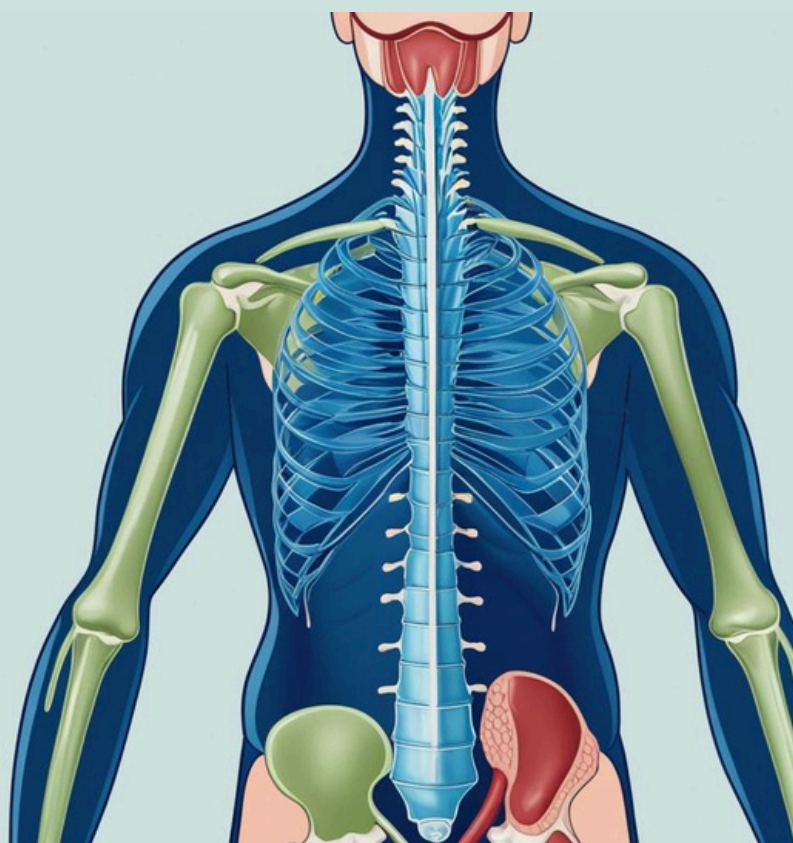


Centro Estadual de Vigilância em Saúde
Divisão de Vigilância em Saúde do Trabalhador

**SAÚDE DO TRABALHADOR:
LER/Dort**

**(Lesões por Esforços
Repetitivos / Distúrbios
Osteomusculares
Relacionados ao Trabalho)**



28 de fevereiro - Dia Mundial de Combate às LER/Dort

LER/Dort

O Dia Mundial de Combate a LER/Dort é uma data importante que visa conscientizar a população sobre as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

A LER/Dort são estabelecidas pelo Guia de Vigilância em Saúde como síndromes clínicas que afetam o sistema musculoesquelético e nervoso do paciente. Elas podem ser causadas, mantidas ou agravadas pelo trabalho e atingem diversas categorias profissionais (BRASIL, 2023). A causa dos casos de LER/Dort é multifatorial. Diferentemente de uma intoxicação por metal pesado, cuja causa é claramente identificada e mensurável, nos casos de LER/Dort é importante analisar os vários fatores de risco envolvidos direta ou indiretamente (Maeno *et al.*, 2006).

Fatores de risco

As síndromes podem estar associadas a movimentos repetitivos, sem pausas para recuperação; exposição a vibrações; posturas estáticas ou inadequadas no trabalho; mobiliários não ergonômicos; temperaturas extremas; ruídos elevados; carga e ritmo de trabalho acelerado; pressão por metas; horas extras excessivas; sobrecarga de peso; exigências cognitivas; ritmo de trabalho; ambiente social e técnico do trabalho, entre outros.

Como identificar LER/Dort?

As principais queixas relacionadas são dor localizada, irradiada ou generalizada; desconforto; fadiga e sensação de peso, principalmente em membros superiores e coluna vertebral.

As complicações destas síndromes clínicas envolvem a incapacidade temporária parcial para o trabalho e a incapacidade permanente parcial ou total, podendo levar à perda precoce da capacidade para o trabalho e ao afastamento por período prolongado. Por isso, a principal orientação é buscar atendimento ao primeiro sinal de desconforto (BRASIL, 2023).



Medidas de prevenção

O melhor método é a avaliação e, quando necessário, a adequação nos ambientes e processos organizacionais de trabalho e atividades que podem desencadear a LER/Dort. Uma das formas utilizadas para avaliar esses ambientes é a Inspeção Sanitária em Saúde do Trabalhador, realizada pelas equipes de Vigilância em Saúde do Trabalhador (BRASIL, 2023).

Também é possível adotar programas de atividades físicas orientadas, como exercícios de alongamentos localizados e de grandes segmentos do corpo, fortalecimento muscular localizado e atividade aeróbica, por exemplo. As atividades também podem ser realizadas nos ambientes de trabalho, por meio da cinesioterapia laboral, com mecanismos de antecipação ou de compensação que se adaptem às atividades realizadas pelos colaboradores. Orientações específicas também podem ser dadas por profissionais habilitados que conheçam as condições dos ambientes e do processo de trabalho que cada paciente está inserido (BRASIL, 2023).

A prevenção de LER/Dort é fundamental, especialmente para trabalhadores que realizam atividades repetitivas ou que exigem esforço físico constante. Algumas medidas de prevenção incluem:

- Ergonomia no ambiente de trabalho;
- Ajuste das cadeiras;
- Mesas e equipamentos de trabalho de forma que favoreçam posturas adequadas;
- Pausas regulares: Intervalos durante o expediente para descanso e alongamento.
- Treinamento adequado: Ensinar aos trabalhadores a importância de posturas corretas e a maneira correta de realizar tarefas repetitivas;
- Exercícios preventivos: Atividades físicas que fortaleçam os músculos e articulações, diminuindo o risco de lesões.



Intervenções feitas no SUS

No Sistema Único de Saúde (SUS) o profissional avaliará, de acordo com cada caso, o tratamento adequado. Uma das medidas eficazes a longo prazo são as atividades em grupo com os pacientes. Os encontros tem caráter terapêutico educativo, com proposta de reflexão do processo de adoecimento, discussão sobre dúvidas e compartilhamento das dificuldades enfrentadas no diagnóstico e no tratamento, além dos limites de cada paciente (BRASIL, 2023).

As vivências do grupo permitem ao trabalhador transformar as percepções individuais em noções coletivas e auxilia o estabelecimento de relações do seu próprio adoecimento com o processo de trabalho, de forma a auxiliar a consciência crítica e a adoção de posturas que transformam o ambiente de trabalho e a realidade social.

No SUS, também há a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (Renast), composta pela atenção primária à saúde, os serviços de média e alta complexidade, os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest) e a Vigilância em Saúde, dentre outros, que realizam ações de Vigilância em Saúde do Trabalhador, de acordo com suas especificidades e a partir do conhecimento do território de abrangência (BRASIL, 2023).

Atualmente, o sistema conta com 217 Cerest (190 regionais ou municipais e 27 estaduais ou distrital) que desempenham importante papel para prevenção e orientação nos casos de LER/Dort, com suporte técnico e especializado aos demais pontos da Rede de Atenção à Saúde do SUS para o desenvolvimento das ações de saúde do trabalhador (BRASIL, 2023).

As equipes realizam atividades de educação em saúde com trabalhadores diagnosticados, acompanham os pacientes na rede de atenção à saúde e notificam os casos no Sinan, além de emitirem a Comunicação do Acidente de Trabalho (CAT), caso o trabalhador seja segurado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (BRASIL, 2023).



Tratamento

O tratamento de LER e DORT deve ser multifacetado e individualizado, podendo envolver:

- **Reabilitação Física:** Fisioterapia para aliviar a dor, melhorar a mobilidade e fortalecer os músculos afetados.
- **Medicamentos:** Analgésicos e anti-inflamatórios para controlar a dor e a inflamação.
- **Mudanças no Ambiente de Trabalho:** Ajustes ergonômicos, pausas regulares, uso de equipamentos adequados para melhorar a postura e diminuir a sobrecarga.
- **Exercícios:** Exercícios de alongamento, fortalecimento e postura para prevenir ou tratar a condição.
- **Mudança de Atividade ou Função:** Em casos mais graves, pode ser necessário modificar as atividades no ambiente de trabalho para evitar a sobrecarga da área afetada.

O tratamento pode ser realizado por uma equipe interdisciplinar, envolvendo fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, assistentes sociais, educadores físicos, médicos, entre outros (BRASIL, 2023).

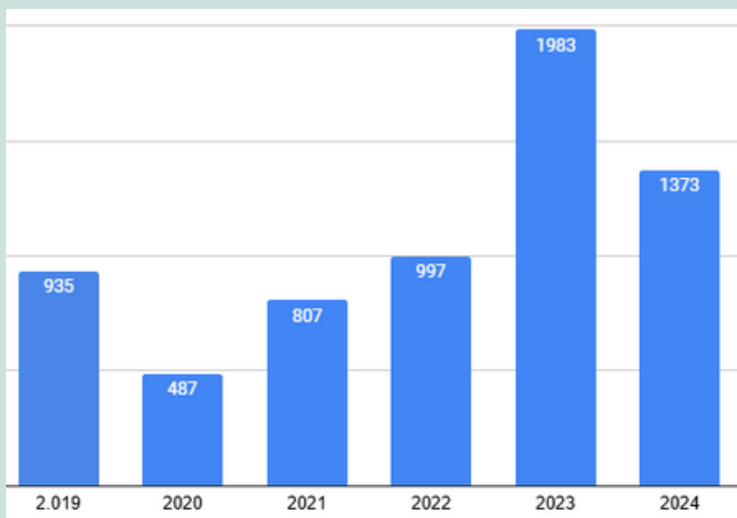
Profissões mais afetadas por LER/Dort:

- Trabalhadores de teleatendimento;
- Operadores de caixas;
- Digitadores;
- Escriturários;
- Montadores de pequenas peças e componentes;
- Trabalhadores de confecção de calçados;
- Costureiros;
- Telefonistas;
- Passadeiras;
- Cozinheiros e auxiliares de cozinha;
- Trabalhadores de limpeza;
- Auxiliares de odontologia;
- Cortadores de cana;
- Profissionais de controle de qualidade;
- Operadores de máquinas e de terminais de computador;
- Auxiliares e técnicos administrativos;
- Auxiliares de contabilidade;
- Pedreiros;
- Secretários;
- Copeiros;
- Eletricistas;
- Bancários;
- Trabalhadores da indústria, entre outras.



Notificações LER/Dort - Rio Grande do Sul

Gráfico 1. **Notificações por ano**
Período - 2019 a 2024



Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

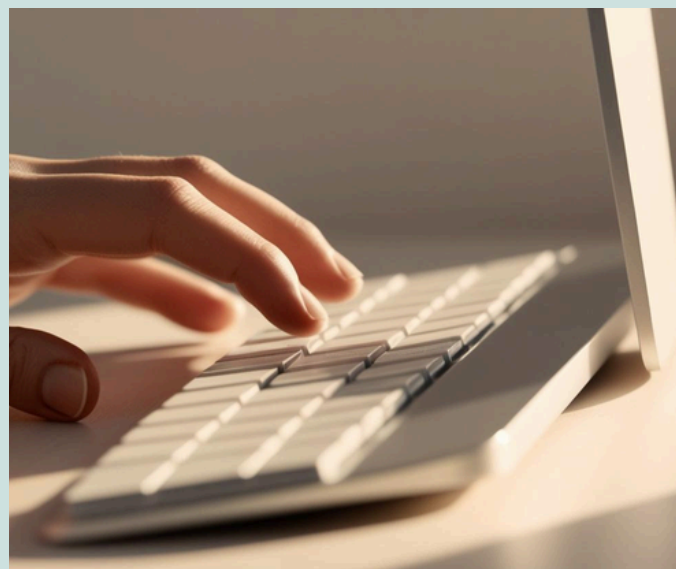
O gráfico 1 mostra que no período de de 2019 a 2024, **6.582** trabalhadores foram acometidos por LER/Dort. O ano de 2023 (1.983) apresentou o maior número de notificações, seguido de 2024 (1.373) e 2022 (997), anos com os maiores registros deste tipo de agravo.

A pandemia de Covid-19 pode ter influenciado de maneira significativa em relação às notificações por LER/Dort no ano de 2020 (487), ano de início e auge da Pandemia.

É justamente neste ano que fica evidente uma queda considerável de notificações.

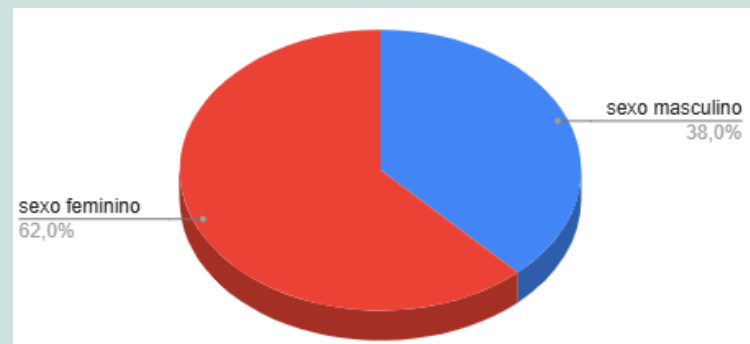
Após o período pandêmico, o gráfico 1 aponta que os anos posteriores apresentaram um maior número de notificações deste tipo de agravo, o que aponta uma redução das subnotificações por LER/Dort.

Em relação às subnotificações de agravos em Saúde do Trabalhador (ST), se faz necessário um trabalho articulado, sistemático e contínuo, conforme o proposto pelo SUS, investindo em educação permanente dos profissionais da saúde.



Fonte: Autora, via canva.com (2024).

Gráfico 2. Notificações segundo o Gênero - 2024



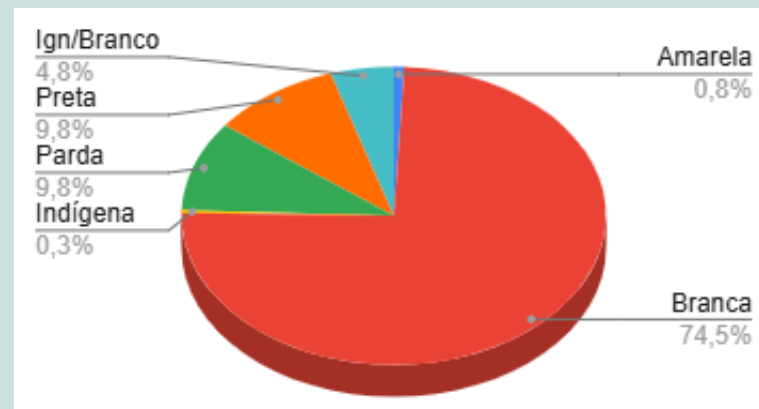
Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

Em relação ao gráfico 2, sobre as notificações por gênero, no período de 2024, as mulheres (62,0%) foram as mais afetadas por LER/Dort em comparação aos homens (38,0%). Não somente no estado do Rio Grande do Sul, as mulheres são as mais acometidas por LER/dort no Brasil. Isso ocorre pela dupla jornada de trabalho que são submetidas, já que além de cumprir a jornada de trabalho, geralmente as mulheres ficam encarregadas de executar o serviço de limpeza da casa, cuidar dos filhos e realizar outras atividades domésticas repetitivas que favorecem ao estresse e tensão muscular que acarretam as lesões.

Notificações segundo o gênero - 2024	
Sexo: Feminino	851
Sexo: Masculino	522
Ignorado	0
Em branco	0

Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025.

Gráfico 3. Notificações por Raça/Cor - 2024



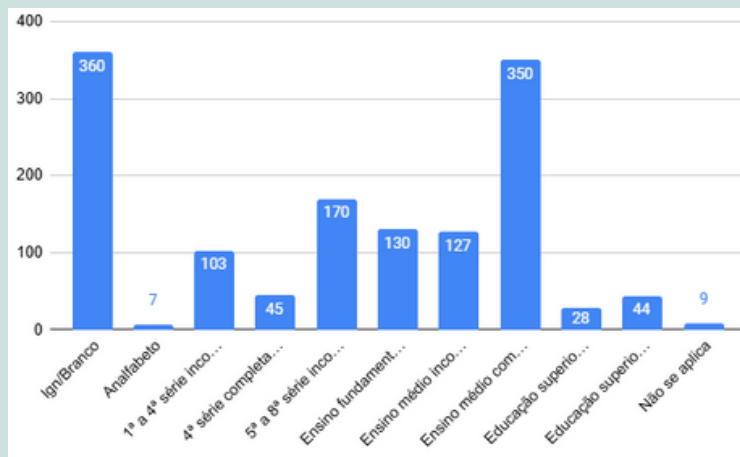
Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

Já o gráfico 3 mostra que a maioria dos trabalhadores acometidos por LER/Dort segundo o quesito raça/cor em 2024, são brancos (74,5%). O número de notificações por raça/cor no quesito Ignorado/branco (4,8%) chama a atenção, pois o preenchimento do quesito raça/cor é obrigatório pelos profissionais da saúde, segundo a portaria 344 de 2017 do Ministério da Saúde.

Notificações Raça/Cor - 2024	
Amarela	11
Branca	1.023
Indígena	4
Parda	134
Preta	135
Ign/Branco	66

Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025.

Gráfico 4. Notificações segundo a Escolaridade - 2024



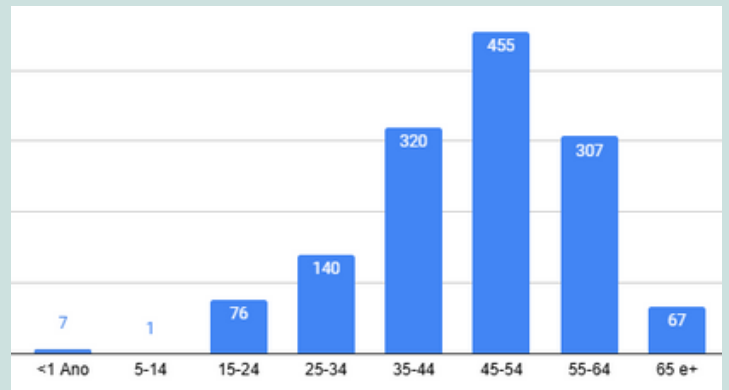
Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

Com relação a escolaridade, o gráfico 4 aponta que trabalhadores com ensino médio completo foram os mais acometidos por LER/Dort em 2024 (350). Os trabalhadores com escolaridade 5º a 8º série incompleta também representam um dos grupos segundo a escolaridade, com o maior número de notificações por LER/Dort no período (170).

O gráfico 4 também evidencia a falta do preenchimento no quesito **escolaridade**, tendo registrado no período **360** marcações em Ignorado/branco.

Isso torna-se um problema para a formulação de políticas públicas e execução do trabalho de vigilância em saúde do trabalhador pois é necessário saber quem são as pessoas mais acometidas por determinado agravo e a qual grupo elas pertencem para que de fato sejam direcionadas as medidas adequadas de vigilância em ST.

Gráfico. 5 Notificação segundo a Faixa etária - 2024



Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

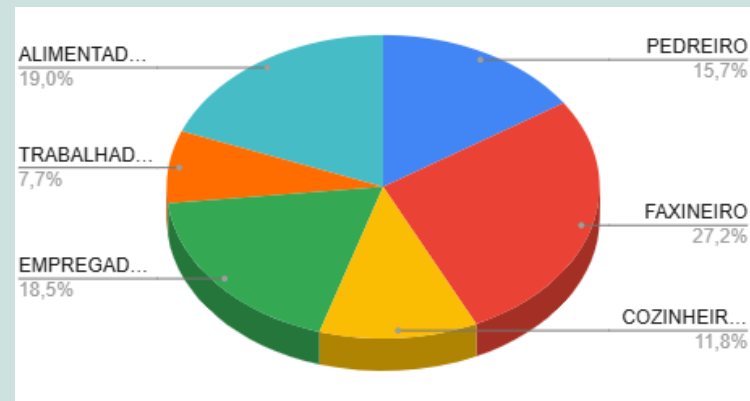
O gráfico 5 mostra que os trabalhadores na faixa etária compreendida entre **45-54** foram os mais acometidos por LER/Dort no ano de 2024. Os trabalhadores com idade de 35-44 anos também representam um número expressivo, totalizando 320 notificações. Em terceiro lugar, com 307 notificações, os trabalhadores da faixa etária compreendida entre 55-64 anos também ficam entre os mais afetados por LER/Dort no período.

Os trabalhadores com 65 anos ou mais, apresentaram 67 notificações no ano de 2024.



Fonte: Autora, via canva.com (2024).

Gráfico 6. Notificações por **Ocupação** 2024



Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

Em relação a ocupação, no gráfico 6 temos algumas das ocupações mais acometidas por LER/Dort em 2024. **Faxineiro (27,2%)** teve o maior número de notificações no período. Na tabela abaixo podemos visualizar o número de notificações por ocupação no período.

Notificações por ocupação - 2024	
Pedreiro	61
Faxineiro	106
Cozinheiro geral	46
Empregado domestico nos Serviços Gerais	72
Trabalhador agropecuario em Geral	30
Alimentador de linha de Produção	74

Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025.

Gráfico 7. Notificações por **Situação no mercado de trabalho** - 2024



Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025. Gráfico elaborado pela autora.

Segundo a situação no mercado de trabalho, **os trabalhadores registrados** foram os mais afetados por LER/Dort no período (52,6%). Em seguida, temos os trabalhadores autônomos, com 21,8% das notificações por LER/Dort no período.

Situação no mercado de trabalho - 2024	
Outros	23
Empregador	3
Trab. avulso	15
Cooperativado	12
Trab. temporário	9
Desempregado	48
Aposentado	59
Serv. Púb. Celetista	43
Serv. Púb. Estatutário	69
Autônomo	300
Empregado registrado	722
Empregado não registrado	36
Ign/Branco	34

Fonte: SINAN, 2024. Dados extraídos em 21/01/2025.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. **LER e Dort: complicações envolvem incapacidade temporária ou permanente para o trabalho** — Ministério da Saúde. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/fevereiro/ler-e-dort-complicacoes-envolvem-incapacidade-temporaria-ou-permanente-para-o-trabalho> Acesso em 11 Dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portal do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN)**. Governo do Brasil. Disponível em: <http://portalsinan.saude.gov.br/>. Acesso em: 26 Dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portal do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN)**. Governo do Brasil. Disponível em: <http://portalsinan.saude.gov.br/>. Acesso em: 21 Jan. 2025.

MAENO, Maria et al. 2006. **Dor relacionada ao trabalho**. Disponível em: [protocolo-ler-dort-doms20140228101220.pdf](https://www.gov.br/protocolo-ler-dort-doms/2014/02/28/101220.pdf), 2012. Acesso em 11 Dez. 2024.

Equipe DVST/CEVS:

Andreia Simôni Gnoatto: (Chefe da Divisão):

Especialista em Saúde – Assistente Social

Andreia Hainzenreder Spindola de Campos:

Especialista em Saúde - Enfermeira

Carolina Machado Gressler: Sanitarista -

Residente em Vigilância em Saúde

Cesar Luiz Oliveira da Cunha: Assistente de

Pesquisa V

Eduardo Lahn Fernandes - Est. Ciência da

Computação

Helio dos Santos Neto - Est. Ensino Médio

Ivone Castro Soares: Ajudante de Saúde e

Ecologia Humana

Lívia Biasuz Machado: Assessor Técnico V -

Enfermeira Sanitarista

Luana Dullius: Especialista em Saúde – Psicóloga

Luciana Nusbaumer: Especialista em Saúde –

Médica do Trabalho

Marcelo de Andrade Batista: Engenheiro de

Segurança do Trabalho

Sandra Guerra: Especialista em Saúde – Psicóloga

Elaboração: Carolina Machado Gressler :

Sanitarista - Residente em Vigilância em saúde

Divisão de Vigilância em Saúde do Trabalhador (DVST)

Endereço: Av Ipiranga, 5400 Prédio Central Sala 114

Bairro Jardim Botânico - Porto Alegre - RS

CEP: 90.610-000

E-mail: [trabalhador-](mailto:trabalhador-cevs@saude.rs.gov.br)

cevs@saude.rs.gov.br

Site: cevs.rs.gov.br/trabalhador

