



Prefeitura do Município de Piracicaba  
ESTADO DE SÃO PAULO  
Secretaria Municipal de Administração  
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
- SESMT -



## Promoção à Saúde no Trabalho – Merendeiras

**Objeto:** Capacitação das merendeiras para atuarem na melhoria da sua qualidade de vida.


**Método:** Palestras e informes diversos com ações voltadas em evitar fatores condicionantes e determinantes de problemas osteomusculares/dor crônica.

**Fundamentos:** No contexto do contato individual com o trabalhador através de exames médicos periódicos e consultas ocupacionais detectou como queixas de relevante prevalência a dor crônica em ombros, MMSS e pés. As análises do posto de trabalho revelaram que essas trabalhadoras apesar das orientações já disponibilizada, ainda assumem posturas incorretas na execução de suas tarefas. Nos casos em que se manifestam queixas referentes à dor nos pés, constatamos que guardam relação de significância com o EPI – calçado - utilizado.

**Fases:** O Programa deverá contemplar no mínimo:

- I - Conscientização em melhorias na Organização do Trabalho e conceitos básicos em Ergonomia;
- II - Conscientização sobre EPIs;
- III - Benefícios das posturas corretas Vs. danos das posturas incorretas;
- IV – Importância das pausas para recuperação física:
  - 1 – conceituação;
  - 2 - quando são necessárias;
  - 3 - qual frequência;
  - 4 – etc.
- V - Planejamento de Ginástica Laboral;
- VI – Orientação para reeducação alimentar;
- VII - Estratégias para enfrentamento do Estresse.

Piracicaba, 28 de junho de 2018.

  
Dra. Graziela Maluf Orlandi  
Médico do Trabalho  
CRM: 123.892 / SP-SP

Dra. Graziela Maluf Orlandi  
Coordenadora do PCMSO