

28 de fevereiro: Dia Mundial de Combate à 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). Essas duas doenças têm relação direta com o trabalho e atingem milhões de brasileiros.



As LER/DORT – lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomoleculares – são um grupo de doenças (tendinite, bursite, mialgias etc) fundamentalmente relacionadas ao trabalho. De acordo com o Ministério da Saúde, LER/DORT são “danos decorrentes da utilização excessiva do sistema que movimenta o esqueleto humano e da falta de tempo para recuperação”. Apesar de ser menos conhecido do que a LER, o termo DORT foi introduzido para substituí-lo, pois existem outras sobrecargas – envolvendo postura inadequada, excesso de força, entre outros – que também são nocivas ao trabalhador.

Tais sobrecargas causam outros sintomas e podem não apresentar lesões evidentes. Caracterizam-se pelo aparecimento quase sempre em estágio avançado, que ocorrem geralmente nos membros superiores, tais como dor localizada, dificuldade de movimentação, fraqueza, cansaço, peso, dormência e formigamento. Estes sintomas podem ser exacerbados ao realizar determinados movimentos, mas também é importante observar quanto tempo duram, quais atividades o agravam, qual a sua intensidade, e se há sinais de melhora com o repouso, nos feriados, fins de semana, férias, ou não.

Os distúrbios mais frequentes são as tendinites (principalmente na região do ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (ou seja, dores na região lombar) e as mialgias (dores musculares em vários locais do corpo).

Para o diagnóstico de Dort, seja ele uma Lesão por Esforços Repetitivos ou outro distúrbio, o especialista pode solicitar histórico clínico detalhado, relato de comportamento de hábitos relevantes, histórico pessoal e familiar, exame físico e exames complementares, como o Raio X, a Ultrassonografia, a Ressonância Magnética e a Tomografia Computadorizada.

A demora em tratar do problema pode trazer uma consequência ainda maior, exigindo, em alguns casos, fisioterapia, uso de medicamentos e, até mesmo, intervenção cirúrgica. A troca do posto de trabalho pode ser uma opção para que a cura seja alcançada.

O tratamento em caso de LER/Dort é lento e não é linear, havendo períodos de grande melhora ou de estagnação, e por isso é preciso ter paciência e cuidar da saúde mental durante esse período, para evitar o quadro depressivo. Atividades como caminhada ao ar livre, corrida, exercícios (como o método Pilates) ou hidroginástica, são ótimas opções.