

ORIGEM DAS LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS (LERs)

SILVA, Renê de Castro

Discente do Curso de Direito da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

JÚNIOR, Jorge do Santos Júnior

Docente do Curso de Direito da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

Os inúmeros casos de lesões decorrentes de esforços repetitivos de trabalhadores têm despertado a curiosidade de estudiosos em descobrir as suas origens e, conseqüentemente, propor medidas capazes de atenuar as possíveis limitações suportadas pelo trabalhador em decorrência do desempenho de atividades nocivas à sua saúde. Nesse aspecto, como o próprio nome sugere, as lesões por esforços repetitivos nascem em razão do uso excessivo de determinadas articulações do corpo, em geral relacionado a certas profissões. Outro ponto importante que é estudado, diz respeito à forma como a lesão se apresenta, tendo em vista que o seu surgimento ocorre de maneira gradativa, ou seja, dividido em quatro graus por peritos e estudiosos. Ademais, ao contrário do que se pensa, as LERs são moléstias que vêm atingindo grande parte da população operária, deixando de ser patrimônio apenas dos digitadores.

Palavras-chave: Lesões, esforços, repetitivos, origens, trabalhadores.

ABSTRACT

The numerous cases of injuries caused by repetitive motion workers have aroused the curiosity of scholars to discover their origins and, consequently, propose measures to mitigate the possible limitations supported by the worker. In this respect, as its name suggests, the RSI are born because of overuse of certain joints of the body, usually related to certain professions. Another important point that is studied with respect to how the injury presents itself, considering that its emergence occurs gradually, ie, divided into four grades by experts and scholars. Moreover, contrary to popular belief, the LERs are diseases that have afflicted much of the working population, no longer worth the typists.

Keywords: Injuries, strains, repetitive origins workers.

1. Introdução

O termo LER (lesões por esforços repetitivos) foi pronunciado no Brasil pela primeira vez pelo médico Mendes Ribeiro, em 1986, durante o I Encontro Estadual de

Saúde de profissionais de processamento de dados, no Rio Grande do Sul. Desse modo, o surgimento do número cada vez maior de casos fez com que no ano de 1987, a Previdência Social passasse a reconhecer a tenossinovite do digitador como doença ocupacional, resultado de uma intensa pressão das entidades sindicais representativas dos trabalhadores em processamento de dados.

Nos termos da Instrução Normativa INSS/DC nº 98, “entende-se LER/DORT como uma síndrome relacionada ao trabalho, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, tais como: dor, parestesia, sensação de peso, fadiga, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, mas podendo acometer membros inferiores. Entidades neuro-ortopédicas definidas como tenossinovites, sinovites, compressões de nervos periféricos, síndromes miofaciais, que podem ser identificadas ou não. Frequentemente são causa de incapacidade laboral temporária ou permanente. São resultado da combinação da sobrecarga das estruturas anatômicas do sistema osteomuscular com a falta de tempo para sua recuperação. A sobrecarga pode ocorrer seja pela utilização excessiva de determinados grupos musculares em movimentos repetitivos com ou sem exigência de esforço localizado, seja pela permanência de segmentos do corpo em determinadas posições por tempo prolongado, particularmente quando essas posições exigem esforço ou resistência das estruturas músculo-esqueléticas contra a gravidade. A necessidade de concentração e atenção do trabalhador para realizar suas atividades e a tensão imposta pela organização do trabalho, são fatores que interferem de forma significativa para a ocorrência das LER/DORT”.

2. Origem das lesões por esforços repetitivos (LER)

Jorge da Cunha Barbosa Leite, citado na obra de Oswaldo Michel (*Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, editora LTr, 2000*), ensina que a causa direta da LER “parece ser o uso excessivo de determinadas articulações do corpo, em geral relacionado a certas profissões. Como exemplo, pode-se citar os datilógrafos, os operadores de caixas registradoras, os profissionais da área de computação, os trabalhadores de linhas de montagem, costureiras e outros”. Aduz, ainda, o referido autor que “essas pessoas passam horas fazendo o mesmo movimento com as mãos ou

braços, provocando uma inflamação das estruturas ósseas, ou nos músculos, nos tendões ou mesmo comprimindo nervos e a circulação”.

Nota-se, pois, que o nascimento das lesões por esforços repetitivos, conforme consignado no seu conceito, está diretamente ligado com a realização de movimentos de alta repetitividade durante o desenvolvimento de certa atividade. Neste aspecto, pesquisas entendem por “movimentos de alta repetitividade” aqueles que possuem um ciclo básico de menos de 30 segundos e/ou atividades em que mais do que 50% do ciclo de trabalho envolve movimentos similares das partes superiores do corpo humano.

Mas, do ponto de vista biológico, o que provoca o aparecimento da LER? Estudiosos, então, explicam de maneira didática que o músculo voluntário é composto por estruturas em forma de cilindro formando feixes, constituídos por fibras musculares, as quais, por sua vez, são formadas por centenas e milhares de miofibrilas. As miofibrilas apresentam dispostos lado a lado filamentos de miosina e actina, que são grandes moléculas de proteínas polimerizadas e responsáveis pela contração muscular. Na extremidade dos músculos há uma compensação de fibras elásticas e fibras colágenas formando os tendões que se inserem nos ossos. Os tendões, como elos mecânicos que transmitem força, estabilizam os movimentos e movem as estruturas das extremidades. No desempenho da função os tendões estão sujeitos à distensão pelos músculos e à compressão pelos ossos e ligamentos adjacentes. Assim, aos esforços musculares ou curvatura da posição o tendão responde com deformação. Uma contração forte e prolongada ou movimentos em alta frequência conduzem à fadiga muscular, que resulta na incapacidade do processo contrátil e metabólico da fibra muscular em continuar mantendo o mesmo trabalho.

Outro ponto que deve ser ressaltado diz respeito aos estágios de evolução das lesões por esforços repetitivos (LERs). Antonio Lopes Monteiro e Roberto Fleury de Souza Bertagni (*Acidente do trabalho e doenças ocupacionais, 2ª edição, ed. Saraiva, 2000*) destacam que atual Norma Técnica do INSS não considera mais os estágios evolutivos da LER. Porém, peritos e especialistas ainda continuam usando as referidas classificações evolutivas para constatar a ocorrência da LER. Nesse contexto, mister se faz traçarmos algumas ideias acerca destas evoluções.

O *Grau I* é caracterizado, basicamente, pela sensação de peso e desconforto no membro afetado. Verifica-se a existência de dor espontânea localizada nos membros superiores ou cintura escapular, às vezes com pontadas que aparecem em caráter

ocasional durante a jornada de trabalho e não interferem na produtividade do indivíduo. Nestas situações, as dores melhoram com o simples repouso.

No *Grau II*, por seu turno, a dor se apresenta mais persistente e mais intensa e aparece durante a jornada de trabalho. Entretanto, é tolerável e permite o desempenho da atividade profissional, mas já com reconhecida redução da produtividade nos períodos de exacerbação. No campo da recuperação, constata-se que é mais demorada mesmo com o repouso e a dor pode aparecer, ocasionalmente, quando fora do trabalho durante as atividades domésticas.

No *Grau III* a dor começa a tornar-se persistente, é mais forte e tem propagação mais definida. Aqui, o repouso não mais faz cessar a dor, mas, tão somente, atenua a sua intensidade, persistindo o dolorimento. Nestes casos, existem frequentes crises dolorosas mesmo fora do trabalho, especialmente à noite. Há sensível queda da produtividade, quando não há a perda da capacidade total de executá-la.

Por fim, no *Grau IV*, a dor é forte, contínua, por vezes insuportável, levando o trabalhador a intenso sofrimento. Os movimentos acentuam consideravelmente a dor, que em geral se estende a todo o membro afetado. As crises de dor ocorrem mesmo quando o mesmo está em repouso absoluto. A perda de força e a perda do controle dos movimentos se fazem constantes. Anote-se, também, que a capacidade para o trabalho é totalmente anulada e a invalidez se caracteriza pela impossibilidade de um trabalho produtivo regular. Ademais, os atos da vida diária são também altamente prejudicados.

Observe-se, portanto, que as lesões por esforços repetitivos não se apresentam de forma repentina, vez que, conforme demonstrado, as dores e a redução da capacidade laborativa são reduzidas paulatinamente.

3. Principais fatores determinantes da LER

Oswaldo Michel, em sua obra anteriormente citada, destaca as principais causas que originam as lesões por esforços repetitivos. Consigne-se que os fatores descritos pelo referido autor também são elencados por tantos outros doutrinadores e profissionais da área da saúde¹.

¹ Disponível em: Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/html/pt/dicas/39lerdort.html>> Acesso em: 7 de setembro de 2012.

O primeiro dos fatores está relacionado com a *postura*. Neste tópico, diversos são os tipos de posturas que podem desencadear as lesões por esforços repetitivos, quais sejam, posturas fixas, principalmente em trabalhos sedentários; posturas extremas (movimentações corporais envolvendo torções extremas do tronco); más posturas de extremidades superiores (como são os casos do desvio de punhos, elevação de ombros e braços torcionados); e desvio de posturas influenciadas por características do local de trabalho, o que inclui altura da mesa, da cadeira, formato da cadeira e seu encosto, etc. ou mesmo características físicas do próprio trabalhador.

A segunda situação que pode originar a LER principalmente nas mãos e punhos resulta da combinação entre o *movimento e a força* desenvolvida pelo obreiro. A realização de motivos extremamente repetitivos podem causar danos diretamente nos tendões por meio do frequente alongamento e flexão dos músculos. A força desenvolvida durante a realização de movimentos repetitivos também é outra causa determinante para o desencadeamento da lesão, como por exemplo, o levantamento, carregamento e utilização de ferramentas pesadas. Ademais, o elevado tempo e frequência dos movimentos e o contato mecânico localizado (contato físico entre uma parte do corpo ou das mãos e/ou punhos com um determinado objeto, sempre no mesmo local e na mesma posição) também são fatores determinantes para o aparecimento das lesões por esforços repetitivos.

A terceira causa está ligada ao conteúdo do trabalho e fatores psicológicos, ou seja, o conteúdo mental das tarefas, o grau de flexibilidade da ação do trabalhador, a pressão exercida pelo superior em relação à alta produtividade e a boa comunicação entre o empregado e a chefia também são situações que agravam ou atenuam a ocorrência das lesões por esforços repetitivos, a depender das más ou boas condições oferecidas ao trabalhador em seu ambiente de trabalho. Portanto, estabelece-se uma relação entre trabalho, estresse e o sistema músculo-esquelético do obreiro.

Finalmente, o quarto fator diz respeito às características individuais de cada pessoa. Assim, no que tange às causas biológicas, a LER se apresenta com maior ou menor intensidade de acordo com o tipo de musculatura e características corporais de cada indivíduo. Neste tópico, estudos demonstram que as mulheres são mais sensíveis à essas lesões. Outrossim, o desencadeamento da LER também varia em decorrência da técnica empregada por cada trabalhador no dia a dia, bem como a carga de trabalho por ele desenvolvida.

4. Prevenção

Analisadas as principais causas que ensejam as lesões por esforços repetitivos (LER), tracemos algumas considerações sobre as formas de prevenção dessas lesões.

A lógica é simples: se a causa principal e imediata é o esforço repetitivo, de maneira contrária, se diminuirmos a repetição e o esforço, certamente obteremos resultados satisfatório.

Por essa razão, a NR-17 do Ministério do Trabalho constitui hoje a principal norma que, se cumprida em todos os seus itens, certamente servirá de grande valia para a diminuição das causas ensejadoras do risco das LERs.

Nesse contexto, prevê a mencionada norma algumas das condições adequadas para o desempenho de atividades ligadas ao levantamento, transporte e descarga de materiais, o mobiliário do ambiente de trabalho, os equipamentos próprios para atenuar os efeitos da força e movimentos repetitivos, condições ambientais de trabalho e sua organização.

5. Conclusões

Inicialmente, tivemos a oportunidade de constatar que as lesões por esforços repetitivos podem ser consideradas como o mal que atinge as mais diversas áreas de trabalhos, doença ocupacional comum e grave na classe trabalhadora, cujos sintomas apresentados são inflamação nos músculos, tendões, nervos e articulações dos membros superiores (dedos, mãos, ombros, braços, antebraços e pescoço), causada pelo esforço repetitivo exigido na atividade laboral que exige do trabalhador o uso forçado de grupos musculares e assim como também a manutenção da postura adequada.

Em seguida, examinamos os diversos graus das lesões, as quais se apresentam de uma forma gradativa, ou seja, iniciam com uma simples dor que é curada com e repouso e terminam com dores insuportáveis capazes de impedir o desenvolvimento de atividades laborais. Salientamos, ainda, que atualmente as referidas classificações são feitas apenas por estudiosos e peritos.

Após, estudamos os principais fatores que desencadeiam as lesões por esforços repetitivos, oportunidade em que concluímos que a sua causa advém de uma série de fatores que não só os movimentos repetitivos, incluindo também a postura do obreiro durante o desempenho de sua função, o movimento e a força desenvolvida, o conteúdo do trabalho e as condições psicológicas a que está submetido e, por fim, as características individuais de cada trabalhador, destacando que estudos apontam que as mulheres são mais vulneráveis a essas lesões.

Por último, apenas pontuamos os métodos que atualmente são utilizados para eliminar a exposição de trabalhadores às lesões por esforços repetitivos, demonstrando que a NR-17 do Ministério do Trabalho estabelece normas que devem ser observadas pelos empregadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MICHEL, Osvaldo. *Acidentes do trabalho e doenças ocupacionais*. São Paulo: LTr, 2000.

MONTEIRO, Antonio Lopes e BERTAGNI, Roberto Fleury de Souza. *Acidentes do trabalho e doenças ocupacionais*. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2000.