UNIDADE DE SAÚDE INTENSIFICA COMBATE ÀS DOENÇAS **OSTEOMUSCULARES**

A prevenção das Doenças relacionadas a Distúrbios Osteomusculares entre os servidores públicos federais terá atenção redobrada no ano de 2015. Além da publicação de uma cartilha orientando os trabalhadores para o uso dos equipamentos funcionais, o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS-INSS) em Florianópolis planeja a implantação de uma equipe multidisciplinar de Vigilância Ocupacional com o objetivo de prevenir e combater as causas de doenças que atingem músculos, articulações e ossos, segundo a coordenadora da Unidade, Rosana Cordeiro Mendes. Uma prévia do funcionamento dessa equipe está ocorrendo no mês de fevereiro, quando especialistas de diversos setores da Superintendência Regional do INSS atuam em conjunto para averiguar os motivos de uma ocorrência na Agência da Previdência Social de São José e estudar soluções no ambiente de trabalho que ajudem a promover a saúde dos servidores.

O Dia Internacional de Combate às Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), celebrado no dia 28 de fevereiro, será marcado em todo país por ações de conscientização e prevenção. Responsáveis por grandes transtornos para o trabalhador, essas lesões originam mais de 45% dos benefícios previdenciários concedidos no país, segundo dados do Ministério do Trabalho e Emprego. Levantamento realizado pelo SIASS/INSS-Florianópolis há cinco anos no âmbito dos 19 órgãos federais partícipes aponta que, de 10 de outubro de 2010 a 10 de fevereiro de 2015, foram registrados 1.811 afastamentos de 1.424 servidores, considerados pela perícia médica incapazes de permanecer em atividade por doenças do sistema osteomuscular. Esse mesmo levantamento mostra que as lesões foram a segunda maior causa de afastamento de servidores durante 2013, perdendo apenas para o grupo de doenças psíquicas e depressões. De fevereiro de 2014 a de fevereiro de 2015 , o grupo LER/DORT responde por 26% de um total de 29 mil dias de afastamento de 959 servidores, bem próximo das psíquicas, que mantêm a liderança com 31%.

Nos últimos dois anos o SIASS vem intensificando o esforço de vigilância e monitoramento dos casos de LER/DORT com ações localizadas no ambiente de trabalho a cada caso atendido pela Perícia Médica, como já houve em Tijucas, APS Florianópolis-Continente e Gerência Executiva do INSS de Florianópolis, além do MAPA, IFSC e RFB. O registro de uma ocorrência no mês de fevereiro com uma servidora da APS São José alertou a unidade SIASS, que convocou uma equipe multidisciplinar para fazer o laudo e a avaliação ergonométrica da sala, de forma integrada à Comissão Interna de Saúde do Servidor Público de São José. Composta pelo médico perito Alfredo Cherem, a terapeuta ocupacional Milene Herrmam, a psicóloga Rosane Carvalho, a assistente social Márcia Beatriz Pugsley e a enfermeira Anadeje Menezes, a equipe foi integrada também pela engenheira do trabalho Marli Nentwig, do Serviço de Engenharia e Patrimônio. Depois que todo o grupo fez a avaliação, averiguando as possíveis causas e prestando atendimento e orientações necessárias à servidora afetada, a engenheira retornou à agência com um artífice do INSS e examinou as possibilidades de adaptação do mobiliário, a fim de corrigir problemas de postura. A terapeuta ocupacional explica que, devido à demanda específica do trabalho previdenciário, que acumula intenso atendimento ao público com serviço interno, o ambiente das agências exige uma observação permanente, sobretudo quanto à adequação do mobiliário.

Uma importante ferramenta aliada à prevenção será o Módulo de Vigilância de Saúde do Trabalho, que funcionará como sistema informatizado, semelhante à base de dados da Perícia Médica. "Quando for colocado em operação pelo Ministério do Planejamento, o módulo fornecerá estatísticas necessárias para nortear medidas corretivas no meio laboral, conforme preconiza o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais", enfatiza o médico Alfredo Cherem. Paralelamente, a equipe local de Vigilância Ocupacional, a ser constituída em 2015, poderá atuar de forma planejada e sistemática no monitoramento das condições laborais, explica Magda Castro, do SIASS. Todas essas ações se somam no cumprimento das Normas Regulamentadas pela NR 17, que dispõem sobre as condições adequadas para evitar acidentes de trabalho.

Raquel Wandelli/ACS/SC

Rosana Mendes (coordenadora do SIASS) e Magda Castro (em pé) intensificando o trabalho de vigilância

Trabalho integrado para a prevenção: a terapeuta ocupacional Milene Herrmam e a psicóloga Rosane Carvalho

Alfredo Cherem em defesa do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais

Engenheira do trabalho Marli Nentwig, do Serviço de Engenharia e Patrimônio

28/02 Dia Internacional de combate à LER/DORT

Consideradas como questão de saúde pública mundial, as lesões são acarretadas por atividades desenvolvidas, diariamente, no ambiente de trabalho, resultando em dor e sofrimento ao trabalhador podendo inclusive atingir estágios irreversíveis.

LER é uma doença?

Não, LER não corresponde a uma doença ou enfermidade. LER é a sigla para "Lesões por Esforços Repetitivos" e representa um grupo de afecções do sistema musculoesquelético. São diversas afecções que apresentam manifestações clínicas distintas e que variam em intensidade.

Porque a sigla DORT?

Representa a sigla para "Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho" e foi introduzida para substituir a sigla LER, particularmente por duas razões: primeiro porque a maioria dos trabalhadores com sintomas no sistema musculoesquelético não apresenta evidência de lesão em qualquer estrutura; a outra razão é que além do esforço repetitivo (sobrecarga dinâmica), outros tipos de sobrecargas no trabalho podem ser nocivas para o trabalhador como sobrecarga estática (uso de contração muscular por períodos prolongados para manutenção de postura); excesso de força empregada para execução de tarefas; uso de instrumentos que transmitam vibração excessiva; trabalhos executados com posturas inadequadas.

Quais são os distúrbios mais comuns?

Os distúrbios osteomusculares ocupacionais mais frequentes são as tendinites (particularmente do ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (dores na região lombar) e as mialgias (dores musculares) em diversos locais do corpo.

Como se adquire um distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho?

Quando um ou mais dos seguintes fatores organizacionais no ambiente de trabalho não são respeitados: • Treinamento e condicionamento (técnicas para execução de tarefas) • Local de trabalho adequado (piso, superfície, barulho, umidade, ventilação, temperatura, iluminação, distanciamentos, angulações, etc) • Ferramentas, utensílios, acessórios e mobiliários adequados • Duração das jornadas de trabalho • Intervalos apropriados • Posturas adequadas • Respeito aos limites biomecânicos (força, repetitividade, manutenção de posturas específicas por períodos prolongados). Portanto, um ambiente de trabalho organizado reduz muito a possibilidade de um indivíduo desencadear um distúrbio musculoesquelético. Convém ressaltar que existem predisposições individuais que aumentam a possibilidade de um trabalhador desenvolver DORT. Diversas variações congênitas do aparelho locomotor, enfermidades associadas, estresse, distúrbios psicológicos, estilo de vida, entre outros fatores, podem todos contribuir para o aparecimento desses distúrbios.

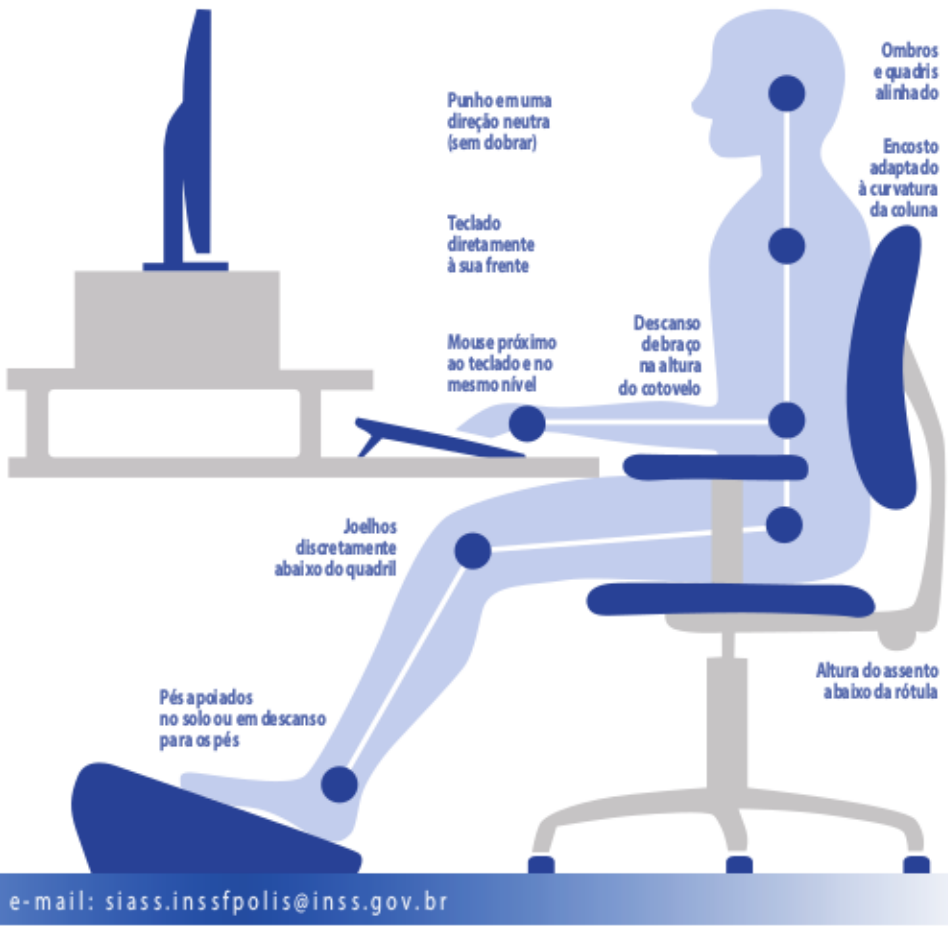
O estresse psicológico influencia os sintomas?

Sim. Qualquer forma de estresse psicológico pode influenciar diretamente na percepção da dor ou de outros sintomas. A ansiedade, a depressão e outros distúrbios psicológicos podem também gerar ou agravar a tensão muscular (a qual causa contração e dor no músculo). Em muitos casos, a insatisfação com o trabalho, ou outro componente emocional, tem sido a principal responsável pela perpetuação da sintomatologia.

Como prevenir os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho?

Criando-se um bom ambiente de trabalho e respeitando-se os limites de cada indivíduo.
A prevenção deve ser iniciada com a seleção adequada dos operários, aprendizagem de técnicas, condicionamento e ensinamento de posturas apropriadas. A duração das jornadas de trabalho deve ser respeitada, assim como a presença de intervalos periódicos. Todos os instrumentos, ferramentas, acessórios, mobiliários e postos de trabalho devem ser convenientes, como também as posições, distâncias e angulações envolvidas. Tudo isso somado a um adequado estilo de vida, com boa qualidade do sono, condicionamento físico e manutenção da saúde geral, proporcionará a qualquer trabalhador condições de executar suas tarefas laborativas com os mínimos riscos de desenvolver um distúrbio osteomuscular.

Neste caso, é importante prevenir:

• Procure organizar-se com outros trabalhadores, (comissão local de trabalho, sindicato, Gestão de pessoas) para discutir as condições de trabalho e as formas de diminuir os riscos de acidentes e doenças do trabalho.
• Quando possível, faça pausas durante a jornada de trabalho para que seu corpo possa descansar e, em outros momentos, programe-se para fazer alongamentos e relaxamentos para se cuidar.
- Faça caminhadas diárias de no mínimo 30 minutos, começando com 15 minutos. • Pratique alguma atividade física que possibilite o alongamento e o relaxamento dos músculos, os remédios ajudam, mas não devem ser a única forma. • Converse com os profissionais de saúde para tirar suas dúvidas a respeito de seu problema de saúde, porque assim poderá prevenir a doença ou seu agravamento pelo trabalho.

Fontes: Ministério da Saúde; Sociedade Brasileira de Reumatologia (texto adaptado); Sistema SIAPE-Saúde
Elaboração – Equipe de Promoção à Saúde Unidade SIASS/INSS/FPOLIS