

# Lesão por esforço repetitivo (LER) - Como impedir?

Lesão por esforço repetitivo (LER) é um dos principais distúrbios que ocorre no ambiente corporativo. Isso ocorre porque esse tipo de patologia acomete com facilidade os profissionais que repetem algum tipo de movimento com muita frequência e em posição ergonomicamente incorreta.

A disfunção afeta principalmente os músculos, tendões e nervos dos membros superiores, além disso, compreende um grupo de problemas de saúde, como tendinite, bursite, epicondilite, tenossinovite e outras.

Considerada uma [doença](#) ocupacional, a LER ocorre sempre que houver incompatibilidade entre a capacidade potencial do operador e os requisitos físicos da atividade ou tarefa que ele precisa realizar. Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira como impedir a ocorrência da lesão por esforço repetitivo.

## Quais são os principais sintomas da LER?

O primeiro e principal sintoma da LER é a dor. No entanto, manifestações como formigamento, fraqueza muscular, dormência e insensibilidade no local também costumam ser comuns. Em estágios mais avançados da doença, as inflamações podem se transformar em um procedimento degenerativo e afetar nervos e vasos sanguíneos de forma prejudicial.

Além disso, em casos muito graves, a lesão chega a causar deformidades. Por exemplo, inchaços, cistos e perda de potência. Em seguida, a dor se intensifica de tal maneira que tarefas cotidianas como escovar os dentes, tomar banho e amarrar os sapatos tornam-se impossíveis de serem executadas.

Conforme mencionado, a patologia costuma estar associada ao membro superior, no entanto, ela pode atingir outras áreas como coluna e cintura escapular, bem como envolver estruturas musculares, ligamentares, neurais, cartilaginosas, ósseas, tendíneas e outras.

Apesar da grande incidência de casos, o tratamento para a LER é relativamente simples. Na maioria das vezes, a intervenção é realizada com anti-inflamatórios e uma equipe interdisciplinar composta por médicos, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e, até mesmo, profissionais de acupuntura.

Sendo assim, especialistas recomendam a prática de algum exercício físico como aliada ao tratamento, afinal, as atividades estimulam a liberação de endorfina — substância responsável pelo relaxamento do corpo, sensação de bem-estar e alívio da dor.

## Como a empresa pode evitar a ocorrência da LER?

A lesão por esforço repetitivo é uma das principais causas de [afastamentos](#) de funcionários do seu local de trabalho. Dessa forma, as empresas podem promover algumas práticas eficientes para evitar a ocorrência do distúrbio entre seus colaboradores. Então, confira, a seguir, algumas sugestões.

## **Aplique exercícios laborais**

Com a finalidade de melhorar a saúde do trabalhador e evitar a ocorrência de incidentes ocasionados por LER, a ginástica laboral pode ser considerada uma importante aliada das organizações nesse propósito.

Desse modo, a promoção de exercícios durante 2 ou 3 dias na semana já permite que as empresas visualizem resultados rapidamente. Além disso, a prática constante pode acabar incentivando alguns profissionais a adotarem a atividade física como parte de sua rotina — aumentando assim, sua [qualidade de vida](#).

## **Cheque processos de trabalho**

Como a lesão ocorre pela repetição frequente de algum movimento, a empresa pode evitar a incidência por meio de modificações no posto de trabalho. Após a realização de uma análise ergonômica, os processos podem ser adaptados ao colaborador conforme indicação no exame.

Assim assim, outra solução para o problema é o treino do gesto e a aplicação de técnicas que facilitem a execução da movimentação necessária para a realização da tarefa.

## **Ministre palestras de alertas**

A conscientização para a prevenção da LER precisa ser frequente — só assim a ocorrência será minimizada ou, até mesmo, eliminada de sua empresa. Com o propósito de conquistar esse objetivo, você pode realizar palestras com dinâmicas vivenciais para as equipes com conteúdos direcionados sobre o assunto.

Por isso, experimente abordar as causas, sintomas e possíveis consequências da lesão e verifique como os resultados são quase que imediatos.

Como você acompanhou, apesar de ser uma incidência comum, a lesão por esforço repetitivo é um

distúrbio que pode ser evitado — basta que alguns cuidados sejam colocados em prática. No entanto, não deixe de fazer a sua parte como empregador, afinal, as consequências podem ser sérias para a empresa, como afastamento do funcionário, ações na Justiça e pagamento de indenizações. Este conteúdo sobre lesão por esforço repetitivo foi útil para você? Então, curta nossa página no [Facebook](#) e não perca nenhuma novidade.