

Mitos e verdades sobre LER/DORT

Com certeza, existem muitos **mitos** acerca de temas voltados para área da saúde. Muitas pessoas podem propagar uma informação sem saber se a mesma é verdadeira. Sem contar com as informações falsas que circulam, principalmente, no mundo digital.

Como já sabemos, é muito importante promover a **saúde corporativa** no ambiente de trabalho. Para fazer isso de forma ainda mais eficaz, é necessário saber que existem alguns mitos sobre certas [doenças ocupacionais](#).

Um exemplo são os equívocos populares sobre o tema “**LER/DORT**” (LER = lesões por esforços repetitivos; DORT = doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho).

Então, continue a leitura para saber alguns mitos e verdades a respeito da LER/DORT que talvez você não conheça ainda!

1) Não é uma doença

Quando alguém diz “**tenho LER**”, está cometendo um equívoco.

Isso porque a **LER/DORT** representa um grupo de doenças que acomete ossos, músculos, tendões, ligamentos, entre outras estruturas e que, de alguma forma, possuem alguma relação com o **trabalho** e **sobrecargas mecânicas**.

Ou seja, quando alguém afirma ter “LER”, pode pensar que se trata da mesma coisa. Mas, na verdade, cada transtorno tem uma **abordagem individualizada**, desde os diagnósticos até os prognósticos.

Os distúrbios osteo musculares ocupacionais **mais encontrados** têm sido as tendinites (particularmente do ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (dores na região lombar) e, mais frequentemente, as mialgias (dores musculares) em diversos locais do corpo.

Então, esse conjunto de doenças deve ser avaliado minuciosamente para a comprovação de qualquer uma das doenças do grupo LER/DORTs. Avaliar uma relação da doença com o trabalho é fundamental para um diagnóstico correto e uma estratégia terapêutica adequada.

Até mesmo porque, o colaborador pode portar **outros sintomas** que nem sempre são LER/DORTs, podendo ser decorrentes de outras condições que **não estão relacionadas** as sobrecargas

biomecânicas no ambiente de trabalho.

Existem muitos fatores que podem ser responsáveis por sintomas que simulam um distúrbio osteo muscular relacionado ao trabalho, desde distúrbios reumáticos até tipos de traumas não ocupacionais.

2) Não é uma doença incurável

A predisposição constitucional, somada ao desrespeito a um ou mais dos seguintes fatores organizacionais no ambiente de trabalho, faz com que se adquira um distúrbio osteo muscular relacionado ao trabalho. Vale lembrar que também existem predisposições individuais.

Desrespeitar a um ou mais dos seguintes fatores organizacionais pode desencadear um distúrbio osteo muscular:

- Treinamento e condicionamento;
- Local de trabalho (piso, superfícies, barulho, umidade, ventilação, temperatura, iluminação, distanciamentos, angulações, etc);
- Ferramentas, utensílios, acessórios e mobiliários adequados;
- Jornadas de trabalho;
- Intervalos apropriados;
- Posturas apropriadas;
- Técnicas para a execução de tarefas;
- Respeito aos limites biomecânicos (força, repetitividade, manutenção de posturas específicas por períodos prolongados);
- Não há comprovação, entretanto, de que a maior parte das medidas ergonômicas reduza os litígios trabalhistas ou mesmo a incidência de doenças.

Na maioria dos casos, apenas o **afastamento** do paciente de suas atividades habituais é o suficiente para uma melhora do caso.

Sendo assim, a maioria dos casos são totalmente curáveis. Os casos mais graves ou que não respondem ao tratamento clínico podem ser beneficiados por procedimentos cirúrgicos e/ou reabilitação específica.

Além disso, ao promover um ambiente de trabalho organizado, o conforto do colaborador aumenta, reduzindo as taxas de absenteísmo e, talvez, possa reduzir a incidência de algumas doenças.

3) Ultrassom não mostra LER

Esse é outro mito acerca da LER, visto que o diagnóstico das doenças do grupo das “LER/DORTs” é

clínico.

Esta é uma avaliação que depende do examinador e também dos testes realizados por ele (e não dos exames complementares).

A **ultrassonografia** e qualquer outro exame complementar pode evidenciar alguma alteração, entretanto, clinicamente não são encontrados subsídios para fazer o diagnóstico de uma determinada doença do grupo das “LER/DORTs”.

4) LER vai além de movimentos repetitivos

Para o desenvolvimento de uma doença do grupo das LER/DORTs não é necessário apenas o movimento repetitivo de determinados grupos musculares.

Certamente, os movimentos repetitivos sem o devido tempo de repouso do respectivo grupo muscular podem desencadear uma “LER/DORT”.

Mas existem outros fatores que também podem gerar os transtornos. Por exemplo: a contração contínua de determinados músculos por tempos prolongados sem o devido repouso, o que é chamado de **sobrecarga estática** (ou tensão dirigida).

As “LER/DORTs” dependem fundamentalmente de fatores individuais. Uma pessoa pode ter uma musculatura mais resistente à fadiga do que outra.

Logo, o que pode ser considerado estresse para alguns, para outros é apenas uma circunstância corriqueira do trabalho.

5) A LER pode estar relacionada com o estresse no trabalho

Em alguns indivíduos, a contração estática é originada pelo estresse no trabalho. Dessa forma, pode favorecer o surgimento de alguma doença do grupo das “LER/DORTs”.

Os fatores abaixo fazem das LER/DORTs um grupo de doenças de difícil abordagem e sem espaço para afirmativas genéricas:

- Fatores relacionados à genética (disposição anatômica de músculos, tendões, etc.);

- Psiquiatria individual (resposta a fatores estressantes, satisfação com o trabalho, predisposição familiar a transtornos depressivos, etc.);
- Fisiologia (alterações hormonais, bom condicionamento muscular, etc.);
- Doenças pré-existentes, e ao ambiente de trabalho, fazem das “LER/DORTs” um gigantesco grupo de doenças, de difícil abordagem, e sem nenhum espaço para (irresponsáveis) afirmativas genéricas.

Agora que você já sabe alguns mitos sobre a LER/DORT, com certeza está muito mais consciente sobre essa doença ocupacional.

Gostou do nosso post? Para manter-se informado, nada melhor do que acessar um conteúdo de qualidade, não é mesmo? Por isso, assine a nossa newsletter para receber, em primeira mão, todas as novidades e tendências do setor!

E curta nossa página no [Facebook](#) para ficar por dentro de informações sobre essa temática!