

# BOLETIM EPIDEMIOLOGICO



EDIÇÃO 7/ ANO III JANEIRO DE 2024



**SAÚDE DO  
TRABALHADOR:  
LER E DORT**

## EDITORIAL

A Saúde do Trabalhador é o conjunto de atividades do campo da saúde coletiva que se destina, por meio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho.

O processo saúde-doença dos trabalhadores tem relação direta com o seu trabalho e não deve ser reduzido a uma relação monocausal entre doença e um agente específico; ou multicausal, entre a doença e um grupo de fatores de riscos (físicos, químicos, biológicos, mecânicos), presentes no ambiente de trabalho.

Saúde e doença são condicionados e determinados pela forma de vida das pessoas e são expressos entre os trabalhadores também pelo modo como vivenciam as condições, os processos e os ambientes em que trabalham, independentemente se o trabalhador é urbano ou rural, ou de sua forma de inserção no mercado de trabalho.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em busca de conscientizar sobre as Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/Dort), instituiu o dia 28 de fevereiro como Dia Internacional de combate a estas síndromes, alertando sobre os sintomas, as causas e o tratamento.

### LER E DORT

Depois de longas horas de trabalho ou exposição a fatores inadequados nos aspectos organizacionais e ergonômicos da atividade laboral em si, pode surgir um desconforto nos membros superiores ou em outra parte do corpo, às vezes com manifestação de formigamento e até fraqueza e incapacidade de manejar determinados objetos e realizar movimentos simples.

Embora em um primeiro momento esses sintomas pareçam inofensivos, eles podem indicar síndromes clínicas conhecidas como LER/Dort.

### O que são essas lesões?

As 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.

### Quais são os fatores de risco às LER/Dort?

Diversas características podem tornar um ambiente propício ao desenvolvimento destas lesões, desde aspectos cognitivos, sensoriais, biomecânicos e afetivos. 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;
- Horas extras excessivas;
- Sobrecarga de peso;
- entre outros.

### Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora

A Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (Portaria GM/MS nº 1.823/2012) define princípios, diretrizes e estratégias nas três esferas de gestão do SUS – federal, estadual e municipal, para o desenvolvimento das ações de atenção integral à Saúde do Trabalhador.

Atua com ênfase na vigilância, visando a promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da morbimortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos.

## COMO PREVENIR AS LER/DORT?

Apesar de existir tratamento para as Ler/Dort, como indicação de fisioterapias e uso de anti-inflamatórios, o foco está na prevenção. Uma das formas de prevenir as síndromes é pela ergonomia, ciência que adapta as condições e adaptações do trabalho às características e necessidades do trabalhador.

Além da correção do ambiente, da adoção de medidas preventivas e da oferta de novas formas e ferramentas de trabalho por parte da empresa, as ações individuais também fazem a diferença. Por isso, para evitar essas condições, é importante:

- Manter sempre uma postura apropriada durante o horário de trabalho, com as costas eretas e bem apoiadas no encosto da cadeira;
- Fazer pausas e alongamentos a cada 60 minutos;
- Respeitar os limites do corpo;
- Utilizar apoios ergonômicos para os punhos e pés durante a utilização do computador;
- Manter o monitor na altura dos olhos para não ter que forçar o pescoço para baixo;
- Utilizar cintas e outros acessórios de proteção fornecidos pela empresa ao executar tarefas que exigem força física;
- Praticar exercícios físicos regularmente.

A ginástica laboral engloba exercícios efetuados no próprio local de trabalho. Além de ser uma excelente forma de prevenção de LER e Dort, reduz o estresse, as dores musculares, a fadiga e a tensão muscular.



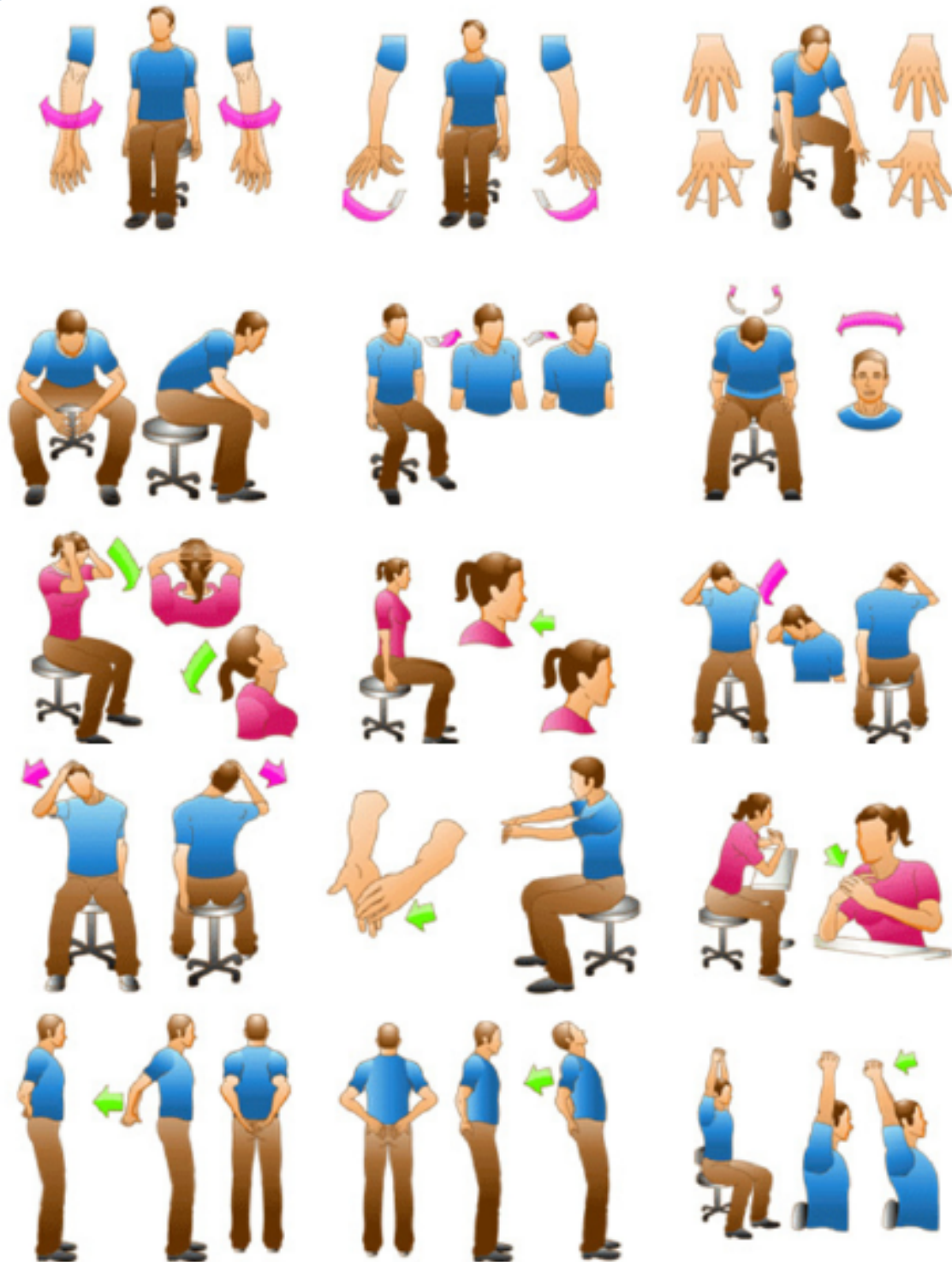
## GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral engloba exercícios efetuados no próprio local de trabalho. Além de ser uma excelente forma de prevenção de LER e Dort, reduz o estresse, as dores musculares, a fadiga e a tensão muscular.

São apresentadas na próxima página ilustrações com movimentos simples de alongamentos que podem ser feitos a cada 1h de trabalho, e não necessitam de equipamentos especiais para a sua realização.



# Ginástica laboral



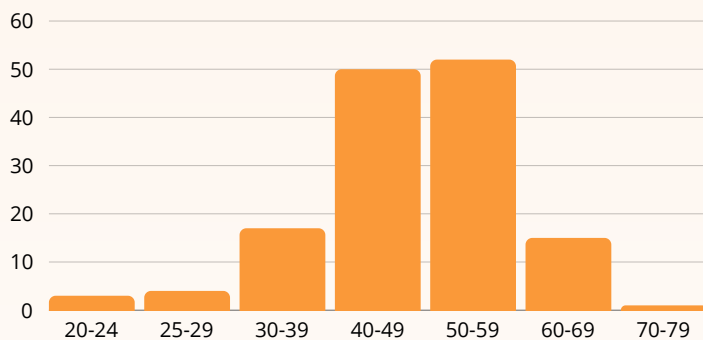
BRASIL, Ministério da Saúde, 2022.

## NOTIFICAÇÕES: LER E DORT

### Perfil sociodemográfico

Conforme mostra o Gráfico 1, a faixa etária dos trabalhadores mais acometidos por LER/Dort nos anos de 2021-2023 foram os com idade entre 50 a 59 anos com 52 notificações. Já aqueles com idade entre 70-79 anos foram os menos notificados durante este período, com somente uma notificação registrada no Sentinela. As demais faixas etárias apresentaram o seguinte número de notificações: 20-24 anos (3), 25-29 (4), 30-39 (17), 40-49 (50) e 60-69 (15).

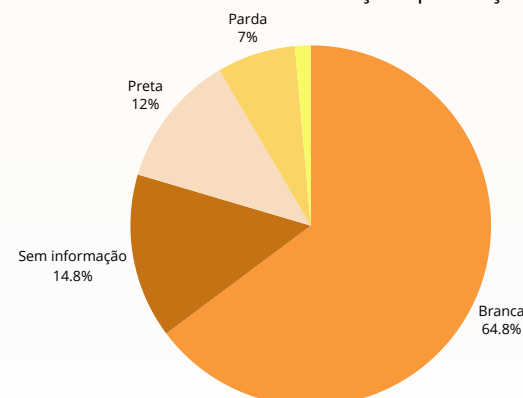
Gráfico 1. Número de notificações por faixa etária (2021-2023).



Fonte: Sentinela/PROCEMPA,2023.

Já em relação ao Gráfico 2, os dados mostram que 64,8% destes trabalhadores são brancos, 12% pretos, 7,04% pardos e 14,8% sem informação deste quesito.

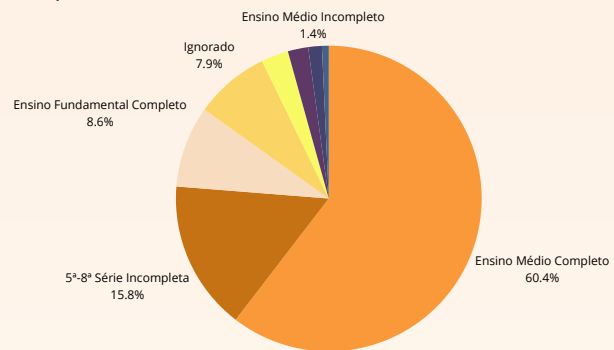
Gráfico 2. Percentual de notificações por Raça/Cor (2021-2023).



Fonte: Sentinela/PROCEMPA,2023.

Sobre o percentual de escolaridade, deve-se visualizar o Gráfico 3, que aponta que a maioria dos trabalhadores, 60,4% deles, têm o ensino médio completo, enquanto somente 2,16% possuem ensino superior completo.

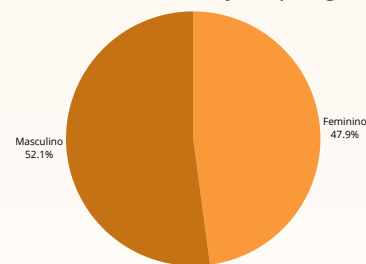
Gráfico 3. Percentual de notificações por escolaridade (2021-2023)



Fonte: Sentinela/PROCEMPA,2023.

O Gráfico 4 aponta que a maioria das notificações por LER/Dort ocorreram em homens no período de 2021-2023, com um percentual de 52,1%. As mulheres compreendem 47,9% das notificações. Importante salientar que muitas também são responsáveis pelo trabalho doméstico, acumulando dupla jornada de trabalho, o que amplia a possibilidade de desgaste dessa força de trabalho.

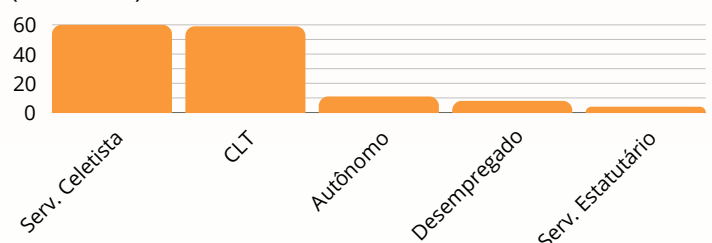
Gráfico 4. Percentual de notificações por gênero (2021-2023)



Fonte: Sentinela/PROCEMPA,2023.

Já em relação às notificações por situação no mercado de trabalho, representado no Gráfico 5, o maior grupo de notificação deste tipo de agravado é o de servidores públicos celetistas (42,2%), seguido pelo empregado registrado com carteira assinada (41,5%). Os trabalhadores celetistas (servidores e privados) são a maioria, assim como os que se autodeclaram brancos. Estes dois pontos acendem o alerta sobre as dificuldades de acesso de trabalhadores informais, com trabalhos pesados e repetitivos, como na construção civil, ao serviço de saúde do trabalhador.

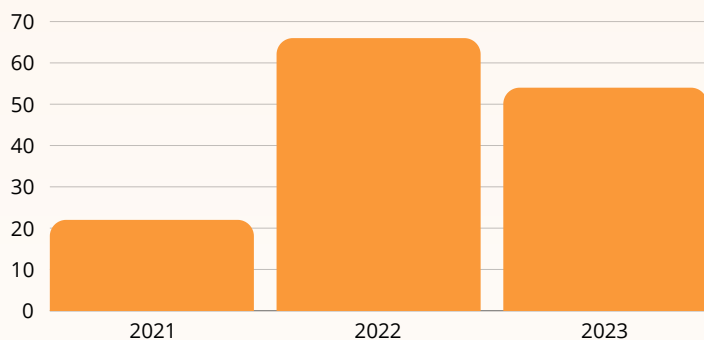
Gráfico 5. Notificações por situação no mercado de trabalho (2021-2023).



Fonte: Sentinela/PROCEMPA,2023.

O Gráfico 6 apresenta o total de notificações no município no período de 2021 a 2023, com um total de 142 notificações por LER/Dort. No ano de 2021, foram 22 notificações. Já no ano de 2022, verificamos um maior número de notificações no período avaliado (66) e, em 2023 foram 54 notificações. O total de notificações nos 3 anos analisados evidencia o grau de subnotificação desse problema de saúde enquanto problema de saúde do trabalhador, indicando ações de educação continuada que precisam ser desenvolvidas junto aos serviços que são portas de entrada para essa população (urgência e emergência/Unidades de Saúde).

Gráfico 6. Notificações por LER e Dort no período de 2021 a 2023 em Porto Alegre.



Fonte: Sentinela/PROCEMPA, 2023.

### Onde procurar ajuda/atendimento quando houver suspeita de LER/DORT?

- Serviço de saúde da rede SUS mais próximo de sua residência;
- Cerest Porto Alegre, sendo que a porta de entrada para o Centro é através da Unidade Básica de Saúde, solicitando encaminhamento;
- Serviço de Medicina do Trabalho de sua empresa;
- Serviço de saúde de seu sindicato;
- Serviços de emergência e pronto-atendimentos, nos casos de dor incapacitante.

#### REFERÊNCIAS:

BRASIL, Ministério da Saúde, 2023. Ler e Dort. 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. de 2023.

BRASIL, Ministério da Saúde, 2022. Boletim Temático da Biblioteca do Ministério da Saúde. Porta da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.postalsaude.com.br/saiba-como-prevenir-doencas-ocupacionais-como-ler-e-dort/> Acesso em 26 dez. de 2023.

PMPA, Sentinela/Procempa, 2023. Notificações de Agravos em Saúde.

BRASIL, Ministério da Saúde, NOTA INFORMATIVA Nº 61/2018-DSAST/SVS/MS.

### Indicadores Saúde do Trabalhador

Na tabela a seguir, apresentamos os diversos coeficientes de incidência aferidos em Porto Alegre pelo Cerest no ano de 2023, conforme Nota Informativa Nº 61/2018-DSAST/SVS/MS:

Coeficientes	2023		
	1º Quad.	2º Quad.	3º Quad.
COEFICIENTE DE INCIDÊNCIA DE DOENÇAS E AGRAVOS RELACIONADOS AO TRABALHO	217,056/ 100.000 hab. ativos e ocupados	238,046/ 100.000 hab. ativos e ocupados	165,97/ 100.000 hab. ativos e ocupados
COEFICIENTE DE INCIDÊNCIA POR INTOXICAÇÃO EXÓGENA RELACIONADA AO TRABALHO	4,77/ 100.000 hab. ativos e ocupados	0,26/ 100.000 hab. ativos e ocupados	0,91/ 100.000 hab. ativos e ocupados
COEFICIENTE DE INCIDÊNCIA DE ACIDENTE DE TRABALHO GRAVE	169,426/ 100.000 hab. ativos e ocupados	180,235/ 100.000 hab. ativos e ocupados	158,337/100.000 hab. ativos e ocupados
COEFICIENTE DE MORTALIDADE POR ACIDENTE DE TRABALHO	0,53/ 100.000 hab. ativos e ocupados	0,39/ 100.000 hab. ativos e ocupados	0,26/ 100.000 hab. ativos e ocupados
PROPORÇÃO DE PREENCHIMENTO DO CAMPO ACIDENTE DE TRABALHO NAS DECLARAÇÕES DE ÓBITO (DO)	25,98%	33,33%	29,85%
PROPORÇÃO DE PREENCHIMENTO DO CAMPO OCUPAÇÃO NAS DECLARAÇÕES DE ÓBITO (DO)	73,86%	68,10%	72,98%
PROPORÇÃO DE PREENCHIMENTO DO CAMPO OCUPAÇÃO NAS NOTIFICAÇÕES DE AGRAVOS E DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO	100%	100%	100%

Fonte: Nota Informativa Nº 61/2018-DSAST/SVS/MS. Dados coletados: 10/01/2024. Sistema de informações sobre mortalidade (SIM) Eventos Vitais/DVS. Dados coletados em 10/01/2024. SINAN - Sistema de informação de Agravos de Notificação. Dados coletados em: 08/01/2024.

#### Expediente:

Fernando Ritter - Secretário Municipal de Saúde  
 Evelise Tarouco da Rocha - Diretora da Diretoria de Vigilância em Saúde (DVS)  
 Diego da Silva Goularte - Coordenador do Cerest Porto Alegre

#### Equipe de apoio:

Ana Celita Trindade Martins  
 Jéssica Cristina Gomes Cardoso

#### Elaboração:

Carolina Machado Gressler - Residente em Vigilância em Saúde (ESP/RS)  
 Larissa Fonseca de Bem - Residente em Vigilância em Saúde (ESP/RS)

#### Equipe técnica Cerest de Porto Alegre:

Almir Cleiner Gallo dos Santos - Técnico em Segurança do Trabalho  
 Bruno da Fonseca - Estagiário Técnico em Segurança do Trabalho  
 Carla Dipra Pereira - Enfermeira  
 Deise Cardoso Nunes - Psicóloga  
 Geraldo de Azevedo Souza Filho - Médico do Trabalho  
 Mara Alexandra Francisco - Médica do Trabalho  
 Maximiliano Ramos - Auxiliar de Enfermagem  
 Paula Fernandes Moretti - Médica Psiquiatra  
 Priscila Mallmann Bordignon - Terapeuta Ocupacional  
 Rosalina Rieger Moraes - Assistente administrativo  
 Sissi Am Miranda Eugênio - Assistente administrativo  
 Solange Therezinha Pereira Lopes - Enfermeira

#### Revisão:

Patrícia Coelho