

LER DORT

SAIBA MAIS



LER/DORT

As lesões por esforços repetitivos (LER) ou 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 inferiores (joelho e tornozelo, principalmente) e que têm relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a organização do trabalho. São decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação.

ALGUMAS DOENÇAS CONSIDERADAS COMO DO GRUPO DAS LER/DORT

- **TENOSSINOVITE**
Inflamação do revestimento da bainha do tendão
- **TENDINITE**
Inflamação de um ou mais tendões
- **EPICONDILITE**
Inflamação dos tendões do cotovelo
- **BURSITE NO OMBRO**
Inflamação das bursas (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e tendões das articulações do ombro)
- **SINDROME DO TÚNEL DO CARPO**
Definida pela compressão do nervo mediano no punho
- **SINDROME CERVICOBRAQUIAL**
Compressão dos nervos na coluna cervical
- **SINDROME DE QUERVAIN**
Inflamação que afeta os tendões do punho que se dirigem para o polegar
- **CISTO SINOVIAL**
Inchaço que geralmente ocorre no dorso da mão ou do pulso
- **SINOVITE**
Inflamação no revestimento da articulação ou sinóvia

ALGUNS SINTOMAS/QUEIXAS (CONCOMITANTES OU NÃO), APARECIMENTO INSIDIOSO GERALMENTE NOS MEMBROS SUPERIORES

- Dor localizada, irradiada ou generalizada
- Parestesia
- Fadiga muscular
- Cansaço
- Sensação de peso no membro afetado
- Formigamento
- Dormiência
- Sensação de diminuição de força
- Choque e falta de firmeza nas mãos
- Perda de controle de movimentos
- Edema e enrijecimento muscular

OBS: Com frequência, são desencadeados ou agravados após períodos de maior quantidade de trabalho ou jornadas prolongadas e, em geral, o trabalhador busca formas de manter o desenvolvimento de seu trabalho, mesmo que às custas de dor. O comprometimento da qualidade de sono/ausência de sono reparador também tem sido relatado com frequência.

FATORES DE RISCO QUE PODEM DESENCADEAR AS LER/DORT

- Ritmo de trabalho intenso
- Móveis e equipamentos incômodos/inadequados
- Repetitividade nos movimentos por tempo prolongado
- Ausência de pausas compensatórias durante jornada de trabalho
- Cobrança contínua para manter produtividade/competitividade
- Aumento real de jornada de trabalho/exigência de horas extras frequentes
- Incentivo a produção cada vez maior
- Inexistência de canal para conversar sobre problemas no trabalho
- Deficiência nos PCMSOs (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional) das empresas que não procedem a uma investigação criteriosa e periódica na saúde do trabalhador

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 para 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 para manifestações do seu corpo.
Ao menor sinal procure auxílio médico

EXIJA OS SEUS DIREITOS

Após diagnóstico de LER/DORT havendo ou não afastamento do trabalho a emissão da CAT é obrigatória pela empresa. Na omissão da mesma podem formalizá-la o próprio acidentado, seus dependentes, o médico assistente, o sindicato ou qualquer autoridade pública.

Ninguém, exceto seu médico e você, pode conhecer o seu diagnóstico. Só você pode revelar o seu diagnóstico, inclusive para o departamento pessoal de sua empresa. O médico não pode fazer isso. Do contrário, estará ferindo o Código de Ética Médica.

Se você precisa afastar-se do trabalho por até 15 dias consecutivos, o seu médico deve lhe dar um atestado que deve ser aceito por sua empresa.

Se houver afastamento do trabalho superior a 15 dias consecutivos, a empresa deve encaminhá-lo ao INSS para perícia médica.

A partir de abril de 2007, com a entrada em vigor do NTEP (Nexo Técnico Epidemiológico), a caracterização de algumas patologias caracterizadas como acidente de trabalho não depende mais da emissão de CAT, já que possui natureza acidentária presumida na Lei. Contudo, permanece obrigação da empresa em emitir tal documento.

QUADRO COMPARATIVO ENTRE O AFASTAMENTO PREVIDENCIÁRIO E O ACIDENTÁRIO

(TRABALHADOR CELETISTA)

	Auxílio-doença Previdenciário (B-31)	Auxílio-doença Acidentário (B-91)
O trabalhador pode ser demitido enquanto estiver afastado?	Não	Não
Estabilidade de 1 ano após retorno ao trabalho?	Não	Sim
Recolhimento do depósito do FGTS pela empresa?	Não	Sim
Isenção do imposto de renda?	Não	Sim
Período de afastamento contado como tempo para aposentadoria? ¹	Sim	Sim

¹Art. 55, II, da Lei nº 8.213/91

CLÁUSULA 29ª DA CCT É CONQUISTA DOS BANCÁRIOS

Em caso da concessão de auxílio-doença previdenciário ou de auxílio-doença acidentário pela Previdência Social, fica assegurada ao empregado complementação salarial em valor equivalente à diferença entre a importância recebida do INSS e o somatório das verbas fixas por ele percebidas mensalmente, atualizadas.

Parágrafo Primeiro

A concessão do benefício previsto nesta cláusula observa as seguintes condições:

a) será devida pelo período máximo de 24 (vinte e quatro) meses, para cada licença concedida a partir de 1º.09.2016. Os empregados que, em 1º.09.2016, já estavam afastados e percebendo a complementação, farão jus ao benefício até completar 24 (vinte e quatro) meses.

PREVENÇÃO

Atualmente, o objetivo das empresas é o crescimento, aumento da produtividade, visando sempre o lucro. Isso é realizado à custa da integridade física e mental dos trabalhadores. Neste contexto, vários são fatores no ambiente de trabalho que contribuem para o aumento dos casos de adoecimento e afastamento do trabalho em decorrência das LER/DORT.

Embora pareça difícil mudar a mentalidade das empresas, essas mudanças são necessárias e possíveis. Tudo vai depender dos trabalhadores se organizaram, discutirem suas condições de trabalho junto com o seu sindicato, ampliando poder de negociação sobre os empregadores e mostrar que existem mecanismos sustentáveis de preservar a saúde dos trabalhadores sem prejuízo do lucro e produtividade.

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

BIBLIOGRAFIA

Manual de Procedimentos para os Serviços da Saúde – MS

Protocolos de atenção integral à Saúde do Trabalhador de Complexidade Diferenciada do MS

Séria A. Normas e Manuais Técnicos – MS

Lei 8213/91

Dor Relacionado ao Trabalho – Protocolo de Complexidade Diferenciada – MS – Brasília - 2012