

Região registrou no último ano 7.626 processos por LER

Lesões por esforço repetitivo atingem profissionais de várias áreas; problema é relatado por 2,5% da população com 18 anos ou mais

NILTON VALENTIM
niltonvalentim@dgabc.com.br

No Grande ABC foram registrados 7.626 processos na Justiça com pedidos de auxílio-acidente, incapacidade laborativa (temporária ou permanente) e LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) ou tenossinovite (inflamação dos tendões) causados por diversas atividades laborais, como manusear máquinas pesadas, digitar ou montar peças, por exemplo. Os dados são extraídos do DataJud, o painel de estatísticas do CNJ (Conselho Nacional de Justiça).

Foram 5.793 casos na Justiça estadual e 1.833 na federal. O número representa um aumento de 7% na comparação com 2023, quando foram 7.118 ações, sendo 5.700 estaduais e 1.418 fed-

rais.

A Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 apontou que 2,5% das pessoas com 18 anos ou mais no Brasil relataram ter LER/Dort. De acordo com a mesma levantamento, na área urbana a proporção aumenta para 2,7% da população, enquanto na área rural, o percentual era de 1,2%. Mulheres apresentaram mais relatos (3,2%) em relação aos homens (1,7%).

Os profissionais mais impactados são os digitadores, caixas de supermercado, costureiras, cozinheiros, escrivães, operadores de telemarketing, e trabalhadores de indústrias.

A fisioterapeuta Juliana Thomé, mestre em neurociências e comportamento pela USP (Universidade de São Paulo), explica que alguns cuidados podem evitar esse tipo de lesão.

"Em todo trabalho repetitivo, é preciso fazer tempos de pausa para descanso. De 30 a 60 minutos, o trabalhador deve levantar para tomar um copo de água ou fazer um alongamento, para evitar ficar muito tempo na mesma posição", orienta.

Além disso, boas noites de sono, prática regular de atividades físicas e boa saúde mental contribuem para evitar dores e lesões, evitando tensões na musculatura.

Outra dica é ter um local adequado para o biotipo, com a altura adequada da mesa, o tipo de cadeira e suporte para o notebook, além do uso de teclado e mouse externos. Porém, Juliana ressalta que a ergonomia não é tudo. "A pessoa pode estar com a melhor cadeira do mundo, mas se não estiver com a postura correta, vai ter dores e pode desenvolver lesões. Por isso, é preciso um



LESÕES. Estudo mostra que LER atinge mais mulheres do que homens

trabalho específico para reprogramar o cérebro para que a pessoa não precise se ajustar toda hora, mas ative a musculatura correta de forma automática para ficar na posição sentada sem gerar sobrecarga", explica.

Engenheiro especialista em saúde do trabalhador e professor da Faculdade de Saúde Pública da USP, Rodolfo Vilela aponta que é importante refletir sobre a orga-

nização do trabalho e diz que as empresas também devem se preocupar com o problema. "Tem muita confusão nessa área. Tem gente que coloca a culpa apenas no indivíduo. O ser humano não é máquina, ele tem limites. É necessário levar em consideração diversos fatores, como equipamentos, ambiente, contrato, ferramentas, divisão de trabalho, processo de produção", afirma.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

Seção: Economia **Página:** 5