

Consulte também outras unidades de saúde do município de São Paulo, no Busca Saúde:



<http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

Saiba mais sobre saúde do trabalhador:



[https://www.prefeitura.sp.gov.br/covisa/saude\\_do\\_trabalhador/](https://www.prefeitura.sp.gov.br/covisa/saude_do_trabalhador/)



SEABEVS

Secretaria Executiva  
Atenção Básica  
Especialidades e  
Vigilância em Saúde



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
SAÚDE

Realização:

Divisão de Vigilância de Saúde do Trabalhador  
Centros de Referência em Saúde do Trabalhador

# LER/DORT

Lesões por Esforços Repetitivos



**Distúrbios  
Osteomusculares  
Relacionados ao Trabalho**

## O que é LER/DORT?

LER / DORT é a sigla para “Lesões por Esforços Repetitivos” e “Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho”. Representa um grupo de doenças que afetam o sistema musculoesquelético (músculo, ossos, tendão, nervos, articulações, e outros).

## Quais são as doenças mais frequentes?

Tendinites, bursites, lombalgias, síndrome do túnel do carpo, mialgias (dores musculares em diversos locais do corpo), entre outros.

## Como se adquire?

Vários fatores contribuem para ocorrência de LER/DORT, como os relacionados à organização do trabalho (longas jornadas de trabalho, ausência de pausas para descanso, ritmo de trabalho acelerado, exigência e metas), uso de ferramentas e mobiliários inadequados e desconfortáveis, uso excessivo de força muscular, repetitividade de tarefas, manter a mesma postura por períodos prolongados.

## Como se previne?

Em geral, é necessário que a empresa respeite os limites de cada indivíduo, e que posto de trabalho, instrumentos e ferramentas de trabalho sejam adequados proporcionando conforto e postura

adequada dos trabalhadores. Tudo isso somado a um estilo de vida saudável, com prática de atividade física e de atividades de lazer.

## Quais são os principais sintomas?

Inicialmente começa com uma sensação de peso e cansaço no membro afetado que aparenta não ter importância. Depois pode aparecer sensação de formigamento, dormência, pontadas ou agulhadas, inchaço e dor. A situação piora quando a pessoa tem diminuição de força e movimentos e a dor se torna constante podendo atrapalhar o sono.

## Como é o tratamento?

O tratamento inclui o clínico, com uso de medicamentos, afastamento do trabalho e dependendo do caso intervenção cirúrgica; e com equipe multiprofissional (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, psicólogo, entre outros), além disso, também é indicado acupuntura, hidroginástica, e grupos terapêuticos.

## Como reverter essa situação?

É importante um diálogo aberto com o empregador e articulação com a CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes). Além disso, mantenha-se informado quanto aos direitos trabalhistas e sobre as doenças relacionadas ao trabalho para identificar violação de direitos trabalhistas e riscos de acidentes e doenças em seu ambiente de trabalho.

## Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (CRST)

Os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador – CRST promovem ações para melhorar as condições de trabalho e a qualidade de vida do trabalhador por meio da prevenção e vigilância. Atualmente temos no Município de São Paulo 6 Centros de Referência em Saúde do Trabalhador, um CRST por Coordenadoria Regional de Saúde.

## CRST NA CIDADE DE SÃO PAULO

### CRST FREGUESIA DO Ó

Av. Miguel Conejo, 1115,  
Freguesia do Ó  
Tel: 3975-0707

[crstfregueo@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crstfregueo@prefeitura.sp.gov.br)

### CRST SANTO AMARO

Av. Adolfo Pinheiro, 581 –  
Santo Amaro  
Tel: 5523-5382 / 5541-8992

[crststoamaro@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crststoamaro@prefeitura.sp.gov.br)

### CRST LAPA

R. Barão do Bananal, 1301-  
Pompéia  
Tel: 3865-2077

[crstlapa@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crstlapa@prefeitura.sp.gov.br)

### CRST SÉ

R. Frederico Alvarenga, 259 (5º  
andar) – Prq. Dom Pedro II  
Tel: 3105-5330 / 3241-0418

[crstagrabojs@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crstagrabojs@prefeitura.sp.gov.br)

### CRST MOOCA

Praça Ciro Pontes s/n –  
Mooca  
Tel: 2605-0222

[crstmooca@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crstmooca@prefeitura.sp.gov.br)

### CRST LESTE

Rua Barros Cassal, 71 –  
Itaquera  
Tel: 2074-6092

[crstleste@prefeitura.sp.gov.br](mailto:crstleste@prefeitura.sp.gov.br)