

CANAIS DE DENÚNCIAS SOBRE CONDIÇÕES INADEQUADAS DE TRABALHO

-Ministério Público do Trabalho: <https://peticaoamento.prt2.mpt.mp.br/denuncia>

-Central de atendimento telefônico da prefeitura de São Paulo - disque 156

-Portal de atendimento da prefeitura de São Paulo - SP156 - acesse pelo QrCode:



SEABEVS

Secretaria Executiva
Atenção Básica
Especialidades e
Vigilância em Saúde



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

Saúde do trabalhador



LER/DORT

**Profissionais dos
serviços de limpeza**

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

CRST LAPA

R. Barão do Bananal, 1301-Pompéia

Tel:3865-2077

crstlapa@prefeitura.sp.gov.br

CRST MOOCA

Praça Ciro Pontes s/n - Mooca

Tel: 2605-0222

crstmoooca@prefeitura.sp.gov.br

CRST SANTO AMARO

Av. Adolfo Pinheiro, 581 - Santo Amaro

Tel: 5523-5382 / 5541-8992

crststoamaro@prefeitura.sp.gov.br

CRST SÉ

R. Frederico Alvarenga, 259 (5º andar) - Pq. Dom Pedro II

Tel: 3105-5330 / 3241-0418

crstagrabois@prefeitura.sp.gov.br

CRST LESTE

Rua Barros Cassal, 71 – Itaquera

Tel: 2074-6092

crstleste@prefeitura.sp.gov.br

Realização:

Divisão de Vigilância de Saúde do Trabalhador

Centros de Referência em Saúde do Trabalhador

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 outros.

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 PROFISSIONAIS QUE ATUAM NOS SERVIÇOS DE LIMPEZA

Vários riscos tem sido observados no ambiente laboral desses trabalhadores.

Risco químico: manuseio ou armazenamento inadequado dos produtos utilizados ou falta de equipamentos de proteção individual-EPIs adequados, podendo gerar intoxicações exógenas, dermatoses, doenças respiratórias, alergias.

Risco biológico: referente ao contato com materiais contaminados com vírus, bactérias, parasitas, protozoários, fungos e bacilos.

Risco de acidentes de trabalho: como quedas de escadas ou escorregões em piso molhado.

Risco ergonômico: referente a posturas desconfortáveis e movimentos repetitivos, materiais, equipamentos e EPIs inadequados para a função exercida ou utilizados de forma incorreta.

Organização do trabalho: diz respeito às normas exigidas pela empresa, a estrutura hierárquica, a forma como é determinado o trabalho em relação a divisão das tarefas, as etapas, o tempo de trabalho e as metas.

Com relação a LER/DORT os fatores ergonômicos e a organização do trabalho possuem maior peso.

PREVENÇÃO

Para prevenir a LER/DORT é necessário que os empregadores apliquem nos ambientes e processos de trabalho a Norma Regulamentadora - NR 17 de ergonomia, que prevê medidas para proporcionar conforto e segurança dos trabalhadores e trabalhadoras.

Além disso, é importante um diálogo aberto entre trabalhador e empregador e atuação conjunta para a melhoria das condições de trabalho e que os trabalhadores e trabalhadoras mantenham um estilo de vida saudável, com práticas de atividade física, boa alimentação e lazer. A organização do trabalho deve permitir:

- Realizar pausas durante a jornada de trabalho;
- Evitar permanecer em pé por tempo prolongado;
- Alternar as tarefas de trabalho evitando tempo;

EQUIPAMENTOS E FERRAMENTAS DE TRABALHO

É importante que sejam utilizados equipamentos e ferramentas de trabalho adequados às tarefas, evitando posicionamentos e movimentações desconfortáveis, por exemplo:



Vassouras e rodos de cabo longo e ajustáveis, a fim de não precisar inclinar a coluna;



Luvas de tamanho adequada para uma boa mobilidade da mão, facilitando a pega das ferramentas e materiais de trabalho;



Carrinho auxiliar para evitar esforço físico e sobrecarga ao transportar baldes, materiais de trabalho e sacos de lixo;



Escadas seguras para alcançar o alto evitando manter os membros superiores elevados por tempo prolongado ao limpar vidros ou locais altos, por exemplo;



Materiais que permitam maior conforto no trabalho e menor esforço, como uso de esfregões que não necessitam torcer manualmente e baldes com alças ergonômicas.

