

Aumentam lesões e doenças do trabalho

As lesões por esforço repetitivo (LER) são um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões, nervos e articulações e decorrem de sobrecarga no trabalho sobre o sistema músculo-esquelético. Denominadas também pela Previdência Social como distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort), ocorrem principalmente nos membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços e braços) e são cada vez mais frequentes.



ANA VOLPE

Trabalhador que assume rotina com movimentos repetitivos precisa adotar postura correta e estabelecer pausas durante a execução de suas tarefas

Empresas negam vínculo entre doença e trabalho e não fornecem documento

A partir da década de 70, as LER/Dort tiveram rápido crescimento nos ambientes de trabalho em todo o mundo. No Brasil, casos de tenossinovite (inflamação de tendões) entre digitadores nos anos 80 suscita-

ram reivindicações que levaram a Previdência Social a incluí-la no rol de doenças do trabalho.

Em 1993, norma técnica instituiu o termo LER, ampliando o conceito e concedendo direitos previdenciários a portadores

dessas doenças. Em 2007, o Decreto 6.042 estabeleceu um sistema de nexos epidemiológico que regulamentou mudanças na caracterização das doenças relacionadas ao trabalho.

Mas, segundo o médico do

trabalho Rogério Dornelles, as empresas costumam negar esse nexos e não emitem a Comunicação de Acidentes e Doenças do Trabalho (CAT), obrigatória para todos os casos. Excluir o direito do trabalhador à estabilidade de

um ano após o retorno e evitar o aumento da contribuição ao INSS devido ao incremento de casos de acidentes e doenças do trabalho na empresa são algumas das intenções dos empregadores.

LER é uma das principais causas de afastamento

Levantamento realizado pelo Ministério da Previdência Social mostra que, entre outubro de 2008 e janeiro de 2009, as LER/Dort foram os principais motivos de afastamento temporário com concessão de benefícios de natureza previdenciária e acidentária, ao lado dos afastamentos por transtornos mentais. Segundo o diretor do Departamento de Saúde e Segurança Ocupacional do ministério, Remigio Todeschini, os dados permitem especificar a incidência dessas doenças e de acidentes de trabalho.

O senador Paulo Paim (PT-RS) aponta, como forma de coibir acidentes de trabalho, uma redução na jornada sem diminuição do salário. "Morrem mais pessoas nos acidentes de trabalho do que nas guerras. Isso já foi demonstrado, pois a preocupação com a produção é maior do que com a vida", afirma, defendendo o fortalecimento das comissões internas de prevenção de acidentes (Cipas). Entre os mais atingidos pelas LER/Dort, estão digitadores, operadores de *telemarketing*, caixas (bancos e comércio em geral), trabalhadores de linha de montagem e produção, escriturários, e trabalhadores em comunicações, confecções, indústrias alimentícias e gráficas.

Algumas doenças que podem ser consideradas LER/Dort

Tenossinovite e tendinite: inflamação de tendões.

Epicondilite: inflamação de músculos e tendões do cotovelo.

Bursite: inflamação das bursas (pequenas bolsas de líquido localizadas em pontos em que os músculos ou tendões encostam

em um osso).

Síndrome do túnel do carpo: compressão de nervo no punho.

Síndrome cervicobraquial: dor nos braços e na cervical.

Doença de Quervain: inflamação nos tendões do polegar.

Queixas mais comuns dos portadores

- Dor localizada, irradiada ou generalizada
- Desconforto
- Fadiga
- Sensação de peso
- Formigamento
- Dormência

- Sensação de diminuição de força
- Inchaço
- Enrijecimento muscular
- Choques nos membros
- Falta de firmeza nas mãos.

Fonte: www.bancodesaude.com.br

Fatores de risco

- Trabalho automatizado, sob pressão, em que o trabalhador não tem controle sobre suas atividades (caixa, digitador, operador de *telemarketing* e outros).
- Obrigatoriedade de manter o ritmo acelerado para garantir a produção.
- Trabalho fragmentado, em que cada um exerce uma única tarefa de forma repetitiva.
- Trabalho rigidamente hierarquizado, sob pressão permanente das chefias.
- Número insuficiente de funcionários.
- Jornadas prolongadas de trabalho, com frequente realização de horas extras.
- Ausência de pausas durante a jornada de trabalho.
- Trabalho realizado em ambientes frios, ruidosos e mal ventilados.
- Mobiliário inadequado (cadeiras, mesas etc.), que leva a posturas incorretas.

Medidas de prevenção

- Controle do ritmo de trabalho pela pessoa que o executa.
- Enriquecimento das tarefas, não permitindo a fragmentação do trabalho.
- Eliminação das horas extras.
- Pausas durante a jornada de trabalho para que músculos e tendões descansem, sem aumento do ritmo ou do volume de trabalho.
- Adequação do posto de trabalho para evitar posturas incorretas. Mobiliário e máquinas devem ser ajustados às características físicas individuais dos trabalhadores.
- Ambiente de trabalho com temperatura, ruído e iluminação adequados.
- Fiscalização nos ambientes de trabalho pela comissão interna de prevenção de acidentes (Cipa), Delegacia Regional do Trabalho e Emprego, sindicato e centros de referência em saúde do trabalhador (Cerest).

- Cláusulas nos acordos coletivos de trabalho que privilegiem a prevenção de doenças do trabalho ou profissionais, tratamento e reabilitação dos trabalhadores.
- Implantação de programas de ginástica laboral, com duração de 8 a 12 minutos por dia, de cinco a seis vezes por semana. Segundo João Ricardo Oliveira, professor de educação física e instrutor de ginástica laboral, existem três tipos de ginástica utilizados pelas empresas:
 - compensatória, praticada antes do expediente de trabalho – tem como objetivo proporcionar aquecimento para o trabalhador;
 - de pausa, praticada no meio do expediente – para aliviar tensões e fortalecer músculos;
 - de relaxamento, praticada após o expediente de trabalho – proporciona relaxamento muscular e mental.

Fonte: Cartilha LER/Dort, Fundação Municipal de Saúde de Rio Claro (SP)

Projetos de lei

O **PL 5.638/09**, do deputado Paulo Roberto Pereira (PTB-RS), obriga o empregador rural a conceder ao trabalhador uma pausa de 15 minutos a cada duas horas. A proposta está sendo analisada com o PL 4.431/08, do deputado Carlos Zarattini (PT-SP), que fixa jornada de trabalho de 44 horas semanais com duas pausas obrigatórias de dez minutos para o trabalhador safrista.

O **PL 317/07**, do deputado Fábio Souto (DEM-BA), determina que o empregador deve implantar ginástica laboral para empregados cujas atividades exijam movimentos repetitivos, posturas incorretas ou ausência de movimentos. A proposta tem o mesmo objetivo do PL 6.231/05, do deputado Fernando de Fabinho (DEM-BA).

Saiba mais

Ministério da Previdência Social
Esplanada dos Ministérios, bloco F
Brasília (DF) – CEP 70059-900
Central de atendimento: 135
www.previdenciasocial.gov.br

Ministério do Trabalho e Emprego
0800 610101 – para as regiões Sul e Centro-Oeste, AC, RO e TO
0800 2850101 – para Sudeste, Nordeste e Norte, exceto AC, RO e TO
www.mte.gov.br

Ministério da Saúde
Esplanada dos Ministérios, bloco G
Brasília (DF) – CEP 70058-900
Disque saúde: 0800 61 1997
www.saude.gov.br

Veja a relação completa de doenças ocupacionais na Portaria MS 1.339/GM-1999, do Ministério da Saúde, e no Decreto 3.048/99, da Previdência Social.