

ESCOLA DE LERDORT PROGRAMA EDUCACIONAL DE PREVENÇÃO/MANEJO DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES (FUNDAMENTAÇÃO)

Coordenador: ANTONIO CARDOSO DOS SANTOS

Autor: KAREN FELIX DA ROSA

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), também denominados de Lesões por Esforços Repetitivos (LER), são um grande problema de saúde pública, previdência, das empresas por serem muito freqüentes, altamente incidentes e de tratamento difícil e dispendioso. Cerca de 15 a 20% de todos os americanos apresentam doenças ocupacionais, e, destes, 56% referem manifestações de Ler Dort (Mayer et al...), o que gera altos custos assistenciais e empresariais, com perdas de horas de trabalho, baixo rendimento e produção inadequada. Muitos pesquisadores mesmo com algumas dificuldades estudaram e estimaram os custos relacionados à falta ao trabalho (absenteísmo), aos custos assistenciais e benefícios, mas os custos relativos a redução de rendimento no trabalho devido a problemas de saúde (presenteísmo) são ainda pouco considerados, mas muitos estudos de pesquisadores já estimaram o seu custo em quatro vezes os custos previdenciários. As lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são um conjunto de doenças que afetam músculos, tendões, nervos e vasos dos membros superiores (dedos,mãos, punhos, antebraços, braços, ombros, pescoço e coluna vertebral) e inferiores (joelhos e tornozelos, principalmente) e que tem relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a organização do trabalho. (Chiavenatto Filho, Pereira Jr, 2004), acrescentando-se a isso as condições individuais de fatores de risco como: idade acima de 40 anos, e Índice de Massa Corporea (IMC) acima de 30, queixa de desconforto em ombros ou pescoço, história de síndrome do túnel do carpo, e atividade com elevação sustentada dos ombros (Robert A. Werner et all, 2005) Por ser um termo genérico, deve sempre determinado por diagnóstico médico específico. Por ser um grupo heterogêneo pode apresentar as seguintes características: - quadro clínico variado incluindo queixa de dor, formigamento, dormência, choque, peso, e fadiga precoce. - presença de tendinite, tenossinovite, sinovite, peritendinite (particularmente em ombros), cotovelos, punhos e mãos. JUSTIFICATIVA Programas educacionais em saúde, denominados "Escolas" (como a Escola de Coluna), têm mostrado evidências de efetividade (Tuldor MW Van, et al 2000) em problemas crônicos osteomusculares, além de apresentarem relação

custo-benefício maior que as ações assistenciais-previdenciárias. As LER DORT são distúrbios de evolução crônica relacionados a sobrecarga mecânica e aos esforços repetitivos, em que os diagnósticos estabelecidos são: dor de coluna, dores osteomusculares de membros superiores e menos frequentemente de membros inferiores. Ações preventivas baseadas em exercícios físicos, como a Ginástica Laboral, têm mostrado benefícios. Além disso, quanto maior é o conhecimento do indivíduo sobre a sua própria saúde, melhor é a adesão ao seguimento de ações preventivas e de auto-cuidados e menores são a ansiedade e os medos inerentes às doenças, com repercussão em toda a condição bio-psíquica-social do trabalhador, que se traduz em melhor qualidade de vida e desempenho profissional. A ESCOLA DE LER DORT: será composta de aulas organizadas de forma clara, concisa e de fácil entendimento, com abordagem de acordo com técnicas pedagógicas e científicas que favoreçam a conscientização do trabalhador para os fatores que irão evitar ou minimizar os riscos de desenvolver LER DORT. Tanto o número de aulas (que deverá ser o menor possível para se atingir os objetivos e comprometer o mínimo possível a presença do trabalhador no seu posto de trabalho) quanto o conteúdo serão exaustivamente pesquisados, para que com base em evidências científicas se alcance a meta educacional e de motivação do trabalhador. Portanto, a Escola de LER DORT mostra-se como uma proposta efetiva, de baixo custo, na prevenção de distúrbios osteomusculares em grupos de risco.