

Saúde »

Instituto de Traumatologia alerta para cuidados com Lesão por Esforço Repetitivo

Agência Brasil

Publicação: 27/02/2015 16:19 Atualização:

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 a 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 o mesmo movimento 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 conta de lesões por esforço repetitivo.

"No esforço repetitivo, o intervalo de recuperação para tirar a substância ruim e trazer mais oxigênio e nutriente ao organismo fica muito curto e a substância ruim começa a acumular mais do que deveria. Os empregados começam a cair de produção, a faltar, a ficar doentes e muitas empresas passam a cuidar da questão das LER/DORTs por conta disso. 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.

Segundo 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 que são prejudiciais, que acabam ocasionando as lesões. O recomendado para as pessoas que trabalham com um atividade monótona, de acordo com o especialista, é 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.