

INSTITUTO FEDERAL
Ceará

Cartilha de prevenção de LER/DORT para Servidores do IFCE

Costa, Carlos Eduardo da Silva

Cartilha de prevenção de LER/DORT para servidores do IFCE / Carlos Eduardo da Silva Costa; Supervisão [de] Renata Santiago Bezerra, Antônia Edilzerina Rodrigues de Mendonça [e] Marcel Ribeiro Mendonça; Diagramação [de] Francisco de Assís Simoes Neto; Revisão Gramatical [de] Priscila Luz Abraão; Fotografia [de] Filipe Áthila Bezerra Sá; Colaboração [de] Vinícius Carlos Sampaio Mota. – Fortaleza, 2026.

E-book

Modo de acesso: Internet

Formato: PDF

Veiculação: Digital

Extensão: 17,707 KB

Requisitos do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN 978-65-02-08897-5

1. Saúde do trabalhador. 2. Ergonomia. 3. Prevenção de LER/DORT. I. Bezerra, Renata Santiago. II. Mendonça, Antônia Edilzerina Rodrigues de. III. Mendonça, Marcel Ribeiro. IV. Simoes Neto, Francisco de Assís. V. Abraão, Priscila Luz. VI. Sá, Filipe Athila Bezerra. VII. Mota, Vinícius Carlos Sampaio. VIII. Título.

CDD 615.6

Contextualização

Esta cartilha tem o objetivo de promover a conscientização e a prevenção de LER e DORT no cotidiano laboral. Sabemos que o exercício de nossas funções — seja no ensino, na pesquisa, na extensão ou na gestão administrativa — exige dedicação e esforço. No entanto, o cuidado com a saúde deve ser nossa prioridade contínua. Este material foi elaborado de forma didática para servir como uma ferramenta de consulta rápida e de apoio à promoção da saúde. Utilize-o sempre que necessário e compartilhe as informações com seus colegas de trabalho, contribuindo para a prevenção e o cuidado no ambiente de trabalho.

O que são LER e DORT?

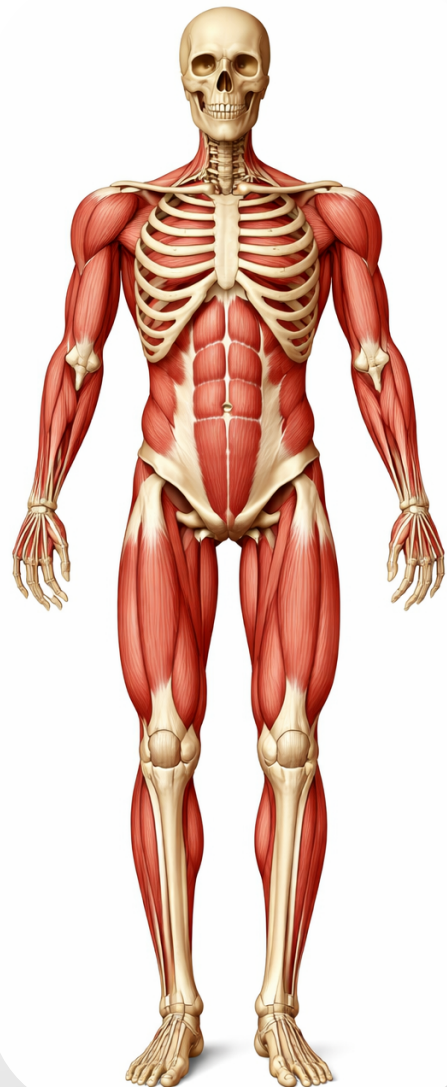
De acordo com a **Sociedade Brasileira de Reumatologia** (2022):

LER - Lesões por Esforço Repetitivo

LER não corresponde a uma única doença. O termo é utilizado para designar um conjunto de alterações do sistema musculoesquelético, associadas principalmente à repetição de movimentos.

DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

DORT é uma denominação mais abrangente, utilizada para substituir o termo LER. Refere-se a problemas musculoesqueléticos relacionados às atividades de trabalho, que podem surgir não apenas pela repetição de movimentos, mas também por diversos outros fatores.



Causas Principais de DORT

As condições podem afetar músculos, tendões, articulações e nervos, causando dor, desconforto e limitação funcional.



Movimentos Repetitivos

Execução frequente de movimentos idênticos por longos períodos



Posturas Inadequadas

Mantém posições inadequadas ou estáticas por longos períodos



Esforço Excessivo

Uso excessivo de força e movimentos bruscos nas atividades



Vibrações

Exposição prolongada a equipamentos que transmitem vibração

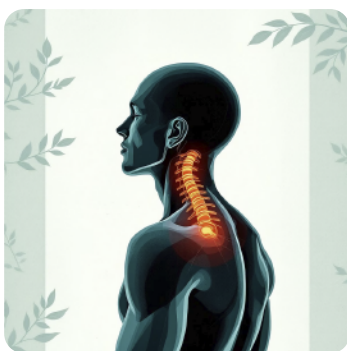
Principais Doenças

No ambiente acadêmico e administrativo, algumas condições são mais frequentes e podem afetar significativamente a qualidade de vida e o desempenho profissional



Síndrome do Túnel do Carpo

Compressão do nervo mediano no punho, causando dor, formigamento e dormência nas mãos



Cervicalgia e Doralgia

Dores na região do pescoço e costas, frequentemente associadas a posturas inadequadas



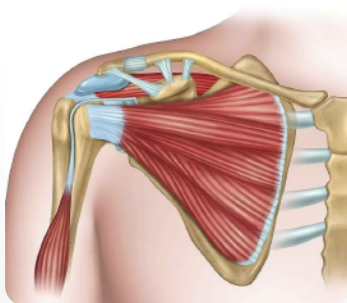
Dor Lombar Baixa

Desconforto e dor na região inferior das costas, comum em quem permanece muito tempo sentado



Tendinite de De Quervain

Inflamação dos tendões do polegar, comum em atividades que exigem movimentos repetitivos das mãos



Síndrome do Manguito Rotador

Lesão nos músculos e tendões do ombro, causada por movimentos repetitivos acima da cabeça



"Dedo em Gatilho"

Travamento do movimento do dedo devido à inflamação do tendão flexor

Trabalhadores Mais Vulneráveis

Qualquer tipo de trabalho realizado de forma inadequada ou que não respeite os limites biomecânicos do corpo pode contribuir para o desenvolvimento de DORT, especialmente quando associado às características individuais de cada pessoa.



Digitadores

Realizam movimentos repetitivos com frequência em teclados e mouses



Posturas Estáticas

Mantêm posturas inadequadas ou estáticas por longos períodos



Ritmo Intenso

Trabalham sob ritmo intenso ou sem pausas adequadas



Exposição Prolongada

Permanecem muito tempo em frente ao computador



Fique Atento aos Sinais

O corpo costuma emitir sinais antes que a lesão se agrave. Observe se você apresenta com frequência os seguintes sintomas e procure avaliação médica.

Dor localizada que piora ao final do expediente

Desconforto que aumenta com o decorrer da jornada de trabalho

Formigamento ou dormência nas mãos e braços

Sensação de agulhadas ou perda de sensibilidade nas extremidades

Perda de força

Dificuldade para segurar objetos ou digitar com a força habitual

Inchaço ou sensação de calor nas articulações

Edema e calor local nas áreas afetadas

Cansaço excessivo nos membros superiores

Fadiga persistente nos braços, ombros e mãos

Importante: Dor significa que a pessoa tem LER ou DORT?

- Dor não significa necessariamente que a pessoa tem LER ou DORT.
- Sintomas como dor, dormência, formigamento, fadiga, inchaço e limitação de movimentos podem estar relacionados a diferentes condições de saúde.
- Diversas doenças reumáticas, neurológicas, ortopédicas, metabólicas, hormonais ou infecciosas podem apresentar sintomas semelhantes.

Por isso, é fundamental procurar avaliação médica, para que seja realizado um diagnóstico adequado e definido o tratamento mais indicado.

Formas de Tratamento

O tratamento de LER/DORT pode envolver diferentes abordagens, dependendo da avaliação dos profissionais de saúde. A abordagem deve ser individualizada e indicada por profissionais qualificados.



Fisioterapia

Tratamento baseado em exercícios e técnicas específicas para fortalecimento e alongamento



Terapia Ocupacional

Reorganização das atividades laborais para evitar agravamento



Acupuntura

Técnica milenar para alívio da dor e relaxamento muscular



Hidroterapia

Exercícios realizados na água para reduzir impacto e dor



Reeducação Postural

Correção de postura através de RPG e Pilates terapêutico



Massoterapia

Tratamento através de massagens para relaxamento muscular

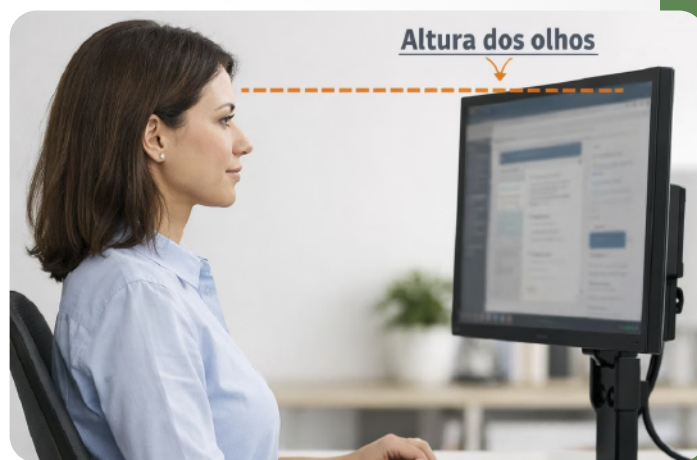
(Outras opções incluem suporte psicológico para lidar com o estresse e uso de medicamentos para controle da dor e inflamação, sempre sob orientação médica.)

Como Prevenir: Ergonomia no Posto de Trabalho

Adotar uma postura correta e ajustar adequadamente o ambiente de trabalho são passos fundamentais para prevenir dores e lesões musculoesqueléticas.

Monitor

O topo da tela deve estar na altura dos olhos, evitando inclinações excessivas da cabeça



Pés

Devem estar totalmente apoiados no chão ou em um suporte adequado



Braços

Utilize cadeira com braços, formando um ângulo aproximado de 90° em relação à mesa, deixando o ombros relaxados



Cadeira

Deve oferecer apoio adequado para a região lombar

Dicas do Dia a Dia para Prevenir LER/DORT

Adotar hábitos saudáveis no ambiente de trabalho ajuda a prevenir dores e lesões musculoesqueléticas.

Mantenha uma boa postura

Procure manter a coluna alinhada, ombros relaxados e pés apoiados

Ajuste seu posto de trabalho

Regule cadeira, mesa e monitor de acordo com sua altura e características corporais

Faça pausas regulares

Pequenas pausas de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho. Isso ajuda a reduzir a sobrecarga muscular.

Realize alongamentos

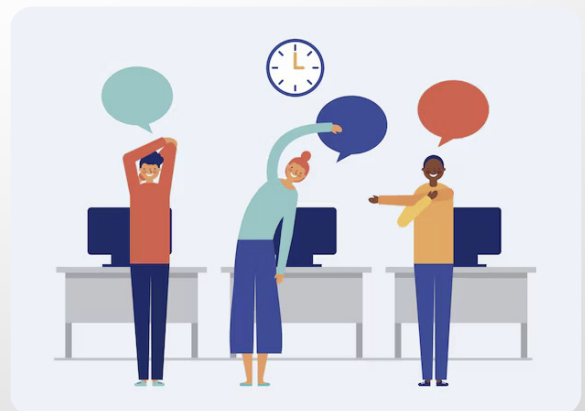
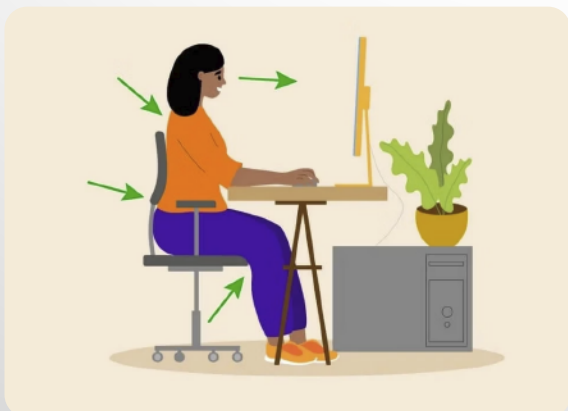
Alongamentos para pescoço, ombros, braços e mãos ajudam a reduzir tensões acumuladas

Observe os sinais do corpo

Dor, dormência ou fadiga frequentes devem ser avaliadas por profissional de saúde

Mantenha hábitos saudáveis

Pratique atividade física regularmente, mantenha-se hidratado e cuide da saúde mental



Mitos e Verdades: Proteja Sua Saúde no Trabalho

MITOS

"LER e DORT são a mesma coisa"

Na realidade, DORT é um conceito mais amplo, que inclui diversas condições relacionadas ao trabalho

"Apenas quem digita muito corre riscos"

Profissionais que carregam materiais, organizam arquivos ou permanecem muito tempo em pé também podem desenvolver DORT

"Usar munhequeiras ou cintas previne a dor"

Esses acessórios só devem ser utilizados com orientação profissional adequada

"Quem tem LER/DORT nunca se cura"

Com diagnóstico precoce, tratamento adequado e mudança de hábitos, é possível recuperar a qualidade de vida

VERDADES

O estresse emocional pode piorar os sintomas

A tensão psicológica aumenta a contração muscular e a sensibilidade à dor

Pausas curtas aumentam a produtividade

Intervalos de 5 a 10 minutos ajudam a descansar a musculatura e melhorar o desempenho

O mobiliário adequado é apenas parte da solução

A ergonomia depende tanto do equipamento quanto dos hábitos do trabalhador

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Economia. **NR 17 – Ergonomia**. Brasília, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dor relacionada ao trabalho: guia de LER/DORT**. Brasília, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos de Atenção Básica: Saúde do Trabalhador**. Brasília, 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos Humanos: o capital humano das organizações**. 11. ed. São Paulo: Atlas, 2020.

IIDA, Itiro; GUIMARÃES, Lia Buarque de Macedo. **Ergonomia: projeto e produção**. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **LER/DORT**. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/ler-dort/>

Ficha Técnica

Instituto Federal de Educação, Ciência

e Tecnologia do Ceará (IFCE)

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP)

Elaboração

Coordenadoria de Apoio à Saúde do Servidor (CASS)

Diagramação e Revisão Textual

Departamento de Comunicação Social da Reitoria do IFCE (DCS)

Fale Conosco

Em caso de dúvidas ou necessidade de orientação, oficinas ou palestras sobre o tema, entre em contato:

E-mails para contato:

cass.dap.progep@ifce.edu.br

fisioterapia.siaass@ifce.edu.br

Carlos Eduardo da Silva Costa

Matrícula SIAPE: 3286097

Fisioterapeuta – CREFITO: 338334-F

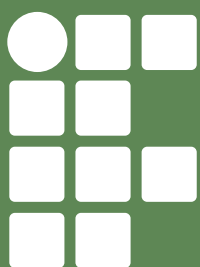
Acesse também nosso material complementar

Escaneie o QR Code abaixo para acessar conteúdos com:

- **Dicas de alongamentos**
- **Orientações ergonômicas**
- **Cuidados gerais para o dia a dia**

Aponte a câmera do celular e acesse.





INSTITUTO FEDERAL
Ceará