- outros (acupuntura)

Em geral as patologias bem definidas ou regionais apresentam melhores resultados terapêuticos, ao contrário dos casos crônicos e difusos, com poucos achados no exame físico e nos exames complementares.

### **PREVENÇÃO:**

As medidas de prevenção iniciam-se através da identificação dos fatores de risco na situação de trabalho:

- Adequação do posto de trabalho à zona de atenção e à visão
- Frio, vibrações e pressões locais sobre os tecidos
- Posturas inadequadas (ex: movimentos contra a gravidade)
- Carga osteomuscular (ex: força, repetitividade, duração da carga, tipo de preensão, postura do punho e método de trabalho)
- Carga estática (ex: membro mantido em posição contra a gravidade)



Segue-se uma abordagem individualizada, e que deverá contar com a participação dos diferentes profissionais da empresa, adequando o posto de trabalho, equipamentos e ferramentas, condições ambientais e organização do trabalho, no sentido de evitar as lesões ou progressão das mesmas.

**Autores:** Redação Conjur