

# Checklist gratuito - Merendeira e cozinha escolar

## O que observar antes de pedir análise sobre insalubridade

Este material é informativo. Ele não substitui análise jurídica e não garante direito. Em muitos casos, a resposta depende da lei do município, do regime de trabalho, da rotina real, dos documentos e de prova técnica.

Use este checklist para organizar as informações antes de conversar com a equipe.

### 1. Seu cargo no papel e sua função real

Anote o nome do cargo e, principalmente, o que você faz na prática.

- Você prepara alimentos?
- Usa fogão, forno, chapa, fritadeira ou panelão?
- Lava panelas grandes?
- Trabalha com vapor ou calor intenso?
- Serve refeição?
- Limpa cozinha ou refeitório?
- Limpa banheiro?
- Recolhe lixo?
- Faz tarefas de merendeira e limpeza ao mesmo tempo?

### 2. Calor, vapor e peso na rotina

Marque o que acontece com frequência:

- fogão ou forno ligados por muitas horas;
- panelão pesado;
- vapor constante;
- ambiente abafado ou sem ventilação;
- calor que causa mal-estar;
- queimaduras ou acidentes pequenos;
- dor no corpo por peso e repetição;
- falta de equipe suficiente.

### 3. Banheiro e lixo

Se você também limpa banheiro, anote:

- se o banheiro é de alunos, servidores ou público;

- quantas vezes por dia ou por semana;
- se recolhe lixo de banheiro;
- se usa luvas, botas, mascara ou outro EPI;
- se essa tarefa aparece ou nao na descricao do seu cargo;
- se outras colegas fazem a mesma coisa.

#### **4. Holerite**

Separe os 3 ultimos holerites e confira:

- aparece adicional de insalubridade?
- qual percentual?
- houve corte ou reducao?
- colegas na mesma funcao recebem diferente?
- existe alguma verba com nome confuso?

#### **5. Laudo da prefeitura**

Se existir laudo, tente conseguir copia. O laudo da prefeitura precisa conversar com a realidade do trabalho.

Confira:

- o laudo analisou a sua escola ou outro local?
- descreve sua rotina real?
- menciona calor, agentes biologicos, lixo, banheiro, produtos de limpeza ou EPIs?
- e recente?
- foi feito depois de alguma mudanca na cozinha ou na escola?

#### **6. Documentos que podem ajudar**

Guarde, quando tiver:

- holerites;
- portaria, contrato ou nomeacao;
- descricao do cargo;
- escala de trabalho;
- registros de tarefas;
- fotos do ambiente, quando for licito e seguro;
- mensagens sobre falta de EPI, calor, banheiro ou falta de equipe;
- copia de requerimentos ja feitos;
- atestados, se houver relacao com a rotina.

## **7. Quando vale pedir uma análise humana?**

Pode valer a pena pedir uma análise quando voce:

- trabalha em cozinha quente diariamente;
- tambem limpa banheiro;
- nao recebe insalubridade;
- recebe percentual baixo;
- tem laudo que nao descreve sua rotina;
- teve dor, afastamento ou problema de saude ligado ao trabalho;
- quer entender quais documentos importam.

### **Para responder no direct**

Se quiser que a equipe veja se seu caso merece analise, responda:

1. seu cargo;
2. municipio e estado;
3. se trabalha em cozinha quente;
4. se limpa banheiro;
5. se recebe insalubridade;
6. se tem holerite ou laudo.

### **Aviso importante**

Este checklist nao afirma que existe direito automatico. Ele serve para organizar informacoes e documentos. A analise real depende do caso concreto.

Material informativo. Nao substitui analise juridica individual.