

# **DORT: entenda o que é e os principais sinais da doença do trabalho**

DORT é uma doença relacionada ao [ambiente de trabalho](#) que traz consequências significativas para os funcionários e impacta na produtividade da empresa. Por essa razão, é fundamental conhecer suas características e saber como evitá-la.

Além disso, é interessante diferenciá-la de outra condição laboral conhecida por LER, que tem fundamentos similares, porém com menor amplitude se comparada à DORT.

Quer saber sobre a DORT e seu impacto no ambiente de trabalho? Então, não perca as informações que daremos a seguir!

## **Afinal, o que é a DORT?**

Cientificamente, DORT significa Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, principalmente naqueles ambientes onde são exigidas repetidas operações mecânicas e alterações da postura corporal.

Esse termo médico foi ampliado e introduzido pelo INSS a partir da LER (Lesão por Esforços Repetidos), pois se observou outras causas de afastamento no trabalho e [faltas justificadas](#), além daquelas relacionadas a operações reproduzidas constantemente.

Apesar de muitos indivíduos ainda considerarem esses dois termos sinônimos, sabe-se que o conceito de DORT é o mais aceito para fins comprobatórios de diagnóstico ocupacional.

## **Quais são os principais sintomas dessa doença?**

Os principais sintomas da DORT são as dores crônicas que podem aumentar conforme a continuidade das atividades no trabalho. Também são observadas tendinite, lombalgia, bursite, dedo em gatilho (encurtamento dos tendões) e miosite.

Essas manifestações podem vir associadas à irritabilidade, à perda da concentração no trabalho, à dificuldade de relacionamento com os colegas e a outros problemas emocionais em virtude das dores sentidas.

## **Quais são as principais causas da DORT?**

Como se trata de uma doença osteomuscular, qualquer atividade que sobrecarregue constantemente os ossos e músculos tende a causar dor e incômodo nos funcionários de uma empresa.

Sendo assim, as tarefas operacionais realizadas sempre da mesma maneira, o aumento das atividades sem o descanso necessário e as posições incorretas ou forçadas da coluna para realizar determinado procedimento são fatores que contribuem para a DORT, assim como aqueles relacionados à organização do trabalho, como mobiliário inadequado para a atividade, dificuldade para se locomover entre os espaços da empresa, ambiente quente e sem ventilação, dentre outros.

As consequências dessa exposição ambiental e da realização incorreta das atividades causam, gradativamente, alterações na coluna vertebral e nos membros inferiores e superiores, o que pode comprometer a produtividade no trabalho e piorar a qualidade de vida do funcionário.

## **Com evitar a DORT?**

As empresas, em comum acordo com os funcionários, devem levantar os pontos da infraestrutura e da

rotina de trabalho que são prejudiciais à saúde ocupacional. Após isso, devem ser estabelecidas as metas para prevenção de problemas dessa natureza.

Sendo assim, é importante investir em móveis adequados para a atividade profissional realizada, promover rodízio entre os funcionários com a mesma capacidade para executar determinado procedimento, incentivar a prática de [ginástica laboral](#), além de implementar estratégias específicas conforme o perfil da empresa.

Também é imprescindível manter um serviço de proteção ao trabalhador, evitando o agravamento daqueles indivíduos já diagnosticados com a doença e prevenindo os funcionários para não desenvolverem a DORT.

DORT é uma doença decorrente da atividade laboral. Para tanto, é importante identificar os fatores que podem desencadeá-la nos trabalhadores, instituir medidas de proteção ou de diminuição da progressão da doença e promover a [segurança do trabalho](#), a fim de reduzir o afastamento laboral e, conseqüentemente, a produtividade da empresa.

Agora que você já entendeu a ocorrência da DORT no ambiente de trabalho, não deixe de ler também nosso post sobre o [excesso de atestados médicos e como agir com esse fato!](#)