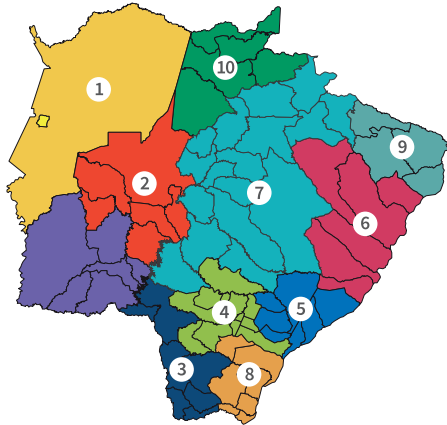




O CEREST/MS é referência para o desenvolvimento da Política de Saúde do Trabalhador no Estado de Mato Grosso do Sul no planejamento e desenvolvimento de ações de vigilância à saúde dos trabalhadores, abrangendo formação de recursos humanos, comunicação e educação permanente, vigilância nos ambientes e processos de trabalho, estudos epidemiológicos, produção, sistematização e divulgação de informações, normatização, apoio e incentivo aos municípios para o desenvolvimento dessas ações.



- 1** CEREST CORUMBÁ  
(67) 3907-5444 / Corumbá - MS
- 2** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR AQUIDAUANA  
(67) 3241-7111 / Aquidauana - MS
- 3** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR PONTA PORÃ  
(67) 3431-3844 / Ponta Porã - MS
- 4** CEREST DOURADOS  
(67) 3428-2494 / Dourados - MS
- 5** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR NOVA ANDRADINA  
(67) 3441-4080 / Nova Andradina - MS
- 6** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR TRÊS LAGOAS  
(67) 3929-9951 / Três Lagoas - MS
- 7** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR CAMPO GRANDE  
(67) 3301-4351 / Campo Grande - MS
- 7** CEREST CAMPO GRANDE  
(67) 3314-3718 / Campo Grande - MS
- 8** CEREST ESTADUAL  
(67) 3312-1100 / Campo Grande - MS
- 8** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR NAVIRAÍ  
(67) 3461-0481 / Naviraí - MS
- 9** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR PARANAÍBA  
(67) 3669-0094 / Paranaíba - MS
- 10** SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR COXIM  
(67) 3291-7817 / Coxim - MS



SES  
Secretaria de Estado  
de Saúde



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



[/GovernodeMatoGrossodoSul](https://www.facebook.com/GovernodeMatoGrossodoSul) [@GovernoMS](https://www.instagram.com/GovernoMS)

[www.saude.ms.gov.br](http://www.saude.ms.gov.br)



**LER/DORT**  
RELACIONADOS  
AO TRABALHO

Conheça os acidentes  
e as doenças que podem  
afetar a sua saúde.



Todas as doenças, lesões e síndromes que afetam o sistema músculo esquelético, causadas, mantidas ou agravadas pelo trabalho (CID-10, G50-59, G90-99, M00-99). Em geral caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas inespecíficos, concomitantes ou não, que podem aparecer aos poucos, tais como dor crônica, parestesia, fadiga muscular, manifestando-se principalmente no pescoço, coluna vertebral, cintura escapular, membros superiores ou inferiores.

## SINAIS E SINTOMAS FREQUENTES

- Dor
- Parestesia (sensação de formigamento; pressão, queimação ou dormência)
- Sensação de peso e fadiga

## O QUE CAUSA AS LER/DORT?

- Trabalhar muito tempo sentado(a) em cadeira muito baixa ou em bancada muito alta, de modo que a posição do corpo faça tensão sobre determinadas partes do corpo
- Postura em pé todo o tempo, ou com o braço estirado, ou o corpo torcido também pode causar LER/DORT

A sobrecarga leva a inflamação dos tendões, causando tendinites, podendo afetar os tecidos vizinhos, acarretando a tenossinovite. Lesões podem também ocorrer nas bursas, que são pequenas bolsas que ficam entre os ossos e os tendões de algumas articulações, gerando as bursites. Os nervos que passam pelos músculos também podem ser afetados, gerando dores e dificuldades em sua movimentação.

O que causa as LER/DORT não são as atividades realizadas em si, mas o modo como elas são feitas; em posição inadequada, com movimentos repetitivos, em ritmo acelerado, sem descanso ou com mobiliário inadequado. Algumas máquinas

são movidas por esforço do trabalhador sobre pedal ou manivela, forçando a perna ou os braços, mãos e dedos ou exigem que o trabalhador dobre o corpo forçando a coluna, causando dores na coluna lombar.

## FATORES OCUPACIONAIS QUE CONTRIBUEM PARA O APARECIMENTO DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES

- Movimentos repetitivos
- Alta velocidade da linha de trabalho
- Uso da força
- Postura inadequada
- Compressões das estruturas anatômicas
- Período de recuperação insuficiente
- Vibrações
- Exposição ao frio
- Instrumentos/ferramentas de trabalho não ergonômicos

## COMO PREVENIR AS LER/DORT?

As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho podem ser prevenidas com um conjunto de medidas na forma de organizar e fazer o trabalho. Por exemplo, o(a) trabalhador(a) deve usar mobiliários adequados, fazer pausas, controlar seu ritmo de trabalho, variar tarefas, evitar horas extras e posturas incorretas.

## EXEMPLOS DE OCUPAÇÕES DE RISCO

- Digitador
- Montador de peças e componentes
- Costureira
- Desossador
- Cozinheira
- Trabalhadores de limpeza e conservação
- Cortadores de cana
- Trabalhadores da construção civil
- Entre outros

**A LER/DORT é de notificação compulsória no Sistema de Informação de Agravos de Notificação - SINAN.**

**EM CASO DE ACIDENTES OU DOENÇAS DO TRABALHO, PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.**



## AGRAVOS DE SAÚDE DO TRABALHADOR

### Notificação Compulsória

- 1 - Acidente de Trabalho com Material Biológico
- 2 - Acidente de Trabalho
- 3 - Câncer Relacionado ao Trabalho
- 4 - Dermatose Ocupacional
- 5 - LER/DORT - Lesão por Esforço Repetitivo/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho
- 6 - PAIR - Perda Auditiva Induzida por Ruído
- 7 - Pneumoconiose
- 8 - Transtornos Mentais Relacionados ao Trabalho
- 9 - Intoxicação Exógena Relacionada ao Trabalho