

## Agência Brasil

### Geral

# *Instituto de Traumatologia alerta para cuidados com lesão por esforço repetitivo*

27/02/2015 16h26

Rio de Janeiro

**Da Agência Brasil** Edição: **Jorge Wamburg**

O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia Jamil Haddad (Into) faz um alerta aos trabalhadores sobre os cuidados no dia a dia para evitar danos à saúde por lesões por esforço repetitivo (LER) e aos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORTs), durante o dia Dia Internacional de Prevenção às LER/DORTs, amanhã (28). Além dos esforços repetitivos, a sobrecarga pelo estresse no trabalho também contribui para as dores e danos aos tendões e aos músculos.

Algumas profissões levam os funcionários a repetir movimentos diversas vezes, provocando essas doenças. As atividades mais monótonas, como operador de telemarketing, bancário ou operário de fábrica levam à formação dessas lesões, que aparecem mais nos membros superiores, no cotovelo e no ombro, em forma de tendinite, sinovite, síndrome do túnel do carpo e no punho, também como a síndrome do túnel do carpo. Já nos membros inferiores, é mais comum a bursite no quadril.

Segundo o médico do trabalho do Into Eduardo Branco, algumas empresas perceberam que muitos funcionários estavam sendo afastados do trabalho por causa de lesões por esforço repetitivo.

"No esforço repetitivo, o intervalo de recuperação para tirar a substância ruim e trazer mais oxigênio e nutrientes ao organismo fica muito curto, e a substância ruim começa a se acumular mais do que deveria. Os empregados começam a apresentar queda de produção, a faltar, a ficar doentes, e muitas empresas passam, por isso, a cuidar da questão das LER/DORTs. As empresas têm investido também na questão do suporte

psicológico e, quando identificam o profissional que está com essas características, começam a dar o apoio necessário para que ele não venha a adoecer", explicou Branco.

De acordo com o médico, o movimento repetitivo não permite que a estrutura do tendão do músculo descanse o tempo necessário para se recuperar, porque toda vez que a pessoa faz um esforço repetitivo, o músculo produz substâncias prejudiciais, que acabam ocasionando as lesões. O especialista recomenda às pessoas que trabalham com atividades monótonas a fazer uma pausa obrigatória nas atividades para repouso de 10 minutos, a cada 50 minutos de atividade repetitiva, além de alongamento.

"Algumas empresas estão aderindo à ginástica laboral durante o expediente de trabalho. Se for possível, é interessante sempre o rodízio das atividades. Isso é uma coisa que os bancários tiveram que fazer porque o índice de afastamento por lesões era muito alto. Além disso, sabemos que as doenças do esforço estão associadas a um aumento da pressão psicológica por produção, por meta a cumprir, clientes para atender, e essa pressão também acaba surtindo efeitos psicológicos muito grandes", disse Branco.