

Surgem alternativas para tratar LER-DORT

Campinas - Na falta de estudos e iniciativas oficiais, vítimas e profissionais diretamente ligados ao tratamento de LER-DORT preenchem as lacunas de pesquisa e desenvolvimento tecnológico, propondo soluções. LER-DORT é um conjunto de doenças relacionadas a movimentos ou posturas excessivamente repetidos. A sigla quer dizer Lesões por Esforços Repetitivos - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

No Ministério do Trabalho e na Previdência Social não existem estatísticas confiáveis sobre a incidência de LER-DORT na população economicamente ativa. Sabe-se que o afastamento, via INSS, atinge 1% da população economicamente ativa (1 milhão de pessoas), mas estima-se que apenas 1 em cada 5 casos são identificados e uma porcentagem muito pequena chega a ser legalmente afastada do trabalho. Alguns estudos parciais de categorias bastante afetadas, como a dos bancários, apontam uma incidência de 20%. Em Salvador, dos 12 mil bancários sindicalizados, 2.154 apresentam o problema.

"De acordo com um estudo realizado para a Confederação Nacional da Indústria (CNI) por José Pastore, da Universidade de São Paulo (USP), o setor privado gasta anualmente 12,5 bilhões de reais com LER-DORT e o governo outros 20 bilhões, entre encargos, tratamentos e indenizações", diz a jornalista Maria José O'Neil. Afastada da profissão devido ao problema, Maria José fez um estudo de 6 anos como bolsista da Organização Mundial de Saúde e escreveu o livro "LER-DORT: o Desafio de Vencer" com a ajuda de um software de voz. O livro foi lançado em São Paulo, em abril e, em Salvador, nesta semana, e ainda tem lançamentos previstos para Belo Horizonte, Porto Alegre e Rio de Janeiro, entre junho e novembro, durante uma série de seminários previstos, numa parceria com o Ministério da Saúde. Os resultados do estudo também estão no site do Instituto Nacional de Prevenção às LER-DORT (PrevLER), criado pela jornalista para disseminar informação sobre as doenças.

"As lesões são causadas por sobrecargas físicas e/ou emocionais, que submetem os músculos à fadiga, gerando processos degenerativos e até necroses", explica Antônio Carlos da Costa, ortopedista especializado em mão, da Santa Casa de São Paulo. Ele acaba de defender uma tese de mestrado sobre LER-DORT, após dois anos como bolsista da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

A sobrecarga física pode ser estática - quando os músculos sustentam uma postura adotada freqüentemente, como o uso de teclados sem apoio, em trabalhos realizados ao computador - ou dinâmica - como a repetição do mesmo movimento, milhares de vezes no mesmo dia, numa linha de montagem ou durante a digitação em computador. A sobrecarga emocional está associada a depressão e estresse e pode estar relacionada ou não à sobrecarga física.

"Em 50% dos casos, as doenças são características e podem ser revertidas,

mudando-se as condições de trabalho", afirma Costa. "Nos outros 50%, as lesões não são específicas e é necessário o trabalho de uma equipe multidisciplinar, que pode levar meses na investigação e tratamento".

Em todos os casos, o tratamento depende de alterações na causa do problema. Quer dizer, é preciso mudar a postura incorreta (com a ajuda de móveis, teclados, telefones, instrumentos de trabalho adequados), reduzir o número de repetições (com rodízio de funções, interrupções no ritmo de trabalho) e reduzir o estresse (revendo as relações de trabalho, tratando da auto-estima do trabalhador, usando técnicas de relaxamento).

E alguns dos aparelhos e móveis úteis no tratamento das causas de LER-DORT começam a ganhar espaço no mercado brasileiro. Depois de trabalhar um mês deitado no chão, com uma hérnia de disco provocada pelo uso inadequado do telefone encostado no ombro, o administrador e publicitário Sérgio Gotthilf também abandonou a profissão e passou a desenvolver produtos para evitar as LER-DORT. Começou miniaturizando os antigos fones de ouvido, apelidados de "Miguelão" e usados apenas por telefonistas. De 400g, eles passaram a pesar apenas 30 e ganharam uma série de funções (botão de sigilo, controle de volume, alças e bocais reguláveis), passando da sala das telefonistas para as redações de jornal, centros de telemarketing e escritórios de executivos.

A empresa criada por Gotthilf - Earset - já tem 17 anos, vende 80 mil aparelhos por ano e investe 100 mil dólares anuais no desenvolvimento tecnológico de novos aparelhos, como o fone de ouvido para celulares e aparelhos de conexão do telefone com micros para possibilitar o trabalho de cegos. "Precisamos eliminar os vícios do comprador, que ainda considera móveis, computadores e telefones como coisas separadas: eles estão cada vez mais integrados e devem ser adequados às funções de cada tipo de trabalho", diz Gotthilf.

Liana John