

LER/DORT: A Epidemia Silenciosa que Abala o Mundo do Trabalho no Brasil

Associação Brasileira de Ergonomia e Fatores Humanos

Lucy Mara Baú

Fabiana Raulino

As Lesões por Esforços Repetitivos - LER / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho – DORT (Instrução Normativa DC/INSS nº 98/2003) representam uma das principais causas de afastamento do trabalho e redução da produtividade, gerando impactos relevantes para milhões de trabalhadores e trabalhadoras, empresas e sistemas de saúde.

A etiologia é multifatorial e envolve a interação entre exigências físicas do trabalho, organização das tarefas, condições ambientais e aspectos cognitivos e psicossociais. Ambientes altamente padronizados, com baixa autonomia e pressão por produtividade, tendem a intensificar a exposição ao risco. Nesse contexto, a avaliação ergonômica preliminar ou análise ergonômica do trabalho torna-se fundamental para compreender a diferença entre o trabalho prescrito e o trabalho real, identificando ajustes necessários em ferramentas, equipamentos, mobiliário, ritmo, pausas e distribuição de atividades.

As LER/DORT representam um desafio crítico para a saúde pública e para a sustentabilidade econômica do país. Em 2025, segundo dados oficiais do Ministério da Previdência Social, o Brasil atingiu um recorde de afastamentos, com as dores nas costas e os transtornos musculoesqueléticos liderando as estatísticas, um reflexo direto de condições de trabalho inadequadas e da falta de uma cultura de prevenção. Os dados mais recentes do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), divulgados pelo Ministério da Previdência Social em janeiro de 2026, pintam um quadro preocupante. A Previdência Social concedeu, em 2025, 4.126.110 benefícios por incapacidade temporária no Brasil, representando um aumento de 15,19% em relação a 2024 [1]. Este é o maior número registrado nos últimos cinco anos, evidenciando uma tendência crescente de afastamentos por problemas de LER/DORT.

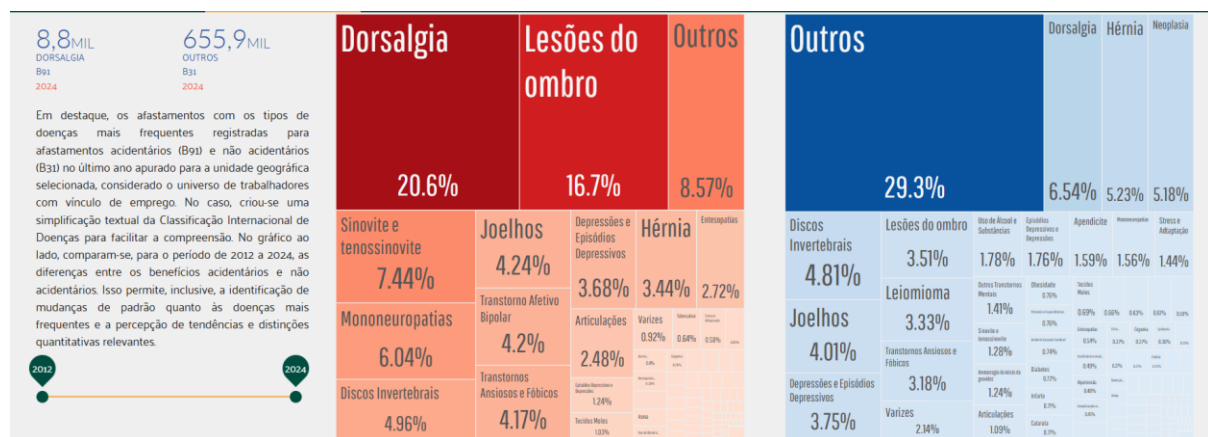
Destes benefícios, 94,5% são previdenciários (quando o afastamento não está relacionado ao trabalho) e 5,5% são acidentários quando o afastamento está relacionado ao ambiente de trabalho do segurado). O crescimento na concessão dos benefícios acidentários foi particularmente alarmante, com um aumento de 26,08% em relação a 2024, enquanto os previdenciários cresceram 14,61% [1].

As dores nas costas e os problemas de coluna foram as maiores causas de benefícios por incapacidade temporária concedidos no Brasil em 2025. A dorsalgia (dor nas costas), classificada como CID M54, liderou com 237.113 casos, seguida pelos transtornos de discos intervertebrais (CID M51) com 208.727 casos. As lesões do ombro (CID M75) também aparecem no ranking com 135.093 casos, evidenciando que os problemas musculoesqueléticos dominam as causas de afastamento [1].

Ranking	CID	Descrição	Quantidade (2025)
1	M54	Dorsalgia	237.113
2	M51	Transtornos de discos intervertebrais	208.727
3	S82	Fratura da perna incluindo tornozelo	179.743
4	F41	Outros transtornos ansiosos	166.489
5	M75	Lesões do ombro	135.093

Tabela 1: Principais causas de afastamento do trabalho em 2025 (Fonte: Ministério da Previdência Social) [1]

Os dados do Smartlab (observatório digital e laboratório de dados criado pelo Ministério Público do Trabalho - MPT) mostram essa realidade:



Em destaque, as ocupações mais frequentemente vitimadas por afastamentos do tipo acidentário (B91) e não acidentário (B31) no período apurado para a unidade geográfica selecionada, considerado o universo de trabalhadores com vínculo de emprego com 101,9mil no alimentador de linha de produção e 640,8mil para faxineiros. Os setores econômicos que mais notificaram acidentes e doenças, segundo o SmartLab (2012-2024), são as atividades de atendimento hospitalar, o comércio varejista e o transporte rodoviário de carga, evidenciando que o problema transcende o trabalho de escritório [5].

Item 17.4.2 da NR 17

Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do tronco, do pescoço, da cabeça, dos membros superiores e dos membros inferiores, devem ser adotadas medidas técnicas de engenharia, organizacionais e/ou administrativas, com o objetivo de eliminar ou reduzir essas sobrecargas, a partir da Avaliação Ergonômica Preliminar – AEP ou da Análise Ergonômica do Trabalho – AET.

Em casos multifatoriais e complexos identificados na Avaliação Ergonômica Preliminar, quando há indícios de problemas, como queixas recorrentes, aumento de afastamentos ou riscos identificados no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), a norma exige a elaboração da **Análise Ergonômica do Trabalho (AET)**. A AET é um estudo aprofundado das condições de trabalho, realizado por um profissional qualificado, que resulta em um diagnóstico e em recomendações para a melhoria do ambiente. As empresas podem e devem ir além da obrigação legal, adotando uma postura proativa na prevenção. As medidas preventivas são um investimento com retorno garantido em saúde, bem-estar e produtividade dos trabalhadores e alguns exemplos podem ser vistos no quadro a seguir.

Eixo de Atuação	Medidas Preventivas Essenciais
Organização do Trabalho	Implementar pausas regulares e ativas, autonomia na escolha postural e/ou ter flexibilidade, promover o rodízio de tarefas para evitar a sobrecarga de um mesmo grupo muscular.
Adaptação do Posto de Trabalho	Fornecer mobiliário, equipamentos e ferramentas adequadas, cadeiras e mesas com regulagem, suportes para monitor e notebook, e apoios para punhos e pés (quando indicado para ajuste). Garantir iluminação adequada.
Capacitação e Conscientização	Realizar treinamentos sobre proteção articular, muscular e conservação de energia.
Promoção da Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho	Conjunto de ações organizacionais que promove bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores, equilibrando vida profissional e pessoal.

Tabela 2: Principais medidas de prevenção de LER/DORT a serem adotadas pelas empresas.

ABERGO: Na Vanguarda da Ergonomia e da Saúde do Trabalhador e Trabalhadora

No centro do combate à LER/DORT no Brasil está a Associação Brasileira de Ergonomia e Fatores Humanos (ABERGO). Como principal entidade científica e profissional da área, a ABERGO desempenha um papel crucial na promoção de ambientes de trabalho seguros e saudáveis, atuando em diversas frentes para mitigar o avanço das doenças ocupacionais e acidentes do trabalho decorrentes de causas ergonômicas.

As ações da ABERGO são multifacetadas e essenciais para a construção de uma cultura de prevenção. A associação organiza 12 (doze) Comitês Técnicos (CTs) que reúnem especialistas para se aprofundarem em temas críticos. O Comitê Técnico de Gestão de Ergonomia em Saúde Ocupacional, o Comitê Técnico de Práticas em Ergonomia e o Comitê Técnico de Saúde Mental e Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho são particularmente relevantes, pois fomentam a discussão e a criação de soluções práticas para a prevenção de LER/DORT e dos transtornos mentais associados. Esses comitês produzem conhecimento que orienta a prática profissional em todo o país [4].

Anualmente, a ABERGO promove o Congresso Brasileiro de Ergonomia e Fatores Humanos, um fórum que reúne academia, empresas, entidades prevencionistas, sindicatos e governo para debater os desafios e as inovações na área. A exemplo dos Congressos anteriores anuais, o XXVI Congresso, a ser realizado em novembro de 2026 no Estado de Santa Catarina (Oceania Convention Center, Praia dos Ingleses, Florianópolis), sob o tema "*O Futuro da Ergonomia e dos Fatores Humanos*", será um espaço vital para a troca de experiências e para a construção de consensos sobre as melhores práticas de prevenção [4].

A associação ABERGO, por meio de seus especialistas, emite pareceres técnicos que servem de referência para casos complexos, orientações, esclarecimentos e disputas judiciais. Além disso, através da Revista Ação Ergonômica da ABERGO e da Editora ABERGO, dissemina pesquisas de ponta e conhecimento aplicado, garantindo que profissionais e empresas tenham acesso a informações atualizadas e baseadas em evidências. O ABERGONEWS também oferece informações periódicas sobre temas relevantes em ergonomia [4].

Através do Sistema de Certificação em Ergonomia (SISCEB), a ABERGO atesta a qualificação dos profissionais da área com endosso da Associação Internacional de Ergonomia - IEA, certificação esta reconhecida em 56 países federados. Isso garante ao mercado que ergonomistas certificados possuem a competência necessária para realizar Avaliações Ergonômicas Preliminares – AEP; Análises Ergonômicas do Trabalho (AET); implementar programas de prevenção e promoção eficazes de saúde, segurança, qualidade de vida no

trabalho e gestão em ergonomia, elevando o padrão da prática ergonômica no Brasil. A associação também oferece desconto de 50% para profissionais de empresas associadas, promovendo a disseminação da certificação [4].

Ao promover o diálogo entre os diferentes atores sociais (empresas, sindicatos, governo, entidades e academia), capacitar profissionais e gerar conhecimento, a ABERGO se posiciona como um pilar na defesa da saúde de trabalhadores e trabalhadoras e do processo produtivo eficaz. O enfrentamento da epidemia de LER/DORT exige um esforço conjunto, e a expertise fomentada pela associação é indispensável para reverter o cenário atual e construir um futuro do trabalho mais seguro, saudável e digno para todos.

Referências

[1] **Ministério da Previdência Social**. "Previdência Social protege segurados ao conceder 4,1 milhões de benefícios por incapacidade temporária em 2025". Publicado em 27/01/2026. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/noticias/2026/janeiro/previdencia-social-protege-segurados-ao-conceder-4-1-milhoes-de-beneficios-por-incapacidade-temporaria-em-2025>

[2] **DATASUS - TabNet**. "Investigação de LER/DORT - Notificações registradas no SINAN Net - Brasil". Disponível em:

<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sinannet/cnv/lerdorbr.def>

[3] **CLIMEC**. "Ergonomia no Trabalho: NR-17 e Prevenção de LER/DORT 2026". Disponível em: <https://climec.com.br/blog/ergonomia-no-trabalho-nr-17-e-prevencao-de-ler-dort-2026/>

[4] **ABERGO - Associação Brasileira de Ergonomia e Fatores Humanos**. "Associação Brasileira de Ergonomia e Fatores Humanos". Disponível em: <https://www.abergo.org.br/>

[5] **SMARTLAB**. "Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho". Disponível em: <https://smartlabbr.org/sst/localidade/0?dimensao=perfilCasosAfastamentos/>