



Rua Senador Feijó, 189. Sé

CEP 01006000 | Centro - São Paulo/SP

Tel.: (11) 3107-7984



www.cspconlutas.org.br

Fevereiro de 2026

2 8 D E F E V E R E I R O

Dia Mundial de Combate a LER/DORT

**O lucro das empresas
não vale a sua vida!**

**Você vive com dor ou sente um nó
no peito antes de começar o turno?**

Muitos acreditam que a **dor nas costas** ou o **esgotamento** são "parte do esforço" e natural ao trabalho, mas os números de 2025 revelam uma realidade cruel: **o trabalho está adoecendo a nossa classe.**

No último ano, a dor nas costas, por exemplo foi a principal causa de afastamentos pelo INSS no Brasil, gerando mais de 237 mil auxílios-doença.

Isso mostra que o limite do corpo humano está sendo ignorado em nome da produtividade desenfreada.

O CORPO PEDE SOCORRO: O AVANÇO DAS LER/DORT

As **Lesões por Esforço Repetitivo e os Distúrbios Osteomusculares** (LER/DORT) não são apenas "dorzinhas". Elas são o resultado de um sistema que impõe movimentos repetitivos (presentes em quase 78% dos casos de adoecimento) e jornadas que ultrapassam 6 horas diárias sem as pausas necessárias para a recuperação muscular.



Quem são as principais vítimas?

De acordo com o SUS (SINAN 2025), **as mulheres são as mais atingidas**, representando 62% das notificações. O perfil mais comum é a trabalhadora entre 45 e 54 anos, que enfrenta a dupla jornada e a pressão em setores como linhas de produção, caixas de supermercado, faxina, telemarketing e bancos. **Se você se encaixa aqui, saiba que sua dor tem nome e causa.**

A INVISIBILIDADE DA DOR: O ESCÂNDALO DA SUBNOTIFICAÇÃO

Muitas vezes, a empresa tenta esconder que a sua doença foi causada pelo trabalho. Estudos recentes da UFSC apontam um dado assustador: **a subnotificação pode passar de 11.000%.** Isso acontece porque muitos casos são registrados como "doença comum", sem a emissão da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho). Sem a CAT, você perde direitos e o patrão se livra da responsabilidade. **Não aceite o silêncio: exija o reconhecimento do nexa causal!**



ESCALA 6x1 E A NOVA FRONTEIRA DO ADOECIMENTO MENTAL

Pela primeira vez na história, **os transtornos mentais, como ansiedade e depressão, tornaram-se a segunda maior causa de afastamento no Brasil.** O motivo? Uma combinação perigosa entre a Escala 6x1 — que funciona como uma escravidão moderna ao impedir o convívio familiar e o lazer — e o uso intensivo de telas e metas abusivas, inclusive no trabalho híbrido. A pressão por resultados e o cansaço físico da coluna se misturam, gerando um colapso na saúde mental do trabalhador.

Só a luta pra mudar esse cenário!

Para virar esse jogo precisamos de organização. A redução da jornada de trabalho sem redução de salário é uma urgência médica e social.

Pelo fim da Escala 6x1: Porque precisamos de tempo para viver, não apenas para produzir.

Pela CIPA Combativa: Nas próximas eleições da CIPA, vote em quem tem coragem de cobrar ergonomia e denunciar o assédio moral. Não vote no "candidato do patrão".

Procure seu Sindicato: Não sofra em silêncio. Se a dor física ou mental aparecer, procure o seu Sindicato. Temos orientação jurídica em saúde e segurança do trabalhador e orientação política para garantir que seus direitos sejam respeitados.

