

# O QUE É LER/DORT?

São Lesões por Esforços Repetitivos – LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORT. Trata-se de um conjunto de afecções de origem ocupacional que pode acometer tendões, sinóvias, músculos, nervos, fáscias e ligamentos

# COMO SURGEM?

Existem fatores que contribuem para a ocorrência de LER/DORT, entre eles encontramos:

Repetitividade de um mesmo movimento

Frio

Esforços e força

Posturas inadequadas

Fatores organizacionais como monotonia, ritmo de trabalho acelerado, pressão e outros



Cidade de Todos Nós

## LER/DORT

# LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVOS

DISTÚRBO OSTEOMUSCULARES RELACIONADO AO TRABALHO



## COMO SABER SE ESTOU COM LER/DORT?

Os sintomas mais comuns são:

Fadiga muscular

fisgadas

choques

Sensação de peso e cansaço nos membros afetados

Perda da força e do reflexo

Inchaço

Dormência

formigamentos

Dores

Avermelhamento da pele

## O QUE DEVO FAZER SE SENTIR ALGUNS DESSES SINTOMAS?

Procurar imediatamente um médico. Após avaliação, havendo confirmação da LER/DORT, deve ser solicitada a emissão da Comunicação de Acidente de trabalho – CAT, conforme determina a Lei nº 8.213/1991 e a Resolução nº 1.499/1998 do Conselho Federal de Medicina.

## PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO!

A sua saúde, trabalhador, é o seu maior patrimônio. É protegida, inclusive, pela legislação. Os empregadores devem implementar ações de prevenção, viabilizando um ambiente saudável (com equipamentos e móveis adequados), e organizar o trabalho de forma a ser possível exercê-lo sem ficar doente física ou mentalmente.

## COMO TRATAR?

Dentre as condutas terapêuticas, destacam-se:

- ⚙ Tratamento medicamentoso;
- ⚙ Fisioterapia;
- ⚙ Terapia ocupacional;
- ⚙ Sessões de psicoterapia;
- ⚙ Acupuntura;
- ⚙ Tratamento cirúrgico;
- ⚙ Atividades aeróbicas (caminhada e hidroginástica).