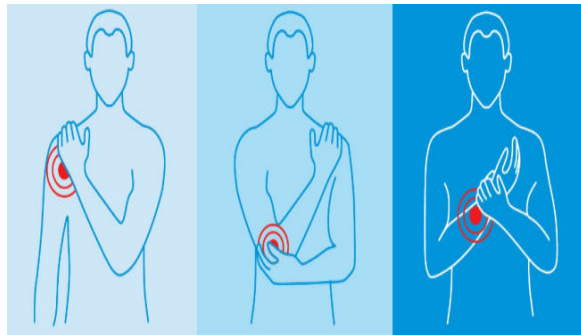


28 de fevereiro: Dia Mundial de Combate às LER/DORT

O dia 28 de fevereiro foi escolhido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como o **Dia Mundial de Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)**.



As duas doenças atingem milhões de trabalhadores e são sinais de desgaste das estruturas do sistema musculoesquelético que geralmente acomete os membros superiores de pessoas que executam determinado movimento repetidamente e, no trabalho, algumas tarefas como digitar, escrever na lousa, carregar peso, ou outras atividades que exijam movimentos excessivos, irregulares e intensos desse sistema podem levar o trabalhador a ser diagnosticado com LER/DORT.

Dentre os principais sinais e sintomas de LER/DORT estão: dor localizada, especialmente nos membros superiores e dedos e dificuldade de movimentação. Além disso, as queixas também são de 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.

Para a prevenção é necessário realizar 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 entre outros, também é importante a prática de Ginástica Laboral que aplica técnicas em uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, de alongamento da cabeça, tronco, membros superiores e inferiores e de respiração que, combinada com a prática de exercícios de movimentos do corpo durante a jornada de trabalho podem evitar que ocorra esse adoecimento ocupacional.



Use a prevenção para sua proteção!