

Uma iniciativa do SINTEST/DF

# 28 DE FEVEREIRO

## DIA MUNDIAL DE COMBATE ÀS LER/DORT

# PREVENÇÃO

ESTRATÉGIAS ESSENCIAIS

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

PREVENÇÃO NO TRABALHO

APOIO TÉCNICO:

GETRIN10



CREA-DF  
Conselho Regional de Engenharia  
e Agronomia do Distrito Federal





## SEÇÃO 1: ENTENDENDO AS LER/DORT

### O QUE SÃO LER/DORT

LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) são condições que afetam músculos, nervos e tendões, principalmente em mãos, pulsos, braços, ombros e pescoço. Estas lesões são comumente causadas por movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforço físico excessivo durante atividades laborais.

#### FATORES DE RISCO:

Os principais fatores de risco incluem:



**Movimentos Repetitivos:** Tarefas que exigem o mesmo movimento por períodos prolongados.



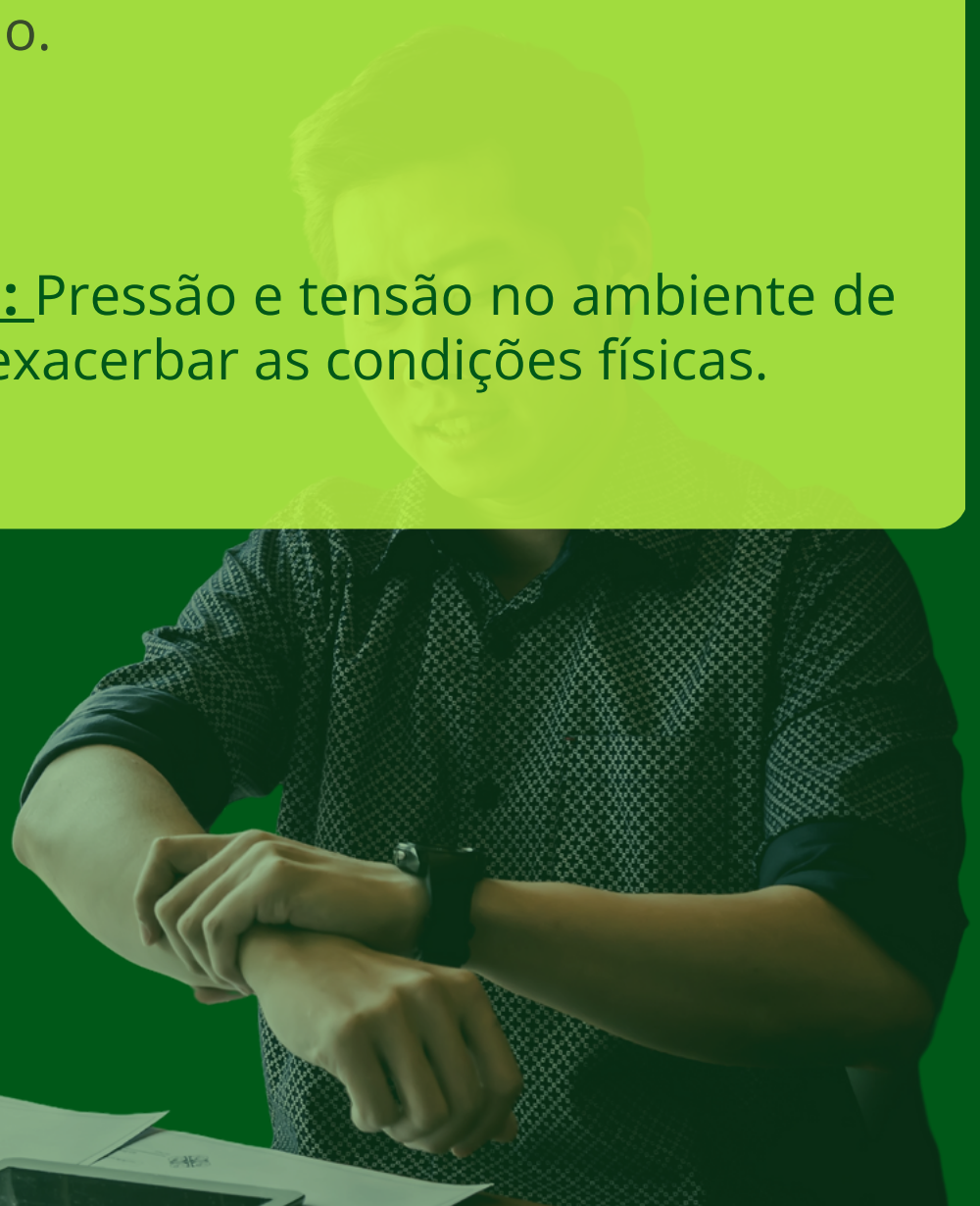
**Postura Inadequada:** Posições que tensionam o corpo, como curvar-se para frente ou levantar objetos pesados.



**Esforço Físico Excessivo:** Uso intenso de força durante o trabalho.



**Estresse Laboral:** Pressão e tensão no ambiente de trabalho podem exacerbar as condições físicas.





## SEÇÃO 2: SINTOMAS DE LER/DORT

### IDENTIFICANDO OS SINTOMAS DE LER/DORT

Os sintomas de LER/DORT podem variar, mas geralmente incluem:

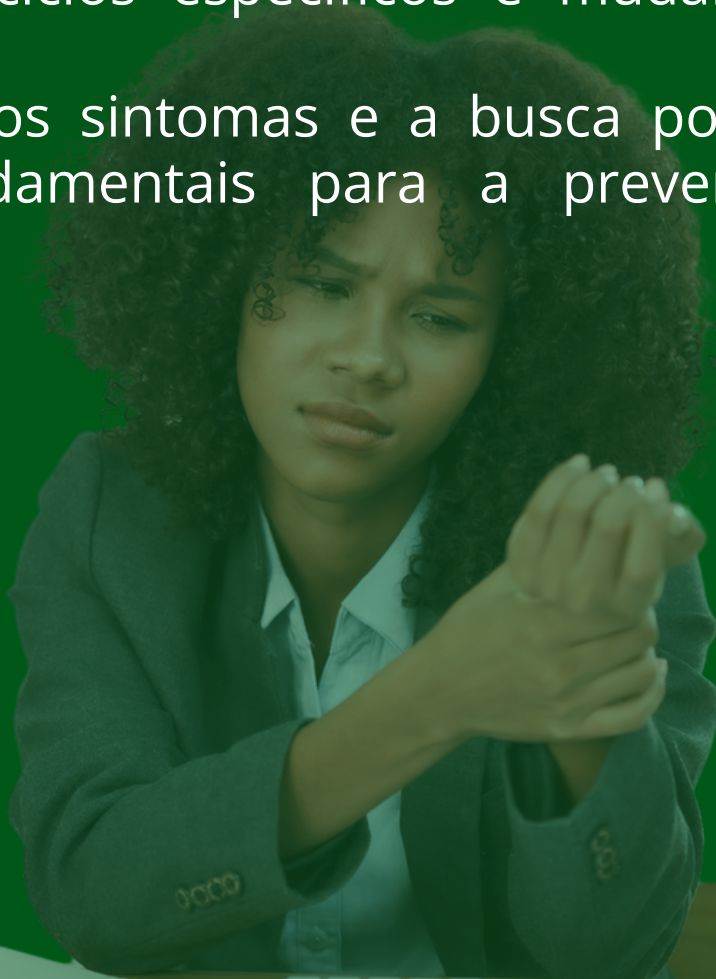
- **Dor e Desconforto:** Sensações dolorosas em áreas como pulsos, braços, pescoço ou ombros.
- **Formigamento e Dormência:** Sensações anormais, especialmente nas mãos e dedos.
- **Rigidez e Diminuição da Mobilidade:** Redução na amplitude de movimento das articulações afetadas.
- **Fraqueza Muscular:** Dificuldade em realizar tarefas simples. Estes sintomas podem se agravar com o tempo, por isso é crucial a identificação e o manejo precoce.


### A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE

Um diagnóstico precoce de LER/DORT é vital para prevenir a progressão da condição. Profissionais de saúde, como médicos do trabalho e fisioterapeutas, desempenham um papel crucial neste processo. Eles podem oferecer:

- **Avaliações Clínicas Detalhadas:** Para identificar os sinais e sintomas específicos.
- **Orientações Personalizadas:** Baseadas na natureza do trabalho e nos sintomas apresentados.
- **Plano de Tratamento e Prevenção:** Incluindo ajustes ergonômicos, exercícios específicos e mudanças no estilo de vida.

A atenção precoce aos sintomas e a busca por aconselhamento profissional são fundamentais para a prevenção efetiva das LER/DORT.





## SEÇÃO 3: PREVENÇÃO NO TRABALHO

### ERGONOMIA PARA PREVENIR LER/DORT

A ergonomia é essencial para prevenir LER/DORT. Aqui estão algumas dicas para configurar um ambiente de trabalho ergonômico:

- **Ajuste da Cadeira:** Garanta suporte lombar adequado e ajuste a altura para que os pés fiquem apoiados no chão.
- **Posicionamento de Teclado e Mouse:** Mantenha-os ao alcance e à altura do cotovelo para evitar estresse nos pulsos.
- **Altura do Monitor:** O topo da tela deve estar no nível dos olhos para evitar tensão no pescoço. Estas simples mudanças podem reduzir significativamente o risco de desenvolver LER/DORT.

### PAUSAS E EXERCÍCIOS LABORAIS

Incorporar pausas regulares e exercícios no dia de trabalho é fundamental para prevenir LER/DORT:

- **Pausas Frequentes:** Faça breves pausas a cada hora para relaxar e esticar o corpo.
- **Exercícios de Alongamento:** Realize exercícios simples para aliviar a tensão muscular, especialmente nas mãos, pulsos e ombros.
- **Fortalecimento Muscular:** Inclua atividades que fortalecem os músculos envolvidos no trabalho repetitivo.

Estas práticas ajudam a manter a flexibilidade e a força, reduzindo o risco de lesões.





# CULTURA DE PREVENÇÃO

## CULTURA DE PREVENÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Criar uma cultura de prevenção de LER/DORT no local de trabalho é crucial:

- **Conscientização e Educação:** Realize workshops e treinamentos sobre LER/DORT e sua prevenção.
- **Políticas de Saúde Ocupacional:** Implemente e reforce políticas que promovam práticas de trabalho seguras.
- **Apoio da Gestão:** O engajamento e apoio da liderança são fundamentais para um ambiente de trabalho saudável.

Promover uma cultura de prevenção não apenas reduz os casos de LER/DORT, mas também melhora a saúde geral e a produtividade dos funcionários.

Para mais informações sobre a prevenção de LER/DORT e práticas de trabalho saudáveis, entre em contato com o SINTEST e a ABRAEST. Estamos aqui para ajudá-lo a criar um ambiente de trabalho mais seguro e saudável. Visite nosso site ou mande uma mensagem em nossas redes sociais.

Juntos somos mais fortes e podemos fazer a diferença na prevenção das LER/DORT no ambiente de trabalho!

**Importante:** Este material tem fins educativos e não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Para orientações específicas e aprofundadas, consulte um especialista em saúde ocupacional.

Elaboração: **SINTEST/DF**

Dir. Técnica: **Dionathas Joaquim Costa**

Eng. de Seg. do Trabalho Pós graduado em Saúde do Trabalhador

Apoio técnico:

- Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Distrito Federal (**CREA/DF**)
- Associação Brasiliense de Engenharia de Segurança do Trabalho (**ABRAEST**)
- Grupo de Trabalho Interinstitucional 10 (**GETRIN 10**)



**CREA-DF**  
Conselho Regional de Engenharia  
e Agronomia do Distrito Federal

**GETRIN10**

