

# LER/DORT NA ODONTOLOGIA: UM ALERTA AOS PROFISSIONAIS

*BRUNETTO, Alisson Lucas Baldin*<sup>1</sup>

*PAMPLONA, Dharney Felletti*<sup>2</sup>

*KAMPMANN, Mariana*<sup>3</sup>

**Resumo:** Este artigo pretende esclarecer aspectos a respeito da doença LER - lesões por esforços repetitivos, também conhecida por DORT - distúrbios osteomusculares relacionados ao Trabalho, além de relacioná-la a odontologia e elucidar como os profissionais desta área podem ser afetados. O objetivo deste estudo é alertar os profissionais para os riscos proporcionados pela profissão. Para tanto, utiliza-se relatos de profissionais e consultas em fontes como sites e outras literaturas.

**Palavras-chave:** LER/DORT, odontologia, doença laboral.

**Abstract:** This article intends to clarify some aspects regarding the illness IRE - injuries for repetitive efforts, also known as DORT - riots osteomuscular related to work, they also of relates it to odontology and to elucidate as the professionals of this area can be affected. The objective of this study is to alert the professionals for the proportionate risks for profession. For in such a way, one uses stories of professionals and consultations in sources as sites and other literatures.

## 1. INTRODUÇÃO

A LER/DORT é uma doença que afeta muitos profissionais em diversas áreas, principalmente naquelas em que é exigida uma grande quantidade de movimentos repetitivos por longos períodos ou, em que a postura para a execução da tarefa não é adequada aos limites do corpo humano. Na Odontologia, são constatados inúmeros casos de profissionais que sofrem com esse tipo de doença, precisando em muitas vezes diminuir a carga de serviço ou até mesmo abandonar a profissão. Esta pesquisa tem como objetivo alertar os profissionais da área Odontológica quanto aos perigos da LER/DORT, abordando os principais sintomas, bem como o tratamento e a prevenção da doença.

---

<sup>1</sup> Graduando em Tecnologia em Design de Móveis - UTFPR

<sup>2</sup> Tecnólogo em Processamento de Dados - FATEC-BS. Graduando em Tecnologia em Design de Móveis - UTFPR

<sup>3</sup> Professora dos cursos de Tecnologia em Design de Móveis e em Artes Gráficas do Departamento Acadêmico de Desenho Industrial - UTFPR.

## 2. O QUE É LER/DORT?

LER é a sigla para lesão por esforços repetitivos, e DORT, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Previamente conhecida como LER, a DORT é uma denominação mais contemporânea, proposta pela Previdência Social, para definir ou identificar os distúrbios causados por atividades relacionadas ao trabalho ou atividades de lazer e do dia-a-dia. “As LERs são a face mais devastadora de um mal que desconhece nível de renda, afetando de digitadores a executivos, de bancários a dentistas – o das doenças relacionadas ao trabalho.” (VEJA, 1996)

Os esforços repetitivos, jornadas de trabalho extensas, ausência de pausas, mobiliário e postura inadequada e estresse são causas destes distúrbios que afetam os tendões, nervos, músculos, ligamentos, articulações, vasos sanguíneos causando desconforto, edemas e inflamações. Os principais motivos que causam estes distúrbios são as atividades realizadas em excesso e por longos períodos sem que haja paradas para recuperação muscular.

A maioria dos profissionais atinge seu auge de produtividade por volta dos 35 anos; portanto, é nessa idade que existe a maior incidência da doença, que é mais observada no sexo feminino. As atividades mais atingidas compreendem os bancários, digitadores, músicos, motoristas e dentistas.

Após os sintomas começarem a aparecer, se a doença não for bem tratada, de nada adianta mudar a qualidade de vida. “O sujeito pode até começar a fazer exercícios, aumentar a frequência das férias e virar vegetariano – ainda assim continuará exposto a agressões no dia-a-dia de trabalho, muitas delas impossíveis de ser eliminadas.” (VEJA, 1996)

Os primeiros sintomas observados são as dores ocasionais aliadas à sensação de peso, queimação e desconforto das áreas afetadas. Por desconhecerem a doença, as pessoas não se afastam das suas atividades e convivem com esses sintomas por um ou dois anos, aumentando o grau da lesão, tornando-a crônica. Neste estágio, exercer atividades simples começa a se tornar algo difícil e iniciam-se as dores, as fígadas e o inchaço das áreas afetadas. No estágio mais elevado da doença, as dores passam a ser contínuas e cada vez mais fortes e insuportáveis, acarretando perda parcial ou total da força das mãos e braços. Atrofias, deformações ou mesmo paralisias que afetaram os membros são irreversíveis, causando incapacidade definitiva.

No primeiro estágio, o afastamento temporário das atividades acompanhado de tratamento médico ajuda a eliminar as inflamações e as dores.

A LER/DORT é uma doença que desafia os médicos, pois o problema é preocupante principalmente nos estágios mais avançados, quando os tratamentos e medicações atualmente ministrados têm pouca eficácia.

Em casos muito graves o tratamento médico é longo. “Um estudo realizado pelo professor Herval Pina Ribeiro, da Faculdade de Saúde Pública de São Paulo, com os funcionários do Banespa revelou que o tempo médio de

afastamento é de onze meses.” (VEJA, 1996)

O ambiente deve adequar-se ao trabalhador e à tarefa que este irá executar. Deve-se ficar atento a fatores como luminosidade, temperatura, regulagens de equipamentos, bem como a disposição dos mesmos.

Pequenas pausas -10 minutos- no ritmo de trabalho, são fundamentais para quebrar as pressões estáticas, repetitivas e estresse a qual o trabalhador é submetido a cada hora. Durante esta pausa, a posição deve ser substituída (se está em pé deve se sentar e vice-versa), e pode ser acompanhadas de alongamentos, para uma recuperação corporal das possíveis regiões afetadas, aumentando a oxigenação dos tecidos musculares reduzindo o risco da LER/DORT.

O estresse não é o causador direto da LER/DORT, porém ajuda a desgastar o corpo tornando-o vulnerável ao eventual lesionamento, pois fatores psicológicos afetam o comportamento físico do corpo.

Em algumas empresas do Brasil, os casos aumentaram tanto que os processos indenizatórios chegaram a somas absurdas causando até mesmo a falência das mesmas, fazendo com que o governo realizasse algumas mudanças na legislação. Para evitar ter de pagar grande número de indenizações, algumas empresas remodelaram o ambiente de trabalho e implantaram novas filosofias como a prática da ginástica laboral. A ginástica laboral é uma atividade aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente e tem como objetivo a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono podem acarretar aos trabalhadores. (LEITE & MENDES, 2004, pg.03).

### **3. LER/DORT NA ODONTOLOGIA**

A odontologia é considerada uma profissão estressante, que causa fadiga mental, além de física e visual. A fadiga física é resultado da postura inadequada, das atividades repetitivas, movimentos vibratórios e organização do trabalho aos quais são submetidos os profissionais durante o expediente de trabalho.

A fadiga visual é causada pela má iluminação do ambiente, pelo mau uso das cores das paredes e piso, bem como o uso prolongado da visão em pequenos detalhes, colaborando também para cansaço mental devido à necessidade de muita atenção. Alguns fatores contribuem para o cansaço físico-mental como a excessiva carga horária com poucos intervalos para recuperação.

Alguns estudos mostram que os sintomas da doença afetam diferentes regiões do corpo, porém, na maioria das vezes isso ocorre no segmento superior, sendo que as taxas de prevalência variam de 36 a 57% na região lombar, 44% na região cervical e 42% no ombro. Se comparada à odontologia com a população geral ou com profissionais da saúde, a primeira apresentou doze vezes mais casos de sintomas osteomusculares, fazendo com que muitos profissionais da área tenham que abandonar seu consultório, respondendo por 30% das causas de abandono prematuro da profissão.

### 3.1 CAUSAS

O profissional de odontologia possui muitos pontos vulneráveis que o colocam entre os primeiros no ranking de afetados pela doença. As causas mais comuns para o início do problema surgem da postura inadequada e prolongada dos braços, movimentos repetitivos e vibratórios dos mesmos, compressão excessiva das palmas das mãos e punho, uso e manipulação de instrumentos avariados e/ou inadequados para a tarefa, uso constante do pedal de acionamento dos equipamentos, inclusive outros detalhes como lavar as mãos com água fria e até mesmo manter o ar condicionado em temperaturas muito frias, que podem causar choques-térmicos.

### 3.2 SINTOMAS

Os sintomas em qualquer que seja a profissão são parecidos e localizados praticamente nas mesmas partes do corpo. Portanto a parte superior do tronco é a região mais afetada. Em estágios mais avançados pode-se perceber o direcionamento da dor, ocasionando lesões nos membros mais usados durante a tarefa.

Em consulta realizada pelos autores ao profissional Adenir Pamplona, 25 anos de profissão, o uso constante da caneta para fazer restaurações lhe causa dores no pulso, assim como dores na panturrilha e tornozelo ao acionar o motor através do pedal. Também relata que dependendo da posição para tratar de dentes posteriores sente dores na articulação do ombro.

Desvios de coluna também são comuns em casos em que o profissional não se atenta à postura durante o atendimento, como confirma o dentista Marcelo Dias de Moraes, 32 anos: “depois de 10 anos de trabalho, noto que estou ficando meio corcunda”. Ele também se queixa de fortes dores lombares: “é uma dor que bate no meio das costas para cima”. (VEJA, 1996)

Algumas das especialidades na área odontológica são mais propensas ao aparecimento de alguns dos sintomas já citados do que outras. O Dr. Curt Holetz, periodontista aposentado, revelou que quando estava na ativa sentia dores nas articulações dos dedos durante as raspagens. A tecnologia se encarregou de desenvolver métodos para substituir tal ação, apesar de não executá-la com a mesma eficácia, na opinião do Dr. Holetz. (VEJA, 1996)

Diversas outras doenças atingem os profissionais da odontologia, doenças estas que muitas vezes não tem cura, somente tratamentos, como é o caso do aparecimento de varizes nos membros inferiores, devido à compressão dos vasos sanguíneos.

### 3.3 PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Os métodos citados anteriormente para prevenção também são aplicáveis na odontologia; entretanto, alguns outros são específicos a esta área. Existem

algumas medidas ergonômicas a serem tomadas que ajudarão a manter e melhorar a qualidade de vida do profissional.

No ambiente de trabalho deve-se ficar atento a algumas especificações em relação aos equipamentos e disposição dos mesmos. A área de circulação não deve ser muito grande pra não cansar o operador e nem muito pequena pra não inviabilizar os procedimentos e causar movimentos improdutivos.

Segundo Ivan Antonio Panazzolo, dentista há 18 anos, em entrevista realizada pelos autores, o mocho, aquela banquetta que auxilia o profissional deve ter no mínimo 5 rodízios para que tenha uma boa estabilidade, não deve projetar o corpo do dentista para frente ou para trás e não devem possuir braços de apoio, pois somente atrapalharia ao invés de ajudar. “A sola dos pés deve ficar encostada no chão, nunca apoiada no mocho, jamais na barra circular”, diz o profissional.

A altura e a inclinação da cadeira e do apoio de cabeça do paciente devem ser reguladas para uma melhor posição de trabalho do profissional, assim este mantém uma postura correta e evita uma futura lesão lombar, cervical ou nos ombros. Apesar de ser muito discutido entre alguns doutores da área, a temperatura da água na torneira para lavagem das mãos é de suma importância, pois evita possíveis choques térmicos.

#### 4. CONCLUSÃO

A LER/DORT é uma doença que atinge todos os tipos de profissionais, embora muitos ainda desconheçam suas causas e prevenções, já é possível constatar um grande aumento no número de profissionais preocupados em se prevenir.

Empresas de médio e grande porte já têm essa preocupação com seus funcionários, com o intuito de diminuir os pedidos e processos trabalhistas por lesões causadas durante a carreira; para isso estão estimulando-os a prática de exercícios físicos e pausas de recuperação muscular.

Na Odontologia, observamos que esta preocupação tem aumentado acima da média das outras profissões; tendo o desenvolvimento tecnológico como um aliado na concepção de produtos ergonomicamente corretos.

O consultório como um todo influencia diretamente nas atividades do trabalhador, porém compete a este superar estas agressões através de técnicas preventivas. O ideal é que o dentista leve uma vida fisicamente ativa, mantendo um condicionamento físico adequado além de realizar alongamentos durante as pausas de trabalho.

#### REFERÊNCIAS

VEJA. A dor dos ossos do ofício. *Revista Veja*. São Paulo: Abril. 4 de setembro de 1996.

LEITE, Neiva; MENDES, Ricardo Alves. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. São Paulo: Monole. 2004.

ODONTOLOGIA. *Doenças odontológicas*. Odontologia. Disponível em: <<http://www.odontologia.com.br/artigos.asp>> acessado em: 21/09/2006

ODONTOGERAL. *Equipamento e ambiente*. Odontogeral. Disponível em: <http://www.odontogeral.com.br>> Acessado em: 17/09/2006

HENDRICK, Hal. W. *Boa ergonomia é boa economia*. Hum. Fac. & Ergon, Soc., Santa Monica, 1997.