

SAÚDE

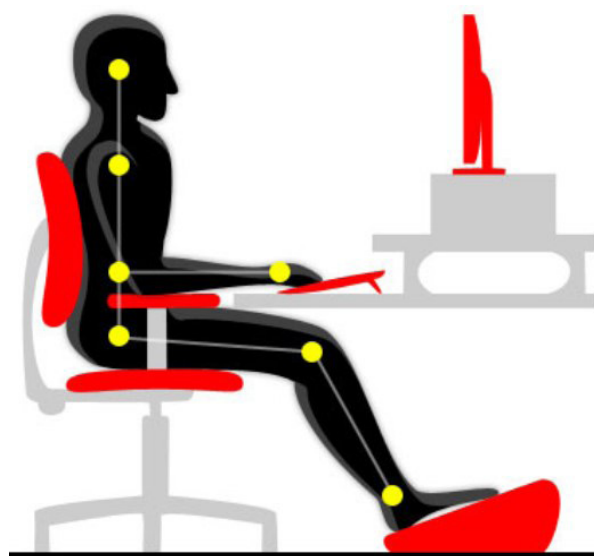
LER/DORT

As expressões **Lesões por Esforços Repetitivos (LER)** e **Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)** são termos usados de uma maneira generalizada e que abrangem os distúrbios ou doenças do sistema músculo-esquelético-ligamentar, podendo as mesmas estar ou não relacionadas ao trabalho.

A LER ou DORT são as manifestações de lesões decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema músculo-esquelético, e da falta de tempo para recuperação. Os fatores de risco não são independentes, interagem entre si e devem ser sempre analisados de forma integrada. Envolvem aspectos biomecânicos, cognitivos, sensoriais, afetivos e de organização do trabalho.

As doenças enquadradas neste problema compreendem uma heterogeneidade de distúrbios funcionais e/ou orgânicos, que manifestam em seu portador sintomas comuns, muitas vezes inespecíficos, como:

- Fadiga Muscular;
- Dor;
- Sensação de peso;
- Mal estar;
- Contraturas musculares;
- Processos inflamatórios em tendões, ligamentos e bursas sinoviais.



COMO SE PREVINE?

A melhor prevenção é adquirir hábitos no dia a dia para evitar as doenças músculo esqueléticas.

- Procure sempre conhecer os ajustes possíveis para a sua cadeira de trabalho. Ao sentar ajuste a altura do encosto no meio das costas e o assento de tal forma que os cotovelos fiquem sem esforço na altura do tampo da mesa.
- Procure se sentar alinhado com o eixo da cadeira, evitando entortar o corpo.
- Procure colocar o seu monitor de tal forma que não ocorram reflexos. O monitor deve contemplar uma altura em que a sua parte superior deve no máximo atingir a altura da sua testa.
- Evite torção do corpo ao ter que atender telefonemas bem como ao fazer suas anotações.
- Procure fazer pausas compensatórias em no máximo a cada 30 minutos, procurando sempre fazer um pequeno alongamento.
- Evite apanhar objetos em locais muito baixos ou muito altos. Quando isto se fizer necessário, utilize uma escada para os locais altos e flexione os joelhos para os locais baixos.
- Evite posturas erradas na hora de dormir, como ver TV deitado ou ler na cama.

