

CRST NA CIDADE DE SÃO PAULO

CRST FREGUESIA DO Ó

Av. Miguel Conejo, 1115, Freguesia do Ó
Tel: (11) 5237-6315
crstfregueo@prefeitura.sp.gov.br

CRST MOOCA

Praça Ciro Pontes, s/n - Mooca
Tel: (11) 5237-8450
crstmoooca@prefeitura.sp.gov.br

CRST SÉ

R. Frederico Alvarenga, 259 (5º andar) - Pq.
Dom Pedro II
Tel: (11) 5237-6380
crstgrabois@prefeitura.sp.gov.br

CRST LAPA

R. Barão do Bananal, 1303 - Pompéia
Tel: (11) 5239-0175
crstlapa@prefeitura.sp.gov.br

CRST SANTO AMARO

Av. Adolfo Pinheiro, 581 - Santo Amaro
Tel: (11) 5523-5382
crststoamaro@prefeitura.sp.gov.br

CRST LESTE

R. Barros Cassal, 71 - Itaquera
Tel: (11) 5237-8370
crstleste@prefeitura.sp.gov.br



SEABEVS

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

LER/DORT

Lesões por Esforços Repetitivos



Escaneie o QR Code ao
lado e confira mais sobre
Saúde do Trabalhador

Realização:

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

**Acidentes e Doenças
Ocupacionais em
Cozinhas Profissionais**

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) e são causados pelas atividades de trabalho.

QUAIS SÃO AS DOENÇAS MAIS FREQUENTES?

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

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.

RISCOS PARA TRABALHADORES QUE ATUAM EM COZINHAS PROFISSIONAIS

As cozinhas profissionais apresentam diversos riscos ocupacionais devido ao uso constante de equipamentos cortantes, fontes de calor, produtos químicos e atividades repetitivas. Por isso, é fundamental conhecer os principais acidentes e doenças relacionadas ao trabalho nesse ambiente, assim como as medidas de prevenção e proteção coletivas e individuais.



PRINCIPAIS ACIDENTES DE TRABALHO

Acidente	Causas Comuns	Medidas Preventivas
Cortes e perfurações	Facas, fatiadores, processadores de alimentos	Uso correto dos equipamentos, treinamento e utilização de luvas adequadas
Queimaduras	Fogões, fornos, chapas, líquidos quentes e óleo fervente	Uso de EPIs, atenção ao manuseio e manutenção dos equipamentos
Quedas e escorregões	Piso molhado, gordura no chão, obstáculos, desníveis e buracos	Limpeza imediata, manutenção do piso, sinalização e uso de calçados antiderrapantes
Choques elétricos	Equipamentos defeituosos, danificados ou instalações inadequadas	Inspeções periódicas e manutenção elétrica preventiva
Acidentes com máquinas	Moedores, batedeiras, cortadores industriais	Capacitação dos trabalhadores quanto ao acionamento dos dispositivos de segurança

PRINCIPAIS DOENÇAS OCUPACIONAIS

Doença	Causas Comuns	Medidas Preventivas
LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos)	Movimentos repetitivos e esforço contínuo	Pausas regulares, ergonomia e rodízio de tarefas
Dores lombares, ombros e problemas musculoesqueléticos	Levantamento e transporte de peso e postura inadequada	Treinamento postural e adequação ergonômica do ambiente, utensílios e produtos e organização do trabalho
Problemas respiratórios	Exposição à fumaça, vapores e produtos químicos	Ventilação adequada e exaustão eficiente
Estresse e fadiga mental	Jornadas intensas e pressão por produtividade	Controle das demandas; Organização do trabalho; Recompensa (feedback) pelo esforço e pausas para descanso
Dermatites de contato	Contato frequente com produtos de limpeza	Uso de luvas; produtos adequados e supervisão proativa, considerando o feedback do trabalhador.

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

- Implementação de programas de saúde e segurança no trabalho – **NR 01**
- Capacitação periódica dos trabalhadores – **NR 01**
- Utilização correta dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) – **NR 06**
- Manutenção preventiva de equipamentos e instalações – **NR 10 e 12**
- Cumprimento das orientações da **NR 01** e da **NR 17 (Ergonomia)**.
- Organização e limpeza constante do ambiente – **NR 24**

CONCLUSÃO

A prevenção de acidentes e doenças ocupacionais em cozinhas profissionais depende da combinação das ações de saúde e segurança no ambiente de trabalho, tais como: treinamento, obediência às diretrizes ergonômicas obrigatórias, adoção das Medidas de Proteção Coletivas (MPC) e Equipamentos de Proteção Individuais (EPI), manutenção preventiva de equipamentos e instalações. Essas ações contribuem para a saúde dos trabalhadores, reduzem afastamentos e aumentam a produtividade e a qualidade dos serviços prestados.

SEGURANÇA NA COZINHA:

PREVENIR É O MELHOR INGREDIENTE!!

