

28 de abril: Dia Internacional de Combate às LER / DORT

Geraldo Azevedo, médico do trabalho

Desde o ano 2000 o último dia do mês de fevereiro é considerado o Dia Internacional do Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

LER/DORT é a expressão que identifica as Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, uma síndrome relacionada ao trabalho, provocada pela inadequação do trabalho ao ser humano, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas, isolados ou concomitantes, que atingem principalmente os membros superiores, o pescoço, a porção superior do dorso e a região lombar: dor, dormência, queimação, sensação de peso, fadiga, diminuição de força, entre outros. O aparecimento desses sintomas é lento e, frequentemente, causa incapacidade para trabalhar temporária ou permanente.

As LER / DORT se assemelham às diversas doenças e acidentes do trabalho quanto aos meios e condições em que se desenvolvem. Há um local em que o trabalho se realiza, com suas características físicas, o espaço disponível, o mobiliário, as estruturas e condições que abrigam os trabalhadores e com as quais eles se relacionarão. É nesse espaço que se processam os serviços e se transformam objetos em produtos para nossas vidas. Do ponto de vista individual, isso se dá no posto de trabalho de cada um, o espaço particular em que cada trabalhador / trabalhadora vai interagir com os meios que lhe foram disponibilizados e, com seu saber, sua experiência, sua cultura, seu talento e suas demais características pessoais, realizará sua função e cumprirá metas e objetivos propostos.

As formas de desenvolvimento de agravos à saúde dependem essencialmente do tipo de tecnologia utilizada, das exposições a agentes tóxicos, do uso de máquinas e ferramentas e, principalmente, da forma como se organiza o trabalho. É fundamental que, no cumprimento de suas funções, os trabalhadores tenham seus limites respeitados e que esse espaço compartilhado por todos seja entendido como um espaço de todos, em que a parcela de saber e as características de cada um possam ser expressas, ouvidas e relevadas quando metas de produtividade e modos operatórios forem estabelecidos. Porque uma das características comuns das doenças do trabalho – das LER / DORT em especial – é sua previsibilidade. E, com isso, sua evitabilidade.

As LER/DORT são associados a riscos ergonômicos que podem ser encontrados em ocupações diversas: esforço físico intenso, posturas desconfortáveis, pressão mecânica localizada sobre algum segmento, vibrações, temperaturas extremas, movimentos repetitivos e trabalho muscular estático. Muitos desses distúrbios são associados a demandas físicas excessivas e decorrem de deficiência de equipamentos, ferramentas e métodos de trabalho (KEYSERLING; ARMSTRONG; PUNNET, 1991). A hierarquia desses fatores na gênese ou agravamento das LER/DORT pode variar de acordo com o segmento ou estrutura anatômica, sendo conhecidas associações entre esses fatores que potencializam os efeitos identificados isoladamente para cada um deles. São exemplos a combinação de força/repetitividade para distúrbios do punho, postura/repetitividade para distúrbios do ombro, postura forçada/levantamento de peso para distúrbios da região lombar (LECLERC, et al., 2004; YEUNG; GENAIDY; DEDDENS, 2003; FROST; ANDERSEN, 1999; MALCHAIRE et al., 1997; BERNARD, 1997; WIKER; SHAFFIN; LANGOLF, 1989).

Fatores psicossociais e organizacionais: Há muito se compreende que as explicações para os exponenciais aumentos de casos de LER / DORT não passam apenas pelos fatores biomecânicos já conhecidos (repetitividade, postura, força, vibração). A estruturação do trabalho pode ter impactos diferentes em indivíduos expostos a situações laborais semelhantes, sendo a explicação para esse

fato associada aos fatores psicossociais do trabalho. Os fatores psicossociais são definidos como as percepções subjetivas que o trabalhador tem dos fatores da organização do trabalho, como as repercussões individuais relativas à carreira, à carga e ao ritmo de trabalho. Se a percepção for negativa, podem-se observar reações geradoras de problemas físicos, como a tensão muscular ou a produção elevada de catecolaminas e hidrocortisona. O mecanismo etiopatogênico que vem sendo aventado para explicar a ligação entre estes fatores e as alterações fisiopatológicas das LER/DORT presentes em algumas situações é o do estresse. O estresse pode ser entendido como um conjunto de alterações psiconeuroendócrinas desencadeadas no organismo em decorrência de estímulos de natureza física, cognitiva ou psicoafetiva que, uma vez bem assimilado pelo indivíduo, pode resultar numa reação de defesa saudável. Entretanto, no caso de desequilíbrio entre o estímulo e a resposta, ou entre o ambiente e o indivíduo, a reação de estresse pode trazer consequências negativas. Os efeitos podem ser tão ou mais nocivos quanto menor for a capacidade do indivíduo de lidar com os agentes estressores, adaptar-se a eles e desenvolver seus mecanismos de defesa (ROCHA; FERREIRA JR., 2000).

Os estilos de gerenciamento, formas de apoio e incentivo aos trabalhadores, controles de ritmo determinados por máquinas, por outros trabalhadores ou supervisores, falta de controle sobre a quantidade de trabalho realizado, pouca ou ausência de satisfação com a tarefa realizada ou com o trabalho como um todo, excesso ou ausência de responsabilidades também se relacionam com esses quadros dolorosos.

Os fatores psicossociais podem influenciar as cargas biomecânicas e as reações ao estresse no trabalho, com variações nos níveis de alguns hormônios, de adrenalina e noradrenalina, que conduzem a alterações físicas em vários tecidos, podem influenciar a percepção da dor.

O surgimento das LER / DORT dependerá da existência desses fatores de risco, da intensidade e da frequência com que se apresentam, da maior ou menor fragilidade dos trabalhadores diante deles – e que não será sempre a mesma ao longo do tempo, pois há várias situações que podem fragilizar. Mas é possível afirmar que a organização do trabalho sempre assumirá papel preponderante na gênese das LER / DORT, pois os desarranjos ou desequilíbrios entre o ambiente, os processos de trabalho e os trabalhadores guardam íntima relação com as formas de organizar o trabalho, a identificação de situações conflitivas e o respeito aos limites dos trabalhadores.

O conhecimento sobre as LER/DORT evoluiu ao ponto de podermos estabelecer estratégias e formas de organização do trabalho que propiciem o desenvolvimento de um clima organizacional sadio e que acolha as diferenças entre os trabalhadores, seus limites e suscetibilidades. Mas caso surjam queixas entre os trabalhadores, é indispensável a intervenção na fase inicial de sintomas para que possam ser evitadas a cronificação e suas sequelas. Pode ser comprometida não apenas a continuidade do trabalhador na função que exercia, mas em quase todas as outras funções que requeiram o uso de membros superiores. Tal incapacidade aponta para a exclusão do mercado de trabalho e deterioração da qualidade de vida.

Há muitos exemplos de bons trabalhos de prevenção das LER / DORT, inclusive no Judiciário, quase sempre ancorados pelo binômio compromisso/respeito.

Do ponto de vista da organização do trabalho, uma importante medida de prevenção para as LER / DORT, bem como para diversos outros agravos à saúde, é a redução da jornada de trabalho. Ainda que não haja determinação legal para isso, essa discussão é imprescindível para o bem-estar dos trabalhadores. Além disso, é importante que as formas de organização do trabalho e de controle sobre produtividade e desempenho tenham participação dos trabalhadores, de forma que não se produza intensificação do trabalho em jornadas reduzidas, o que aumentaria em muito os riscos à saúde.

Pausas e recuperação de fadiga

A identificação de tempos adequados de recuperação de fadiga é um desafio para ergonomistas, profissionais de saúde e organizadores do trabalho. É uma preocupação presente já nos estudos de Taylor, no começo do século vinte, mas, até hoje, sem ser estabelecido um índice ou valor universalmente aceito, eis que engloba diversas variáveis que envolvem os próprios trabalhadores, a organização do trabalho, o ambiente físico do trabalho, o ambiente psíquico do trabalho e a atividade de trabalho (COUTO, 2006). A troca rítmica entre gastos energéticos e reposição de força ou, dito de outra forma, entre trabalho e descanso, é indispensável para o funcionamento de todos os sistemas orgânicos (GRANDJEAN, 1998). Para o sistema musculoesquelético, a principal função das pausas é proporcionar um alívio para os grupos musculares que estão sendo mais exigidos (MACIEL, 1998). A recuperação de fadiga com o estabelecimento de pausas durante a jornada de trabalho, com intervalos entre as jornadas ou com redução da jornada diária de trabalho, é um importante elemento para a prevenção de distúrbios osteomusculares e de acidentes de trabalho (MATHIASSEN; WINKEL, 1996; TUCKER, FOLKARD; MACDONALD, 2003; KONZ, 1998), ainda que haja discussão e dissenso sobre tempos e a forma de estabelecer as pausas (MACIEL, 1998; KONZ, 1998). Os períodos de descanso podem ser divididos entre os que implicam interrupção das atividades fora do local de trabalho (intervalos entre as jornadas, finais de semana, férias, feriados), as pausas formais (almoço, café), pausas informais (interrupções de processo, treinamento), micropausas (de um minuto ou menos ao longo da jornada) e outras atividades que significam descanso dentro do trabalho, em que outras tarefas são desenvolvidas com uso de outros segmentos corporais (KONZ, 1998).

Os desafios do trabalho remoto

O trabalho remoto já era realidade antes da pandemia da Covid-19, mas foi nesse contexto que se expandiu a todos os setores e com envolvimento de praticamente toda a população trabalhadora do Judiciário. A pesquisa do sindicato sobre as repercussões à saúde do trabalho remoto compulsório feito sob confinamento apontou diversos aspectos que requerem nossa atenção. Principalmente para quem não consegue em seu ambiente doméstico mobiliário e equipamentos adequados, conexão de boa qualidade e que ainda terá exigências de maior produtividade.

Nesse 28 de fevereiro, dia internacional de lembrança e de enfrentamento às LER / DORT, nosso chamamento a todas as servidoras e todos os servidores do Judiciário para que compartilhem conosco suas dificuldades e suas queixas. Para que possamos atuar, para que possamos intervir na gênese desses distúrbios. A Secretaria de Saúde e Relações de Trabalho do Sindicato aguarda teu contato. Vem conosco. Vamos juntos.