



# A CIPA INFORMA

## PREVENÇÃO DE LER/DORT

Em 28 de fevereiro celebra-se o **Dia Internacional de Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados do Trabalho (DORT)** que são uma das principais causas de afastamento do trabalho no Brasil.

LER/DORT são sinais de desgaste das estruturas do sistema músculo – esquelético, decorrentes de movimentos excessivos, irregulares e intensos desse sistema que movimenta o esqueleto, geralmente acomete os membros superiores. O trabalhador diagnosticado com LER/DORT pode sentir dor crônica no punho e na mão ou formigamento nos dedos, além disso, as queixas também englobam desconforto, fadiga, sensação de diminuição de força, falta de firmeza nas mãos e enrijecimento muscular. Nos casos graves, o trabalhador não consegue realizar as suas atividades laborais de forma plena e tem dificuldade também de fazer outras atividades do dia a dia.

As estratégias de prevenção devem englobar melhorias nas condições do ambiente de trabalho com enfoque nos fatores organizacionais e psicossociais (ritmo de trabalho, pressão psicológica, estresse e etc.) e fatores de risco posturais, repetitividade, carga de trabalho e entre outros.

A Ginástica Laboral e a prática de exercícios de movimentos do corpo durante a jornada de trabalho podem evitar que ocorra esse adoecimento ocupacional.



**Trabalhar sim, adoecer não!**