

TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO



MÓDULO I DOENÇAS OCUPACIONAIS E ACIDENTES NO TRABALHO



2025 - INEPROTEC

Diretor Pedagógico	EDILVO DE SOUSA SANTOS
Diagramação	MICHEL MARTINS NOGUEIRA
Capa	MICHEL MARTINS NOGUEIRA
Elaboração	INEPROTEC

Direitos Autorais: É proibida a reprodução parcial ou total desta publicação, por qualquer forma ou meio, sem a prévia autorização do INEPROTEC, com exceção do teor das questões de concursos públicos que, por serem atos oficiais, não são protegidas como Direitos Autorais, na forma do Artigo 8º, IV, da Lei 9.610/1998. Referida vedação se estende às características gráficas da obra e sua editoração. A punição para a violação dos Direitos Autorais é crime previsto no Artigo 184 do Código Penal e as sanções civis às violações dos Direitos Autorais estão previstas nos Artigos 101 a 110 da Lei 9.610/1998.

Atualizações: A presente obra pode apresentar atualizações futuras. Esforçamo-nos ao máximo para entregar ao leitor uma obra com a melhor qualidade possível e sem erros técnicos ou de conteúdo. No entanto, nem sempre isso ocorre, seja por motivo de alteração de software, interpretação ou falhas de diagramação e revisão. Sendo assim, disponibilizamos em nosso site a seção mencionada (Atualizações), na qual relataremos, com a devida correção, os erros encontrados na obra e sua versão disponível. Solicitamos, outros sim, que o leitor faça a gentileza de colaborar com a perfeição da obra, comunicando eventual erro encontrado por meio de mensagem para contato@ineprotec.com.br.

VERSÃO 2.0 (01.2025)

Todos os direitos reservados à
Ineprotec - Instituto de Ensino Profissionalizante e Técnico Eireli
Quadra 101, Conjunto: 02, Lote: 01 - Sobreloja
Recanto das Emas - CEP: 72.600-102 - Brasília/DF
E-mail: contato@ineprotec.com.br
www.ineprotec.com.br

Sumário

ABERTURA	06
SOBRE A INSTITUIÇÃO	06
• Educação Tecnológica, Inteligente e Eficiente	06
• Missão	06
• Visão	06
• Valores	06
SOBRE O CURSO	06
• Perfil profissional de conclusão e suas habilidades	07
• Quesitos fundamentais para atuação	07
• Campo de atuação	08
• Sugestões para Especialização Técnica	08
• Sugestões para Cursos de Graduação	08
SOBRE O MATERIAL	08
• Divisão do Conteúdo	09
• Boxes	09
BASE TEÓRICA	11
INTRODUÇÃO	11
DOENÇAS OCUPACIONAIS	11
• O que são doenças ocupacionais?	11
• Principais doenças ocupacionais	14
✓ Lesão por Esforço Repetitivo (LER)	14
✓ Asma ocupacional	15
✓ Dermatose ocupacional (DO)	15
✓ Doenças da visão	16
✓ Surdez temporária ou definitiva	17
✓ Antracose pulmonar	17
✓ Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORT)	18

✓ Antracose pulmonar e bissinose	19
✓ Silicose	19
✓ Doenças ocupacionais psicossociais	20
• Outras doenças ocupacionais	21
✓ Doenças profissionais do aparelho respiratório	21
✓ Dermatoses do trabalho	21
✓ Doenças ocupacionais causadas por temperaturas extremas	22
✓ Baropatias profissionais	22
O COLABORADOR	23
• Significado de colaborador	23
• Cuidados a serem adotados para com o empregado	23
✓ Higiene e segurança no trabalho	23
✓ Programa nacional de prevenção de acidentes de trabalho	24
✓ Ginástica laboral	24
A LEGISLAÇÃO TRABALHISTA	24
• CLT	25
• EPI	25
• OIT	26
• CIPA	26
ACIDENTES DE TRABALHO	27
• Acidente de trabalho e acidente de trajeto	27
✓ Acidente de trabalho típico/ <i>stricto sensu</i>	27
✓ Acidente de trajeto/acidentes <i>in itinere</i> /acidente de percurso	27
• Principais causas dos acidentes de trabalho	28
✓ Cansaço	28
✓ Repetições	29
✓ Materiais perigosos	29
✓ Queda em altura	29
✓ Estresse	29
✓ Escorregões	30
✓ Uso inadequado do EPI	30

• Tipos de procedimentos nos acidentes de trabalho	31
✓ Procedimentos emergenciais	31
✓ Procedimentos legais para a empresa	31
✓ Procedimentos para o trabalhador acidentado	31
• Deveres, responsabilidades e benefícios	32
✓ Deveres do empregador	32
✓ Deveres dos empregados	33
✓ Responsabilidade Administrativa	33
✓ Responsabilidade Trabalhista	34
✓ Responsabilidade Previdenciária	34
✓ Responsabilidade Civil	34
✓ Responsabilidade Tributária	34
✓ Responsabilidade Criminal	34
✓ Benefícios	35
• Prevenção de acidentes de trabalho	36
✓ Dicas de prevenção	36
✓ Atitudes de prevenção	37
✓ Orientações preventivas	39

SESSÕES ESPECIAIS	42
MAPA DE ESTUDO	42
SÍNTESE DIRETA	42
MOMENTO QUIZ	44
GABARITO DO QUIZ	45
REFERÊNCIAS	45

MÓDULO I

**DOENÇAS
OCUPACIONAIS
E ACIDENTES
NO TRABALHO**

Abertura

SOBRE A INSTITUIÇÃO

Educação Tecnológica, Inteligente e Eficiente

O Instituto de Ensino Profissionalizante e Técnico (INEPROTEC) é uma instituição de ensino que valoriza o poder da educação e seu potencial de transformação.

Nascemos da missão de levar educação de qualidade para realmente impactar a vida dos nossos alunos. Acreditamos muito que a educação é a chave para a mudança.

Nosso propósito parte do princípio de que a educação transforma vidas. Por isso, nossa base é a inovação que, aliada à educação, resulta na formação de alunos de grande expressividade e impacto para a sociedade. Aqui no INEPROTEC, o casamento entre tecnologia, didática e interatividade é realmente levado a sério e todos os dias otimizado para constante e contínua evolução.

Missão

A nossa missão é ser símbolo de qualidade, ser referência na área educacional presencial e a distância, oferecendo e proporcionando o acesso e permanência a cursos técnicos, desenvolvendo e potencializando o talento dos estudantes, tornando-os, assim, profissionais de sucesso e cidadãos responsáveis e capazes de atuar como agentes de mudança na sociedade.

Visão

O INEPROTEC visa ser um instituto de ensino profissionalizante e técnico com reconhecimento nacional, comprometido com a qualidade e excelência de seus cursos, traçando pontes para oportunidades de sucesso, tornando-se, assim, objeto de desejo para os estudantes.

Valores

Ciente das qualificações exigidas pelo mercado de trabalho, o INEPROTEC tem uma visão que prioriza a valorização de cursos essenciais e pouco ofertados para profissionais que buscam sempre a atualização e especialização em sua área de atuação.

SOBRE O CURSO

O curso TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO pertence ao Eixo Tecnológico de SEGURANÇA. Vejamos algumas informações importantes sobre o curso TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO relacionadas ao **perfil profissional de conclusão e suas**

habilidades, quesitos fundamentais para atuação, campo de atuação e, também, algumas sugestões interessantes para continuação dos estudos optando por **Especializações Técnicas e/ou Cursos de Graduação**.

Perfil profissional de conclusão e suas habilidades

- Elaborar e implementar políticas de saúde no trabalho, identificando variáveis de controle e ações educativas para prevenção e manutenção da qualidade de vida do trabalhador.
- Desenvolver ações educativas na área de saúde e segurança do trabalho.
- Investigar, analisar e recomendar medidas de prevenção e controle de acidentes.
- Realizar estudo da relação entre ocupações dos espaços físicos e as condições necessárias.
- Promover a saúde e proteger a integridade do trabalhador em seu local de atuação.
- Analisar os métodos e os processos laborais.
- Identificar fatores de risco de acidentes de trabalho, de doenças profissionais e de trabalho e de presença de agentes ambientais agressivos ao trabalhador.
- Realizar procedimentos de orientação sobre medidas de eliminação e neutralização de riscos.
- Elaborar procedimentos de acordo com a natureza da empresa.
- Promover programas, eventos e capacitações de prevenção de riscos ambientais.
- Divulgar normas e procedimentos de segurança e higiene ocupacional.
- Indicar, solicitar e inspecionar equipamentos de proteção coletiva e individual contra incêndio.
- Levantar e utilizar dados estatísticos de doenças e acidentes de trabalho para ajustes das ações preventivas.
- Produzir relatórios referentes à segurança e à saúde do trabalhador.

Quesitos fundamentais para atuação

- Conhecimentos e saberes relacionados aos processos produtivos do ramo de atividade de atuação.
- Conhecimento das normas técnicas e regulamentadoras.
- Liderança e gestão de equipes.
- Conhecimentos e saberes relacionados à gestão de documentos.

- Conhecimentos e saberes relacionados ao uso de instrumentos de higiene ocupacional.

Campo de atuação

- Organizações privadas e públicas dos mais diversos ramos de atividades.
- Indústrias.
- Hospitais.
- Comércio.
- Construção civil.
- Portos.
- Aeroportos.
- Centrais de logística.
- Instituições de ensino.
- Unidades de fabricação e representação de equipamentos de segurança.
- Empresas e consultorias para capacitações em segurança do trabalho.

Sugestões para Especialização Técnica

- Especialização Técnica em Higiene Ocupacional.
- Especialização Técnica em Ergonomia.
- Especialização Técnica em Prevenção e Combate a Incêndio.
- Especialização Técnica em Segurança do Trabalho na Construção Civil.
- Especialização Técnica em Segurança do Trabalho em Petróleo e Gás.

Sugestões para Cursos de Graduação

- Curso Superior de Tecnologia em Segurança no Trabalho.
- Bacharelado em Engenharia Civil.
- Bacharelado em Engenharia Elétrica.
- Bacharelado em Engenharia Mecânica.
- Bacharelado em Engenharia de Produção.
- Bacharelado em Engenharia Química.
- Bacharelado em Engenharia Ambiental e Sanitária.
- Bacharelado em Arquitetura.

SOBRE O MATERIAL

Os nossos materiais de estudos são elaborados pensando no perfil de nossos cursistas, contendo uma estruturação simples e clara, possibilitando uma leitura dinâmica e

com volume de informações e conteúdos considerados básicos, mas fundamentais e essenciais para o desenvolvimento de cada disciplina. Lembrando que nossas apostilas não são os únicos meios de estudo.

Elas, juntamente com as videoaulas e outras mídias complementares, compõem os vários recursos midiáticos que são disponibilizados por nossa Instituição, a fim de proporcionar subsídios suficientes a todos no processo de ensino-aprendizagem durante o curso.

Divisão do Conteúdo

Este material está estruturado em três partes:

- 1) ABERTURA.
- 2) BASE TEÓRICA.
- 3) SESSÕES ESPECIAIS.

Parte 1 - ABERTURA

- Sobre a Instituição.
- Sobre o Curso.
- Sobre o Material.

Parte 2 – BASE TEÓRICA

- Conceitos.
- Observações.
- Exemplos.

Parte 3 – SESSÕES ESPECIAIS

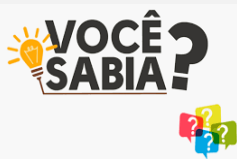
- Mapa de Estudo.
- Síntese Direta.
- Momento Quiz.

Boxes

Além dessas três partes, no desenvolvimento da BASE TEÓRICA, temos alguns BOXES interessantes, com intuito de tornar a leitura mais agradável, mesclando um estudo mais profundo e teórico com pausas pontuais atrativas, deixando a leitura do todo “mais leve” e interativa.

Os BOXES são:

- VOCÊ SABIA?



São informações complementares contextualizadas com a base teórica, contendo curiosidades que despertam a imaginação e incentivam a pesquisa.

▪ PAUSA PARA REFLETIR...



Um momento especial para descansar a mente do estudo teórico, conduzindo o cursista a levar seus pensamentos para uma frase, mensagem ou indagação subjetiva que leve a uma reflexão pessoal e motivacional para o seu cotidiano.

▪ SE LIGA NA CHARADA!



Se trata de um momento descontraído da leitura, com a apresentação de enigmas e indagações divertidas que favorecem não só a interação, mas também o pensamento e raciocínio lógico, podendo ser visto como um desafio para o leitor.

Base Teórica

INTRODUÇÃO

O trabalho é o local onde as pessoas passam grande parte do seu dia e, por essa razão, pode se tornar um dos grandes vilões da saúde dos colaboradores. Se por um lado a sociedade convive com altos níveis de estresse laboral, por outro, inadequadas condições físicas para a realização de determinadas atividades ou a falta de equipamentos de proteção individual, muitas vezes, causam distúrbios orgânicos denominados doenças ocupacionais.

Embora a legislação brasileira seja bastante exigente quanto à observância das normas de saúde e segurança do trabalho, a incidência de doenças ocupacionais na nossa sociedade ainda é bastante elevada. Isso alarma para a necessidade de serem adotadas práticas de prevenção e combate aos principais males atentatórios da integridade física e psíquica dos trabalhadores. Contudo, mesmo se adotadas todas as precauções devidas, algumas doenças ocupacionais simplesmente não podem ser evitadas, pois são ínsitas ao exercício prolongado de determinadas atividades.

DOENÇAS OCUPACIONAIS

O que são doenças ocupacionais?

Doenças ocupacionais são aquelas associadas ao ofício do trabalhador e às condições de trabalho nas quais ele está inserido. Este também é um termo genérico, utilizado para designar as **doenças profissionais** e as doenças do trabalho. Embora pareçam termos sinônimos, a Lei 8.213/91 as diferencia, em razão do agente causador de cada uma delas.

Segundo a Lei 8.213/91, as **doenças ocupacionais** são equiparadas ao acidente de trabalho para fins previdenciários e fiscais.

As doenças ocupacionais e as doenças profissionais são ocasionadas ou agravadas pela exposição a ambientes que ofereçam riscos à saúde física, mental ou social, ceifando a vida de trabalhadores, deixando-os incapacitados de trabalhar, tornando-os totalmente ou parcialmente improdutivos.

O assunto relativo à prevenção das doenças ocupacionais e profissionais é um tema extremamente atual, e ao mesmo tempo atemporal. Durante a Revolução Industrial os trabalhadores eram expostos a ambiente de riscos e períodos extremamente excessivos de trabalho, sem o intervalo necessário de descanso. Essas condições extremas causavam doenças físicas como LER (Lesão por Esforço Repetitivo), surdez, intoxicação e psicológicas

como depressão, síndrome do pânico e outras mais. O que não é diferente dos tempos atuais, com o crescimento econômico e o aumento do poder aquisitivo, o consumo se tornou maior, logo a produção também e junto às cobranças por produtividade em curto espaço de tempo.

Em 1936 o cineasta e ator britânico Charles Chaplin lançou o filme Tempos Modernos que ilustrava o dia a dia de um operário, que ao trabalhar exaustivamente sem intervalos para descanso e executando o mesmo movimento por horas todos os dias, começa a apresentar distúrbios físicos e psicológicos, sendo levado a um hospício, e não consegue mais se reintroduzir no mercado de trabalho.

As doenças relacionadas ao trabalho trazem consequências negativas tanto para o empregado quanto para a empresa, pois um empregado que se torna incapaz de realizar suas atividades, compromete toda uma empresa, desde a atividade em si que ele desempenha, até a necessidade de outra contratação no tempo em que ele estiver inapto. E com uma visão ampla de que investir em melhorias para o bem estar dos que trabalham na empresa é o caminho para a eficiência produtiva da mesma, a maioria passou a se importar com o bem-estar e qualidade de vida dos seus empregados, que passaram a não serem vistos como um custo para empresa e sim como a parte mais importante dela.

Muito se pode fazer para prevenir a ocorrência dessas doenças, tais como ginástica laboral, fornecimento de EPIs, treinamento específico, acompanhamento psicológico, intervalos e orientação postural, estabelecimento de metas que condizem com a realidade sem pressão excessiva ou ameaça, sem esquecer o respeito à individualidade. Conforme CHIAVENATO (2010, p.473), “Cada pessoa reage sob diferentes maneiras na mesma situação aos fatores ambientais que provocam o estresse”.

OBSERVAÇÕES:

Doença ocupacional é o oposto de saúde ocupacional

A saúde ocupacional engloba, no mínimo, a medicina do trabalho, atividades médicas, voltadas fundamentalmente para o trabalhador; a higiene do trabalho, que atua sobre o ambiente de trabalho e a segurança do trabalho, se esta tiver a preocupação pela prevenção de acidentes do trabalho centrada na proteção do trabalhador.

As doenças relacionadas ao trabalho definidas pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como “agravos outros que, em adição a doenças profissionais ocorrem em trabalhadores quando o ambiente ou as condições contribuem significativamente para a ocorrência, porém graus variados de magnitude.” São doenças que alteram o estado de

saúde do trabalhador, são moléstias de evolução lenta e progressiva originadas nas condições de trabalho. São causadoras de muitos afastamentos do trabalho. A pressão e o estresse podem levar ao aparecimento de doenças psíquicas de origem ocupacional e até mesmo lesões causadas por esforço repetitivo.

Doença profissional é aquela em que o trabalhador adquire quando provocada pelo exercício da profissão, resulta diretamente das condições de trabalho, consta da lista de doenças profissionais e causa incapacidade para o exercício da profissão ou morte. Podem ocorrer por exposição a agentes químicos, físicos ou biológicos. As doenças profissionais em nada se distinguem das outras doenças, salvo pelo fato de terem a sua origem em fatores de risco existentes no local de trabalho.

Doenças do trabalho são aquelas que já existem (por exemplo: o trabalhador pode ser portador de bronquite) e o seu labor produziu o agravamento da doença, neste caso cabe ao trabalhador provar que o ambiente afetou a sua saúde devido à presença de partículas no ar ou refrigeração ambiental intensa etc. O empregador deverá ter conhecimento prévio ao contrato de que o trabalhador é portador da doença, desta forma poderá evitar de colocá-lo em área que possa prejudicá-lo.

As doenças profissionais mais comuns de acordo com as estatísticas são: a perda auditiva induzida por ruído (PAIR); a lesão por esforço repetitivo (LER) e as doenças da coluna. Vejamos algumas recomendações para prevenir as doenças profissionais e do trabalho:

Aspectos Físicos	Aspectos Organizacionais
✓ Enclausuramento e automação dos processos e máquinas. ✓ Exaustão. ✓ Ventilação do ambiente de trabalho. ✓ Alterações de processos. ✓ Utilização dos equipamentos de proteção individuais e coletivos. ✓ Móveis adequados às características físicas dos trabalhadores. ✓ Limpeza regular dos aparelhos de ar condicionado. ✓ Quando da concepção da instalação, aproveitar da melhor forma possível a ventilação natural.	✓ Rotatividade das tarefas. ✓ Pausas. ✓ Redução da carga horária. ✓ Evitar premiações por produtividade que traga prejuízo à saúde do trabalhador. ✓ Maior participação dos trabalhadores nas decisões. ✓ Flexibilidade dos horários. ✓ Técnicas de relaxamento. ✓ Conhecimento do perigo. ✓ Manter sob controle os exames médicos dos trabalhadores que desenvolvem atividades com grande perigo.

Figura 1: Tabela com recomendações para prevenir as doenças profissionais e do trabalho.

Principais doenças ocupacionais

Dentre as várias doenças ocupacionais, destacamos algumas consideradas principais. São elas:

- Lesão por Esforço Repetitivo (LER).
- **Asma ocupacional.**
- **Dermatose ocupacional (DO).**
- Doenças da visão.
- **Surdez temporária ou definitiva.**
- **Antracose pulmonar.**
- Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORT).
- Antracose pulmonar e bissinose.
- Silicose.
- Doenças ocupacionais psicossociais.

A seguir, vamos conhecê-las, abordar suas causas e a forma de prevenir-se de cada uma delas.

Lesão por Esforço Repetitivo (LER)

Ao falar de doenças ocupacionais, talvez, a primeira delas que venha à mente seja a LER. Causada pelo exercício prolongado e repetitivo de determinado movimento, ela reduz gradativa e significativamente a capacidade do indivíduo para o trabalho, podendo levar à aposentadoria por invalidez.

Na classificação das doenças ocupacionais, ela está inserida no grupo das chamadas doenças do trabalho, pois, embora se relacione diretamente com a função desenvolvida pelo colaborador, não é ínsita à determinada profissão, mas pode ser desenvolvida por qualquer pessoa, em qualquer ramo, mesmo que não seja empregado.

Em razão de sua lenta progressão, muitas vezes, ela passa despercebida, só sendo notada quando em estágio avançado. Para prevenir-se, o ideal é fazer pausas para descanso durante a atividade e praticar a chamada ginástica laboral.

A LER é causada pelo exercício prolongado e repetitivo de determinado movimento. Ela pode ser adquirida e desenvolvida por pessoas que desempenham as mais variadas funções. Como a LER consegue reduzir, de maneira significativa, a capacidade do colaborador de realizar suas atividades, ela pode levar, inclusive, a uma aposentadoria por

invalidez. Além disso, a lesão por esforço repetitivo é um caso típico de doença ocupacional silenciosa, que pode ser constatada apenas em estado já avançado.

Para prevenir a LER, o recomendável é que sejam utilizados equipamentos ergonômicos, como descanso para os pés para quem fica muito tempo sentado ou apoio para o pulso para quem digita muito. As pausas durante a atividade ou trabalho também são de extrema importância, assim como a ginástica laboral para o fortalecimento das articulações e músculos que são atingidos pelos esforços repetitivos.

Asma ocupacional

Essa é a mais frequente das doenças respiratórias ocupacionais. É caracterizada pelo estreitamento e pela obstrução das vias respiratórias causados pela inalação de partículas irritantes ou alergênicas. Trabalhadores que têm contato com poeira de couro, algodão, linho, madeira ou borracha podem adquirir e desenvolver a asma ocupacional, que causa tosse, falta de ar, respiração com ruído e sensação de pressão torácica.

Causada pela inalação de agentes tóxicos que causam alergia, a asma se caracteriza pela obstrução das vias respiratórias do trabalhador por poeiras de substâncias como algodão, borracha, linho, madeira, etc. É a doença respiratória mais comum relacionada ao trabalho.

A sua prevenção depende, em grande medida, da utilização de adequados equipamentos de proteção individual. A eficácia do tratamento, quando a patologia já está instalada, depende do afastamento do trabalhador dos agentes causadores da obstrução de suas vias áreas.

A asma ocupacional pode ser prevenida por meio da correta utilização do Equipamento de Proteção Individual, no caso, um respirador facial. Para um tratamento eficaz, o trabalhador deverá ser afastado do agente causador da enfermidade.

Dermatose ocupacional (DO)

É uma doença do trabalho, que se caracteriza por alterações na pele e na mucosa do trabalhador, em razão da sua exposição a determinados agentes nocivos durante o desempenho de suas **atividades laborais**, como a graxa ou óleo mecânico, por exemplo. O termo engloba os seguintes males: dermatite de contato, ulcerações, infecções e cânceres.

Caracterizadas por alterações na pele e mucosa, as dermatoses ocupacionais (DOs) englobam:

- Dermatites de contato.
- Cânceres de pele.
- Infecções.
- Ulcerações.

Essas e outras disfunções, quando diagnosticadas como doenças ocupacionais, são causadas pela exposição do trabalhador a determinados agentes durante o desempenho de suas funções. Esses agentes podem ser de natureza química, física ou biológica. A dermatose ocupacional acomete, principalmente, quem desempenha atividades que utilizam óleo mecânico e graxa.

A correta utilização do EPI (Equipamento de Proteção Individual) — no caso, as luvas — impede o contato da pele com tais produtos. Além disso, exames médicos periódicos, orientações aos funcionários e afastamento do fator irritante — ou do que está causando a alergia — são essenciais.

Portanto, sua prevenção depende da utilização contínua de EPI e o tratamento consiste no afastamento do trabalhador de suas funções habituais e do contato com os agentes nocivos.

Doenças da visão

Os olhos são vulneráveis a muitos dos riscos presentes em situações de trabalho, como a exposição a agentes mecânicos, físicos, químicos, biológicos e sobre-esforço. As doenças da visão também acometem, com frequência, trabalhadores que exercem suas atividades à noite, como vigias, médicos, enfermeiros, operadores de serviços 24 horas, entre outros. Isso porque essas pessoas estão mais propensas a uma desregulação hormonal.

Entre os problemas de visão mais comuns, estão:

- Conjuntivite.
- Dificuldades para ler ou enxergar.
- Visão embaçada.
- Dores de cabeça.
- Cegueira em casos mais graves.

Outra doença de visão comum, principalmente na siderurgia e na metalurgia, é a catarata ocular. Ela acomete o cristalino, que é a lente natural dos olhos. Geralmente, a catarata é causada pela exposição do trabalhador a altas temperaturas, podendo levar à perda parcial ou, até mesmo, total da visão.

Para prevenir as doenças de visão, é necessária a implementação de programas que incluam vigilância à saúde do trabalhador nos ambientes nos quais são executadas as tarefas, além de melhores condições para o desempenho das funções. Já os Equipamentos de Proteção Individual, como os óculos de proteção, são fundamentais para a prevenção da catarata ocular.

Surdez temporária ou definitiva

Caracterizada pela perda da sensibilidade auditiva em razão da intensa e prolongada exposição a ruídos. É uma doença do trabalho, pois, embora possa se relacionar diretamente com o exercício da atividade profissional, não é típica de uma função específica, mas pode ser desencadeada por qualquer pessoa submetida às mesmas condições, independentemente de sua ocupação laboral.

Como a maioria das doenças ocupacionais, pode ser eficazmente evitada se utilizados equipamentos de proteção individual, como protetores auriculares. É comum entre os operários da construção civil e trabalhadores de salão de beleza, expostos diariamente a ruídos exaustivos. Se em estágio avançado, a surdez pode se tornar irreversível.

A perda da sensibilidade auditiva pode ser adquirida e desenvolvida quando há uma exposição contínua e intensa a ruídos. Por não estar ligada a uma atividade ou função específica. Ela é considerada uma doença do trabalho e não profissional. Isso significa que qualquer colaborador que esteja na mesma condição ou no mesmo ambiente pode ser afetado, independentemente de sua função. Sendo assim, as atividades que mais expõem trabalhadores a ruídos são a mineração, a construção civil, o trabalho em aeroportos e a operação de máquinas e equipamentos diversos. Também já se sabe que o trabalho com determinados produtos químicos, principalmente os solventes, pode ocasionar transtornos auditivos.

A melhor maneira de prevenir a perda da sensibilidade auditiva é com a correta utilização dos Equipamentos de Proteção Individual, em especial do protetor auricular. Porém, a proteção coletiva, com isolamento das fontes de ruído, não deve, de forma alguma, ser deixada de lado. Para quem trabalha com solventes, é fundamental o uso de máscaras com protetores respiratórios.

Antracose pulmonar

Doença do trabalho, incidente em trabalhadores das carvoarias, submetidos à inalação contínua de agentes causadores de lesões pulmonares. Embora seja comum nesse

segmento profissional, ela não é exclusiva dessa categoria de trabalhadores, podendo ocorrer em qualquer pessoa moradora de grandes centros urbanos. O tratamento exige o afastamento do trabalhador do agente patógeno.

Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORT)

Inserido, muitas vezes, na mesma categoria das LER, os DORT são caracterizados pela contínua postura inadequada, causando dor crônica que, se não tratada, tem a tendência de se agravar ao longo do tempo, causando a invalidez do trabalhador.

O DORT, diferentemente da LER (que pode ocorrer em qualquer atividade, mesmo não relacionada ao trabalho), só pode ocorrer no ambiente de trabalho, sendo caracterizado pelas condições inadequadas em que a função laboral é realizada. Para combatê-lo, uma excelente dica é a prática de atividade física, promovendo o fortalecimento dos músculos e o cuidado com a postura. Assim, as chances de sofrer desse mal se tornam muito menores, e os riscos podem ser eficazmente controlados.

Como vimos, além de atender à legislação sobre medicina e segurança do trabalho, cuidar da saúde dos colaboradores é uma conduta que traz ganhos para ambos os sujeitos da relação trabalhista: tanto empregados quanto empregadores. Para os colaboradores, a sua integridade física e psíquica reflete no seu bem-estar e na sua capacidade para o trabalho, o que, além de beneficiá-lo, também trará ganhos para a empresa. Sentir-se bem-disposto vai influir na produtividade do profissional e combater o absenteísmo no trabalho. Por isso, além de ser medida humanitária, o zelo pelas ideais condições em que o trabalho é desenvolvido também é uma estratégia para as empresas que pretendem elevar seus resultados comerciais e reduzir custos.

A incidência de doenças ocupacionais, além de elevar a carga tributária da organização, ainda promove gastos com franquias de plano de saúde, indenizações e com o pagamento de salários e demais consectários, mesmo nos períodos de afastamento do trabalhador. Dessa forma, a empresa deve estar sempre atenta a qualidade do ambiente de trabalho, quer seja para evitar a ocorrência das doenças ocupacionais ou para otimizar a produtividade do seu corpo funcional e os resultados da própria organização.

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são adquiridos e desenvolvidos, principalmente, em decorrência da má postura contínua, dos riscos ambientais, da sobrecarga de esforço físico e da repetição de movimentos.

Vejamos alguns exemplos desses distúrbios:

- ✓ Mialgias.
- ✓ Tendinites.
- ✓ Bursites.
- ✓ Dedo em gatilho.
- ✓ Dores crônicas.

A dor nas costas, também conhecida como dorsalgia, é, hoje, um dos principais motivos de afastamento do trabalho. Sua causa pode ser desde um estresse até uma hérnia de disco. Além dos fatores desencadeantes das DORTs já mencionados, no caso da dor nas costas, a obesidade pode também estar relacionada.

A contratação de um profissional habilitado para orientar o colaborador quanto às boas práticas para o desempenho de suas funções é a melhor maneira de prevenir a DORT. Além disso, a redução dos riscos ambientais e a interrupção das atividades que estão provocando dor são fundamentais. Já no surgimento dos primeiros sintomas, que podem ser algumas pontadas ou dores suportáveis, é necessário que se faça um diagnóstico para possibilitar a rápida reversão do quadro. Outra medida importante é o incentivo a uma alimentação saudável e à ingestão frequente de água, além da prática regular de atividades físicas.

Antracose pulmonar e bissinose

A antracose pulmonar é uma doença ocupacional caracterizada por uma lesão no pulmão. Ela é adquirida e desenvolvida por meio da inalação de partículas de poeira, por isso, é muito comum entre trabalhadores de carvoarias, por exemplo. Apesar de ser frequente nesse segmento profissional, essa doença não é exclusiva dessa categoria, já que pode acometer qualquer pessoa que resida em grandes centros urbanos. Já a bissinose é causada pela poeira das fibras de algodão e afeta, principalmente, os trabalhadores da indústria algodoeira.

Mais uma vez, faz-se necessária a correta utilização do Equipamento de Proteção Individual específico, ou seja, o respirador facial adequado. Aos primeiros sinais da antracose ou da bissinose, o trabalhador deve se afastar do agente patogênico — no caso, das partículas de poeira, de carvão ou das fibras de algodão.

Silicose

O acúmulo de sílica nos pulmões causa a silicose. O órgão fica revestido por essa espécie de poeira, que acaba impedindo, gradativamente, a respiração. Trata-se de uma doença progressiva e irreversível — mesmo com o afastamento do trabalhador. Pode,

inclusive, levar à morte por insuficiência respiratória. Estão mais sujeitas à silicose pessoas que trabalham na fabricação de vidros, cerâmica, jateamento de areia, corte de azulejos e pedras e escavação de poços.

É fundamental o uso do Equipamento de Proteção Individual, em especial, das máscaras com respiradores. Para evitar a silicose, também são necessárias medidas de prevenção coletivas, como a ventilação adequada no ambiente de trabalho.

Doenças ocupacionais psicossociais

As doenças psicossociais ocupam um importante lugar entre as principais causas de afastamentos do trabalho, mas, infelizmente, não costumam ser tratadas com seriedade e podem passar despercebidas.

Entre as razões mais comuns, estão:

- ✓ Intensidade do trabalho.
- ✓ Tempo no desempenho da função.
- ✓ Insegurança decorrente da situação de trabalho.
- ✓ Exigências emocionais da função.
- ✓ Assédio moral ou sexual.

É importante ressaltar que os riscos psicossociais referem-se ao que abala a saúde mental, física e social do trabalhador. Esse é um tipo de doença ocupacional que pode levar o colaborador a um isolamento e, inclusive, afastá-lo definitivamente de suas atividades. O desequilíbrio entre as exigências inerentes a um cargo/trabalho e a capacidade/habilidade do trabalhador para enfrentá-las também pode ser uma fonte de estresse.

Conheça alguns dos fatores desencadeantes:

- ✓ Gerenciamento ineficiente.
- ✓ Medo de cometer erros.
- ✓ Chefia despreparada.
- ✓ Jornada de trabalho exaustiva.
- ✓ Alta demanda por concentração mental.
- ✓ Ambiente desfavorável ou muito competitivo.
- ✓ Trabalho monótono.
- ✓ Baixas chances de ascensão na carreira.
- ✓ Desmotivação.

O estresse do trabalho tem sintomas em diferentes âmbitos e pode resultar em:

- ✓ Pressão alta.
- ✓ Gastrite.
- ✓ Úlceras.
- ✓ Fuga do trabalho (absenteísmo).
- ✓ Baixo desempenho.
- ✓ Fadiga.
- ✓ Depressão.
- ✓ Acidentes no trabalho.

Essas e muitas outras condições físicas, comportamentais e psicológicas são derivadas de situações desgastantes no ambiente de trabalho, e/ou no desempenho das atribuições do empregado. Uma das mais graves manifestações do estresse no trabalho é a Síndrome de Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout. São especialmente atingidos pelas enfermidades psicossociais os operadores de telemarketing, os seguranças, os policiais, os gerentes de bancos, entre outros.

A melhor forma de prevenção é com a valorização da dimensão humana do trabalhador e a promoção de condições propícias à sua motivação. A avaliação e o controle do risco para doenças psicossociais no local de trabalho devem ser permanentes, bem como a gestão do estresse laboral, a adoção de ações capazes de promover o bem-estar mental dos colaboradores, entre outras medidas. Cada uma das doenças ocupacionais aqui elencadas pode ser prevenida, permitindo manter a equipe de trabalho saudável e produtiva. Tenha em mente que controlar as doenças profissionais é ter mais segurança e saúde para o trabalhador e para o seu negócio.

Outras doenças ocupacionais

Doenças profissionais do aparelho respiratório

Pneumoconiose, silicose, amiantose, neoplasia, pneumopatia por metais pesados, siderossilicose, beriliose, enfisema do cádmio, bissinose, alveolite alérgica extrínseca profissional, asma brônquica alérgica profissional.

Dermatoses do trabalho

Dermites, dermites fictícias, piodermites, eczemas de contato e alérgicos, tuberculose cutânea, escarpelo, carcinoma epidermóide, queimaduras, radiodermite, discromias, ceratose traumática, angiodermatoses, onicoses e paronicoses.

Doenças ocupacionais causadas por temperaturas extremas

Edema do calor, síncope do calor, desidratação, depleção de sal, câibras, erupção cutânea, hipertermia, hipotermia.

Baropatias profissionais

Doenças causadas pela pressão atmosférica Distúrbios da audição causados por ruído.



VOCÊ SABIA?

Somente em 2017, o Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) registrou 196.754 benefícios a trabalhadores que precisaram se afastar de suas atividades profissionais devido a algum problema de saúde relacionado ao próprio trabalho. Grande parte dessa estatística foi motivada pelas doenças ocupacionais mais comuns, que poderiam ser evitadas se houvesse uma atenção ou prevenção maior com relação a isso.

Muitas vezes, as doenças laborais aparecem de forma silenciosa, depois de 10 ou 15 anos de trabalho. Nesses casos, o tratamento é difícil e é muito frequente que as limitações decorrentes da própria doença impossibilitem o retorno ao serviço. Para outros trabalhadores, a retomada da atividade profissional significa o agravamento da doença, já que ela está ligada à atividade que desempenhavam.

A gravidade da situação demonstra a necessidade de as empresas adotarem um rigoroso Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO), que, entre outros objetivos, visa a evitar a ocorrência de doenças laborais.



SE LIGA NA CHARADA!

PERGUNTA:

O que a ovelha mais nova disse para a mais velha?

RESPOSTA:

“Ô velha.”

O COLABORADOR

Significado de colaborador

O termo colaborador, bastante usado nos dias de hoje, serve para designar seus empregados, que passaram a não ser apenas um sujeito, que tem que fazer suas atividades e bater seu ponto, mas aquele que também faz parte do corpo da empresa. É uma simples palavra que faz muita diferença aos ouvidos de quem ouve, um empregado se sente mais confiante e pertencente à empresa quando é chamado de “meu colaborador” em vez de empregado.

Colaborador é aquele que colabora ou ajuda o outro em suas funções, um cooperador, uma pessoa que sem pertencer ao quadro de funcionários de uma empresa, trabalha para ela habitualmente ou alguma vez. É visto até como uma forma mais polida de tratar o empregado. Ser chamado de colaborador não diz nada relacionado a status de cargo dentro da empresa, ao contrário iguala todos, uma vez que não tem o gerente e o empregado e sim colaboradores pertencentes a uma empresa.

Contribuindo para a autoestima do empregado, agora colaborador, a prevenção de atritos entre colaborador e empregador começa até mesmo, por uma simples maneira de tratar o material humano que uma empresa possui.

Cuidados a serem adotados para com o empregado

As empresas por obrigação têm medidas de segurança a serem tomadas, previstas na legislação trabalhista brasileira, mas também tem por iniciativa medidas que se complementa a essas obrigatórias, que podem ser:

Higiene e segurança no trabalho

O programa de higiene e segurança no trabalho é uma iniciativa das empresas que difere da CIPA, suas atribuições básicas são a criação de normas internas para preservação de um ambiente seguro de trabalho, eliminar os riscos que causam as doenças causadas pelo trabalho, e se adequar para atender as necessidades de deficientes físicos.

Além dessas atribuições básicas está também o controle de horas extras, agendamento de consultas médicas periódicas, e especial atenção a empregados expostos por um longo período a substâncias tóxicas intensas, temperaturas e movimentos repetitivos.

Além desses cuidados e medidas preventivas, que se adequam a área de higiene e saúde no trabalho, a empresa deve ter também cuidados com o estado psicológico dos

empregados. Algumas medidas como não incentivar uma concorrência desleal entre os trabalhadores, não estabelecer metas inalcançáveis ou muito difíceis de serem atingidas, e estar sempre atento para que não ocorra entre os funcionários situação de preconceito, assédio moral ou assédio sexual.

Programa nacional de prevenção de acidentes de trabalho

O PNPAC foi criado pelo Tribunal Superior do Trabalho em conjunto com o Conselho Superior da Justiça do Trabalho. Elas atuam junto as empresas públicas e privadas com o intuito de criar ações e campanhas de conscientização de âmbito nacional, para prevenção de acidentes de trabalho, sendo o seu objetivo maior, reduzir o número desses acidentes de trabalho ocorridos no Brasil.

Ginástica laboral

A ginástica laboral, criada aproximadamente em 1925 na Polônia, era chamada de ginástica de pausa e se desenvolveu em 1928 no Japão entre funcionários dos correios, tomando grandes proporções no país após a Segunda Guerra Mundial.

No Brasil a ginástica laboral foi introduzida em 1973, tendo o Banco do Brasil como uma das primeiras empresas nacionais a investir na qualidade de vida do colaborador. Os principais benefícios da ginástica laboral para o colaborador são prevenir Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), Lesão por Esforço Repetitivo (LER), problemas de desvio de atenção e concentração e colaborar para a integração entre os colaboradores, além de aliviar o estresse e a pressão psicológica diária. Para os empregadores os benefícios são a redução do número de atestados ou licença por motivo de lesões, aumento da produtividade e qualidade dos serviços prestados pelos colaboradores.



PAUSA PARA REFLETIR...

Não basta conquistar a sabedoria, é preciso usá-la.

Cícero.

A LEGISLAÇÃO TRABALHISTA

Além das medidas que os empregadores podem tomar para prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, o colaborador dispõe da legislação trabalhista que o

protege, por meio de leis que vão desde o máximo de horas que se pode trabalhar até equipamentos de proteção em perfeitas condições de uso que têm que receber gratuitamente.

CLT

O Brasil desde 1891 já tinha normas trabalhistas regulamentadas, mas com Getúlio Vargas que foi regulamentada a Consolidação das Leis do Trabalho. No estádio de futebol São Januário no ano de 1943, no dia 1º de maio o então presidente Getúlio Dorneles Vargas assinou o decreto que, colocou em vigor a CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), criada com leis já existentes da recém-criada Justiça do Trabalho. Nela já constava o descanso semanal remunerado, salário-mínimo, carteira de trabalho e direito à aposentadoria.

A CLT é até hoje usada como base do Direito do Trabalho e do Direito Processual do Trabalho. Sua função é atuar como intermediador e regulamentador de normas entre empregadores e empregados, entre si, e deles com o Estado. Ela dá direitos aos empregados com carteira assinada, seguro-desemprego, descanso semanal remunerado, férias a cada doze meses, horário de almoço, 13º salário, fundo de garantia, direito a greve, entre muitos outros constantes nela.

No ano de 2013 ela completou 70 anos e nessas sete décadas, foram feitas mais de 500 alterações. Uma conquista importante vista no aniversário da CLT foi a conquista dos empregados domésticos ao igualar seus direitos trabalhistas aos demais empregados como o fundo de garantia, horário de almoço, licença maternidade, entre outros.

EPI

Segundo as normas regulamentadoras, EPI é “todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.” (SALIBA, 2007, p.89).

Todo equipamento de proteção individual fabricado pelo Certificado de Aprovação, antes de ser posto à venda ou utilizado, fica claro que o empregado recebe obrigatoriamente de maneira gratuita o EPI, que deve estar em ótimas condições de uso e esteja de acordo com o submetido.

É de responsabilidade da empresa exigir o uso de equipamento adequado para o risco da atividade desempenhada e orientar o empregado através de treinamento, o correto uso e conservação de seu equipamento de proteção, imediata troca, caso o EPI apresente defeito ou esteja danificado.

O empregado também tem responsabilidades quanto ao uso e conservação de seu EPI, devendo ser responsável pelo mesmo, para que quando danificado exigir sua troca, utilizá-lo somente com a finalidade ao que se destina.

OIT

A OIT (Organização Internacional do Trabalho) é uma agência pertencente às Nações Unidas e possui em seu nome o lema “Promovendo o Trabalho Decente”, onde luta pelos direitos iguais entre mulheres e homens no trabalho, contra a exploração infantil, a escravidão, a abolição de qualquer tipo de discriminação no ambiente ocupacional, e por melhores condições de trabalho, inspecionando as empresas que devem se adequar as exigências das normas internacionais de segurança, para que estas ofereçam um ambiente adequado de trabalho.

Nascida no ano de 1919 a OIT tem autonomia para criar e aplicar normas relacionadas ao direito do trabalho. Ela desenvolveu e desenvolve normas jurídicas que servem de apoio ao Direito do Trabalho, o que torna mais uniformizado no mundo. O Parlamento Deliberativo da OIT atua nas atividades da Organização onde empregadores, governos e empregados são tratados igualmente e cabe ao parlamento, à padronização internacional do direito do trabalhador.

Os três documentos normativos produzidos pela OIT são as Convenções, Recomendações e Resoluções exatamente nesta ordem de importância. As convenções são de caráter normativo e espera-se que os países-membros a levem em consideração e cumpram, pois, os membros que não cumprem não serão vistos com bons olhos pelas ONU, visto que as normas estipuladas em sua maioria são para fornecer condições decentes de trabalho.

As recomendações, como o próprio nome diz, são normas bem mais brandas em vistas das convenções. O país pode aceitá-la ou não já que não é uma forma de convenção, mas é aconselhável que se siga. As resoluções são apenas propostas e não tem caráter normativo, e assim, como as recomendações, também se espera que sejam adotadas.

CIPA

A CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) foi criada durante o governo de Getúlio Vargas, visto que era necessária a organização interna das empresas dados os acidentes e doenças ocorridas no ambiente de trabalho. O objetivo da CIPA é prevenir acidentes e doenças relacionadas ao trabalho e está entre suas obrigações, com a ajuda

dos empregados, identificar os riscos e divulgá-los, criar um plano de operação para evitar a ocorrência de acidentes/doenças, promover treinamentos, e certificar-se que todos os funcionários participam assiduamente deles, entre outros deveres. Cada empresa possui sua própria comissão, no caso de haver mais filiais, em uma mesma cidade, essas comissões devem interagir.

A CIPA é formada por representantes dos empregados e dos empregadores, em um número de representantes de acordo com o número de empregados que a empresa possui e, esses representantes são escolhidos através de voto secreto.



SE LIGA NA CHARADA!

PERGUNTA:

Por que os elefantes não usam computador?

RESPOSTA:

Porque eles têm medo de usar o mouse.

ACIDENTES DE TRABALHO

Acidente é algo não casual, não previsto para ocorrer. Acidente de trabalho é o que ocorre com o trabalhador em seu local de trabalho ou trajeto, é toda lesão corporal que prejudique no desempenho das atividades laborais de maneira temporária ou permanente, ou que cause morte, sendo divididos em duas formas:

- 1) Acidente de trabalho típico.
- 2) Acidente de trabalho de trajeto ou acidente de percurso.

Acidente de trabalho e acidente de trajeto

Acidente de trabalho típico/ *stricto sensu*

É o acidente que acontece dentro da empresa, quando o trabalhador está em horário de trabalho, incluindo intervalos, ainda que não esteja desempenhando suas atividades laborais. Seja no refeitório ou pausa para necessidades fisiológicas, todo acidente ocorrido nessas ocasiões, é considerado acidente de trabalho.

Acidente de trajeto/acidentes *in itinere*/acidente de percurso

É o acidente que ocorre durante o trajeto do trabalho para casa, ou da casa para o trabalho, ainda que seja fora do horário de expediente, com qualquer meio de locomoção,

mesmo que seja veículo próprio do trabalhador, a este tipo de acidente é dado o nome de acidente de percurso.

São considerados acidentes de trabalho as seguintes doenças: Doença Profissional, que é ocasionada ou originada em decorrência da execução do trabalho, como por exemplo, digitadores e atletas profissionais de tênis, carregadores de carga e etc. Doença do Trabalho ou Doença Ocupacional é obtida ou originada em funções das condições em que o trabalhador é exposto, que pode ser a exposição a calor, substâncias tóxicas, sol e outros.

OBSERVAÇÕES:

Diferença entre doença profissional e doença do trabalho

- A **doença profissional** é aquela produzida ou desencadeada em razão da realização de trabalho específico a uma determinada atividade, e que conste na lista elaborada pelo Ministério da Previdência Social.
- Já a **doença do trabalho** não é específica de uma determinada função ou profissão, mas tem origem (ainda que não exclusivamente) nas atividades desenvolvidas pelo sujeito, relacionando-se diretamente com as suas funções e originando-se em razão de condições peculiares em que o trabalho é desenvolvido.

Principais causas dos acidentes de trabalho

Entender as principais causas de acidentes de trabalho é o primeiro passo para preveni-los e, assim, promover mais segurança, saúde e qualidade de vida aos trabalhadores.

Cansaço

A fadiga é causadora de muitos acidentes de trabalho e precisa ser acompanhada de perto. Não basta o funcionário utilizar corretamente o seu EPI, mesmo que este esteja em boas condições, se o nível de atenção às tarefas estiver abaixo do esperado.

Naturalmente, todo o profissional que estiver cansado, ficará sujeito a cometer mais erros. Este cansaço pode ser tanto físico, quanto mental. Em ambos os casos, a tendência a não prestar atenção aos detalhes aumenta e é, nesse momento, que os acidentes podem acontecer.

Confira se seus funcionários estão respeitando os seus horários de descanso, principalmente os que trabalham em períodos noturnos.

Repetições

Além de traumas e acidentes mais pontuais, as repetições também são grandes vilãs dentro das empresas. Elas podem causar sérios danos à saúde através do desgaste físico.

O trabalho repetitivo pode fazer com que o funcionário fique mais negligente com o passar do tempo. Ao criar um hábito no trabalho, ele pode deixar de lado um EPI ou uma parte do processo que já “está acostumado” e sabe como funciona. Jamais permita isso.

Para evitar este tipo de problema, é importante avaliar se a ergonomia está adequada, em cada caso, além de instruir que sejam realizadas tarefas alternadas, a fim de evitar que o trabalhador fique, muito tempo, fazendo a mesma atividade.

Materiais perigosos

Alguns tipos de materiais usados nas empresas podem ser extremamente danosos à saúde e, se não forem respeitadas as formas de uso, transporte e armazenamento, acabam sendo fonte de muitos acidentes.

Atenção redobrada àqueles que não parecem ser tão perigosos por não possuírem cheiro, calor ou por não terem uma cor chamativa, podem aparentar serem inofensivos à saúde.

Queimaduras, inalação e outros tipos de problemas precisam ser evitados através do uso correto do EPI, além de uma qualificada instrução acerca dos procedimentos corretos de manuseio e cuidados em casos de acidentes.

Queda em altura

Sendo um dos mais fatais, este tipo de acidente, ainda, é muito comum, principalmente em canteiros de obras. Devido ao fato de alguns operários do trabalho em altura não utilizarem todos os equipamentos de segurança, ou não utilizarem de forma correta, acabam se tornando as vítimas deste tipo de acidente.

Outro ponto importante é que, em alguns casos, a altura não é grande o suficiente para causar a morte do funcionário e, por isso, muitos deles ficam menos preocupados com a utilização do EPI, o que pode ocasionar lesões graves, ou mesmo, a invalidez.

Estresse

Assim como no caso do cansaço, o estresse afeta a concentração e o aspecto emocional do trabalhador, causando distrações nos detalhes do ambiente de trabalho.

Muitas vezes, um nível alto de estresse faz com que o funcionário acabe trabalhando em ritmo mais acelerado, o que resulta em menos atenção ao que se está fazendo, movimentos mais bruscos e menos preocupação com o correto manuseio de peças, máquinas e ferramentas.

Escorregões

A não ser que se trate de escorregões em lugares altos ou perto de máquinas mais perigosas, como aquelas que têm pontas, partes quentes ou serras, este tipo de acidentes não costuma ser levados muito a sério, mas deveriam.

Ainda que se trate da limpeza de um ambiente, é necessário sinalizar bem o local e oferecer todos os aparatos necessários para quem está no ambiente.

Botas, placas de avisos e pisos antiderrapantes devem ser uma preocupação constante, a fim de evitar, inclusive, as pequenas quedas. Este tipo de acidente, mesmo no nível do solo, pode gerar torções e até mesmo fraturas mais sérias.

Uso inadequado do EPI

- ✓ Quanto ao uso do EPI, alguns reforços precisam ser feitos, constantemente, junto a sua equipe.
- ✓ O primeiro deles, se refere à importância da utilização correta e permanente do EPI. Além de ser fundamental para garantir a saúde e a integridade física dos trabalhadores, é uma obrigação da qual a empresa que descumprir a obrigatoriedade do uso pode ser penalizada.
- ✓ Outro ponto a ser reforçado é a atenção que se deve ter quanto às condições dos EPI. Eles devem ter a capacidade de oferecer a proteção a que se propõem.
- ✓ Por último, ressaltamos ainda, a necessidade de utilizar um EPI dentro da validade.

OBSERVAÇÕES:

É importante lembrar que não se pode permitir o empréstimo de um EPI de outra pessoa ou de outra área. Sendo obrigatória a utilização de um par de luvas de PVC, não se pode substituir por luvas de outro material. Se é indicada uma máscara que cubra todo o rosto, uma máscara parcial não servirá. Entre as principais causas de acidentes de trabalho destacam-se ainda:

- ✓ Negligência na instrução ao trabalhador.

- ✓ Falta de conhecimento técnico.
- ✓ Atitudes imprudentes.
- ✓ Ausência ou negligência na fiscalização.
- ✓ Não cumprimento das leis trabalhistas.
- ✓ Negligência aos direitos dos trabalhadores.
- ✓ Não manutenção ou não reposição de maquinários.

Tipos de procedimentos nos acidentes de trabalho

Procedimentos emergenciais

A primeira coisa que deve ser feita em caso de acidentes é a comunicação ao gestor da área e fazer a chamada imediata do atendimento médico. Se a empresa possui corpo médico próprio o procedimento é mais simples, porém, na maioria dos casos é preciso acionar o socorro tradicional. Se o trabalho estiver sendo executado fora da empresa, é primordial prestar os primeiros socorros e depois comunicar o empregador.

Procedimentos legais para a empresa

Após a ocorrência, a primeira medida a ser tomada pela empresa é contatar a Previdência Social e emitir a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT). Esta informação deve ser recebida pela Previdência o quanto antes, por isso, tente estabelecer um prazo mínimo para a notificação.

Em alguns casos, o trabalhador acidentado pode ficar afastado durante longos períodos, e é dever da empresa cobrir todas as despesas dos primeiros quinze dias de afastamento. Após o fim desse período, quem arca com os gastos é o INSS por meio do auxílio doença. É importante ressaltar que só tem direito ao auxílio do INSS os trabalhadores contribuintes, ou seja, aqueles que são registrados ou que contribuem como autônomos.

Procedimentos para o trabalhador acidentado

Na grande maioria das ocorrências, o acidentado tem direito ao reembolso de medicamentos e despesas médicas, afastamento atestado por um médico do trabalho e estabilidade de 12 meses após o retorno, ou seja, quando voltar ao trabalho, a empresa deve manter o colaborador no quadro de funcionários por pelo menos um ano, sendo impossibilitada de demiti-lo (sem prejuízos jurídicos) antes do término deste período.

Como mencionado acima, o empregador deve produzir a CAT, porém, caso ele não faça o procedimento, o empregado pode procurar o sindicato de sua categoria e requerer a emissão do documento. Em caso de negligência, o trabalhador pode procurar auxílio do Ministério do Trabalho e da Delegacia Regional do Trabalho.

Caso o trabalhador necessite de indenização, ele deve pedi-la no máximo até 5 anos após a ocorrência.

O que fazer para que isso não se repita?

Após um episódio de acidente de trabalho, tudo que a empresa mais quer é garantir que isso não aconteça novamente. Existem algumas maneiras básicas de prevenir os acidentes, dentre eles destaca-se a criação da CIPA, um órgão composto por funcionários e gestores e que tem como objetivo fomentar políticas internas de prevenção de acidentes.

Deveres, responsabilidades e benefícios

Quem é obrigado a cumprir as normas de segurança do trabalho?

Nos termos do item 1.1 da NR-01, a observância das NRs de segurança do trabalho é obrigatória para todas as empresas públicas ou privadas que possuam empregados submetidos ao regime da CLT. Importante dizer, que as NRs trazem obrigações não somente para o empregador, mas também para os empregados. Vejamos:

Deveres do empregador

O art. 157 da CLT, c/c o item 1.7 da NR-01, traz uma relação dos deveres do empregador no que se refere às NRs de segurança do Trabalho:

Art. 157 – Cabe às empresas:

- I – Cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho;
- II – Instruir os empregados, através de ordens de serviço, quanto às precauções a tomar no sentido de evitar acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais;
- III – Adotar as medidas que lhes sejam determinadas pelo órgão regional competente;
- IV – Facilitar o exercício da fiscalização pela autoridade competente.

Cabe ao empregador:

- a) cumprir e fazer cumprir as disposições legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho;
- b) elaborar ordens de serviço sobre segurança e saúde no trabalho, dando ciência aos empregados por comunicados, cartazes ou meios eletrônicos;

Obs.: Com a alteração dada pela Portaria n.º 84, de 04/03/09, todos os incisos (I, II, III, IV, V e VI) desta alínea foram revogados.

- c) informar aos trabalhadores: os riscos profissionais que possam originar-se nos locais de trabalho; os meios para prevenir e limitar tais riscos e as medidas adotadas pela empresa;
- III. os resultados dos exames médicos e de exames complementares de diagnóstico aos quais os próprios trabalhadores forem submetidos; os resultados das avaliações ambientais realizadas nos locais de trabalho.
- d) permitir que representantes dos trabalhadores acompanhem a fiscalização dos preceitos legais e regulamentares sobre segurança e medicina do trabalho; (Alteração dada pela Portaria n.º 03, de 07/02/88)
- e) determinar procedimentos que devem ser adotados em caso de acidente ou doença relacionada ao trabalho.

Deveres dos empregados

Já as obrigações dos empregados estão no art. 158 da CLT, c/c o item 1.8 da NR-01:

Art. 158 – Cabe aos empregados:

- I – Observar as normas de segurança e medicina do trabalho, inclusive as instruções de que trata o item II do artigo anterior;
- II – Colaborar com a empresa na aplicação dos dispositivos deste Capítulo.

Cabe ao empregado:

- a) cumprir as disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde do trabalho, inclusive as ordens de serviço expedidas pelo empregador;
- b) usar o EPI fornecido pelo empregador;
- c) submeter-se aos exames médicos previstos nas Normas Regulamentadoras – NR;
- d) colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR.

E se não cumprir; o que pode acontecer?

O descumprimento das normas de segurança do trabalho pode ocasionar uma série de sanções para as empresas e empregados.

Sanções para as empresas:

A inobservância das NRs de segurança do trabalho pelas empresas tem reflexos nas esferas administrativa, trabalhista, criminal, cível e tributária/previdenciária.

Responsabilidade Administrativa

- ✓ Multas aplicadas pela fiscalização do Ministério do Trabalho e Emprego;

- ✓ Embargo ou interdição de obra ou estabelecimento, respectivamente.

Responsabilidade Trabalhista

- ✓ Pagamento de adicionais de insalubridade e periculosidade;
- ✓ Estabilidade provisória para o acidentado;
- ✓ Ação Civil Pública;
- ✓ Termo de Ajustamento de Conduta.

Responsabilidade Previdenciária

- ✓ Ação Regressiva Acidentária (Art. 120 da Lei n. 8.213/91).

Responsabilidade Civil

Em caso de lesão corporal, os reflexos do acidente do trabalho/doença ocupacional na área cível são (art. 949 CC):

- ✓ Danos emergentes (despesas com o tratamento médico);
- ✓ Lucros cessantes até a alta médica;
- ✓ Danos estéticos;
- ✓ Pensão vitalícia.

Já em caso de morte do trabalhador, em decorrência do exercício do trabalho:

- ✓ Danos emergentes (despesas com funeral, jazigo);
- ✓ Danos Morais;
- ✓ Pensão mensal.

Responsabilidade Tributária

- ✓ Aumento da alíquota do SAT/FAP (Seguro de Acidente do Trabalho / Fator Acidentário de Prevenção).

Responsabilidade Criminal

- ✓ Infração penal: descumprimento das normas de segurança sem que haja qualquer resultado lesivo ou risco ao trabalhador (Art. 19, §2º da Lei 8.213/91).
- ✓ Crime de perigo: descumprimento das normas de segurança do trabalho que ocasione risco ou perigo de vida ou à saúde do trabalhador (Art. 132, Código Penal).
- ✓ Lesão corporal: descumprimento das normas de segurança do qual resulte dano físico ou lesão corporal ao trabalhador (Art. 129, §6º, Código Penal).

- ✓ Homicídio: descumprimento das normas de segurança que cause a morte do trabalhador. (Art. 121, Código Penal).

Mas e o empregado, também pode sofrer alguma penalidade?

A penalidade que pode ser aplicada ao empregado está prevista no art. 158, parágrafo único da CLT, c/c o item 1.8.1 da NR-01, assim dispõe:

Art. 158

Parágrafo único – Constitui ato faltoso do empregado a recusa injustificada:

- a) à observância das instruções expedidas pelo empregador na forma do item II do artigo anterior;
- b) ao uso dos equipamentos de proteção individual fornecidos pela empresa.

Portanto, o empregado que se recusa a observar as instruções fornecidas pelo empregador através das Ordens de Serviço de Segurança do Trabalho, treinamentos, e utilizar os EPIs, sem motivo justificado, também está sujeito a sanções, que podem ir desde uma advertência verbal, até a demissão por justa causa.

Benefícios

Sem dúvida, o cumprimento das NRs de segurança do trabalho e sua aplicação de forma efetiva nas empresas, podem gerar inúmeros benefícios às empresas, em especial uma redução de custos sobre a folha de pagamento significativa, além de sua função primordial, que é evitar acidentes do trabalho e doenças ocupacionais.

EXEMPLOS:

Exemplos de benefícios:

- ✓ Além da redução dos riscos de autuações (multas) em fiscalizações do Ministério do Trabalho e Emprego, a observância das normas regulamentadoras de segurança do trabalho minimiza significativamente o risco de ações indenizatórias e regressivas acidentárias, cujas condenações podem chegar a mais de R\$ 1.000.000,00.
- ✓ A elaboração e manutenção do LTCAT, pode eliminar a obrigatoriedade da empresa em pagar a alíquota adicional ao SAT, de 6, 9 ou 12% sobre a remuneração paga ao trabalhador, caso não seja caracterizado o exercício de atividades em condições que gerem o direito à aposentadoria especial.
- ✓ A elaboração do laudo de periculosidade e/ou insalubridade, pode demonstrar que a sua empresa paga indevidamente estes adicionais. Há casos em que empresas

conseguiram reduzir mais de R\$ 35.000,00 por trabalhador somente com o pagamento de adicionais de periculosidade de forma indevida.

- ✓ Uma efetiva gestão do Fator Acidentário de Prevenção (FAP), pode gerar para a sua empresa redução de custos sobre a folha de pagamento expressivos, pois o FAP possibilita reduzir pela metade a alíquota do Seguro de Acidentes do Trabalho (SAT) das empresas.
- ✓ A empresa que cumpre as normas de segurança do trabalho, preservam uma imagem “sem acidentes”, tem maior e melhor controle dos perigos e riscos de acidentes no trabalho, melhoria na produtividade, otimização de recursos, dentre outros benefícios.

Prevenção de acidentes de trabalho

A ideia de que a simples utilização dos EPI's é suficiente e determinante para evitar acidentes deve ser desconstruída, uma vez que é apenas um dos fatores que auxiliam na proteção do indivíduo. Todos os anos, milhões de trabalhadores vêm ao óbito ou ficam seriamente feridos e com sequelas em virtude de acidentes ou lesões ocasionadas durante suas atividades profissionais. Proporcionalmente, as empresas são penalizadas com perda/afastamento de funcionários e demandas em juízo com imensuráveis taxas de indenização e tratamentos médicos de alta complexidade.

É certo que a melhor maneira de evitar episódios de acidentes laborais é investindo em segurança do trabalho. A prevenção é, sobretudo, uma ferramenta que atua a fim de evitar problemas futuros. Seja engenheiro ou técnico de segurança do trabalho, todos devem ter como meta a melhoria nas estatísticas de não acidentes.

Dicas de prevenção

Vejamos algumas dicas para a prevenção de acidentes no horário do trabalho:

- 1) Manter-se atento, todo e qualquer trabalho deve ser feito com plena consciência;
- 2) Não se expor à riscos, acidentes acontecem muitas vezes por imprudência;
- 3) Manter o local de trabalho limpo e organizado pode evitar escorregões e quedas por exemplo;
- 4) Usar corretamente os equipamentos de proteção (que devem ser, obrigatoriamente, fornecidos pela empresa);
- 5) Sempre comunicar incidentes para que a solução não demore a aparecer.

Como se faz notar, uma simples caixa deixada no meio do caminho, uma ferramenta largada ou um rastro de produto no chão podem ser mais perigosos do que parecem. Assim como ocorre no ambiente residencial, as situações mais simples e improváveis podem gerar acidentes. Por isso, prevê-las e evitá-las faz toda a diferença. Importante destacar que a utilização de um EPI não garante a proteção do trabalhador. Acidentes ocorrem, corriqueiramente, devido à falta de atenção ou uso incorreto desses equipamentos. Portanto, não basta entregar nas mãos do funcionário seu equipamento laboral, é preciso ensiná-lo a usar, fiscalizar o seu uso e exigir a correta utilização, sob pena de advertência.

Atitudes de prevenção

Atitudes como as listadas a seguir podem, se devidamente aplicadas, atuar de forma significativa na segurança laboral:

- ✓ Evitar realizar atividade a qual **não foi devidamente treinado** para fazer (departamentos diferentes).
- ✓ **Analisar sempre os riscos** e questionar-se: estou preparado para realizar essa tarefa?
- ✓ Sendo necessário realizar a tarefa, verificar o que pode fazer **além da utilização do EPI para reduzir os riscos**.
- ✓ Verificar as **condições do ambiente**: onde será realizada a tarefa? Quais as condições do local (É muito úmido? É muito seco? Existe ruído?)?
- ✓ **Confirmar se os riscos mais prováveis foram neutralizados**, caso não esteja tudo neutralizado, ou caso não se sinta seguro a realizar a tarefa, simplesmente não a faça. Comunicar essa situação é primordial.
- ✓ **Evitar** ao máximo as **distrações** no ambiente de trabalho, como aparelhos eletrônicos, fones de ouvido e conversas paralelas, toda elas, evidentemente, tiram a atenção.
- ✓ **Pedir, sempre que houver dúvidas, instruções** ou o auxílio direto a alguém que tenha mais conhecimento do procedimento.
- ✓ A **pressa é de fato comprovado, inimiga** da perfeição, então, jamais pensar que fazer algo com pressa será a melhor opção.
- ✓ A tarefa a ser executada coloca em **risco outras pessoas ao seu redor**? Muito cuidado! Sinalizar o local, colocar avisos, cones ou demarcações no chão são ótimas sugestões para flagrar os desavisados.

- ✓ As ferramentas **corretas para realizar essa tarefa** estão sendo utilizadas? O uso errado da ferramenta e o uso da ferramenta errada são grandes causadores de acidentes.
- ✓ Caso a tarefa realizada seja em máquinas, quadros elétricos ou hidráulicos, **certificar-se de que não existe a possibilidade de um terceiro ligar/desligar**, mexer, mover, abrir ou acionar o equipamento. Sinalize sua atividade!

Investir em treinamento

O treinamento é a melhor maneira de fazer com que o funcionário conheça a função que será exercida. A partir daí, é possível garantir que o indivíduo estará preparado para executar o trabalho, sem oferecer riscos ou prejuízos à equipe e ao empregador.

Comunicar os colaboradores sobre as condições de trabalho

O gestor deve comunicar ao empregado sobre os riscos e condições relativas à função e ao espaço em que ele irá operar. Essa informação deve ser garantida por meio do treinamento e também com a fixação de avisos em paredes e murais, bem como com a divulgação de informes e sinalizações específicas nos equipamentos em todo o ambiente.

Oferecer equipamentos de segurança corretos

Uma das obrigações dos empregadores é oferecer os Equipamentos de Proteção Individual aos funcionários que exercem atividades de risco. Além de fornecer, o responsável deve fazer vistorias frequentes para certificar que os equipamentos estão sendo utilizados de forma correta, evitando acidentes de trabalho. Além de verificar o seu uso, a empresa é responsável por fornecer EPI's adequados às suas medidas e demonstrar com treinamentos ou palestras, a forma correta do uso do EPI.



Figura 3: Ilustração sobre a importância da conscientização dos trabalhadores sobre o uso correto de EPI's e EPC's para evitar acidentes no trabalho.



Figura 4: Ilustração sobre a importância dos Membros da CIPA no processo de prevenção contra acidentes no trabalho.

OBSERVAÇÕES:

É importante que funcionários e colaboradores façam sua parte e sigam as normas de segurança quanto aos riscos gerados pela falta ou uso incorreto de EPI's e EPC's. Nesse sentido, os profissionais de Segurança do Trabalho (Engenheiros, Técnicos, Médicos, Enfermeiros e Membros da CIPA) tem um papel fundamental na prevenção de acidentes e na saúde dos trabalhadores.

Orientações preventivas

Totalmente contrária à manutenção corretiva, a manutenção preventiva visa evitar o aparecimento de qualquer tipo de falha, ou seja, prevenir as quebras. Essa prática não consiste em realizar consertos, como no caso das intervenções corretivas, mas sim de evitá-los ao máximo. Em alguns setores, como na aviação, informática e softwares de controle, esse tipo de manutenção é imprescindível, pois garante o funcionamento dos equipamentos, a confiabilidade e a segurança.

Nas últimas décadas, essa prática de manutenção ganhou espaço em todo o mundo, mostrando-se eficaz e garantindo a disponibilidade de máquinas e equipamentos.

Essa prática consiste em manutenções realizadas em máquinas ou equipamentos em intervalos previamente determinados, ou de acordo com especificações do manual do fabricante. As intervenções são programadas e realizadas quando os equipamentos ainda estão funcionando, visando que permaneçam dessa forma.

A manutenção preventiva tem como objetivo reduzir a probabilidade de falhas ou a degradação do equipamento, garantindo o pleno funcionamento do equipamento, sem perdas de performance ou desgastes prematuros.

Para um esclarecimento melhor, as definições e práticas de manutenção podem ser consultadas na Norma ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) NBR 5462 – Manutenibilidade e Confiabilidade.

Importância da manutenção preventiva

Por ser um procedimento programado, a manutenção preventiva permite o melhor controle das atividades da empresa e o conhecimento prévio dos itens ou recursos necessários para garantir a operação.

Realizando um programa de manutenção preventiva bem definido, consegue-se prever o consumo de materiais, permitindo que a empresa trabalhe com estoque reduzido e não sendo necessários equipamentos sobressalentes.

Vantagens da manutenção preventiva

Primeiramente, é importante saber que o custo da manutenção preventiva é muito menor quando comparado às intervenções corretivas. Isso é muito simples de entender: o que é mais em conta, inspecionar e trocar alguns itens de um equipamento quando em funcionamento ou buscar a causa e solucioná-la em caso de quebra?

Além de ser uma prática mais em conta, a manutenção preventiva evita as quebras e, com isso, aumenta a disponibilidade dos equipamentos. Máquinas indisponíveis afetam a produção ou o funcionamento de qualquer empresa, resultando em maiores gastos e redução nos lucros.

Outra grande vantagem da manutenção preventiva é fato dela ser programada.

Dessa forma, é possível prever os gastos com peças e mão de obra, evitando qualquer surpresa. Além disso, ao conhecer melhor as despesas, é possível montar um orçamento mais acertado.

Garante a confiabilidade

A manutenção preventiva é a melhor forma de garantir o pleno funcionamento dos equipamentos. Todas as suas intervenções são realizadas em intervalos previamente especificados e que não impactam a operação da empresa.

Essa prática reduz significativamente a probabilidade de falhas, visto que os componentes críticos são substituídos ou inspecionados antes que ocorram quebras. Mas é importante deixar claro que a manutenção preventiva não impede que falhas aconteçam.

Quebras inesperadas podem ocorrer, sendo necessárias intervenções corretivas, porém a chance de elas ocorrerem reduz significativamente. De forma resumida, podemos dizer que a manutenção preventiva garante a confiabilidade do equipamento.



Figura 5: Ilustração sobre a importância da manutenção preventiva de materiais e equipamentos.

VOCÊ SABIA?

VOCÊ SABIA?

As causas de acidentes de trabalho merecem total atenção

Causando mortes e danos à saúde de muitos brasileiros, os acidentes de trabalho preocupam pela sua frequência. É fundamental que todos os trabalhadores entendam a importância da segurança do trabalho e se mantenham, continuamente, focados na prevenção destes acidentes.

Além dos custos financeiros que as empresas têm com indenizações, multas, aposentadorias e todo o tipo de cuidado médico oferecido aos funcionários, o foco delas deve se manter no bem-estar dos seus trabalhadores e na conscientização de proporcionar, sempre, melhores condições de trabalho.

Importante destacar que, grande parte dos acidentes de trabalho ocorre devido à falta de projetos estruturais (criação de sistemas de linha de vida e ancoragem), além de uma escolha errada dos equipamentos de segurança. Manter-se atualizado na prevenção de acidentes é primordial para técnicos comprometidos com seu trabalho.



Sessões Especiais

MAPA DE ESTUDO



SÍNTESE DIRETA

1. DOENÇAS OCUPACIONAIS

- **Principais doenças:** LER, asma ocupacional, silicose, dermatoses, doenças psicossociais.
- **Causas:** Exposição a agentes químicos, físicos, biológicos, más condições ergonômicas e trabalho repetitivo.
- **Prevenção:** Uso correto de EPIs, ginástica laboral, pausas regulares, ambiente ventilado e ergonomicamente adequado.

2. ACIDENTES DE TRABALHO

- **Classificação:** Acidente típico (stricto sensu) e acidente de trajeto/in itinere.
- **Principais causas:** Cansaço, estresse, quedas, uso inadequado de EPIs, materiais perigosos e falta de atenção.
- **Prevenção:** Treinamento, sinalização, manutenção de máquinas, uso correto de EPIs e organização do ambiente.

3. PROCEDIMENTOS NOS ACIDENTES

- **Emergenciais:** Prestar socorro imediato e acionar atendimento médico.
- **Legais para a empresa:** Emitir CAT e informar à Previdência Social.
- **Para o trabalhador:** Afastamento, reembolso de despesas médicas e estabilidade de 12 meses após o retorno.

4. DEVERES E RESPONSABILIDADES

- **Do empregador:** Garantir segurança no ambiente de trabalho, fornecer EPIs, treinar os trabalhadores e cumprir normas regulamentadoras.
- **Do empregado:** Usar corretamente os EPIs, seguir normas de segurança e participar de treinamentos.

5. PREVENÇÃO E EDUCAÇÃO

- **Dicas de prevenção:** Manter o local limpo e organizado, comunicar incidentes imediatamente e garantir atenção plena ao executar tarefas.
- **Atitudes preventivas:** Analisar riscos, evitar distrações e pressa, buscar treinamento adequado e verificar condições do ambiente.

6. BENEFÍCIOS DA PREVENÇÃO

- Redução de custos com afastamentos e multas.
- Aumento da produtividade e melhoria do ambiente de trabalho.
- Imagem positiva da empresa no mercado.

MOMENTO QUIZ

1. Qual das alternativas NÃO representa uma medida eficaz para prevenir doenças ocupacionais?

- a) Uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).
- b) Treinamento e conscientização dos trabalhadores.
- c) Redução dos intervalos para aumentar a produtividade.
- d) Implementação de ginástica laboral e pausas regulares.

2. Qual das seguintes opções não é considerada um acidente de trabalho?

- a) Um funcionário que sofre um corte enquanto opera uma máquina no horário de trabalho.
- b) Um colaborador que escorrega no corredor da empresa durante o intervalo para o almoço.
- c) Um trabalhador que sofre um acidente de carro no trajeto de casa para o trabalho.
- d) Uma pessoa que sofre uma lesão fora do trabalho por causa de um esporte praticado no fim de semana.

3. Em segurança do trabalho, a sigla PNPAC significa:

- a) Programa Nacional de Proteção aos Acidentes de Trabalho.
- b) Programa Norte americano de Proteção de Acidentes de Trabalho.
- c) Programa Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho.
- d) Parceria Nacional de Prevenção de Acidentes de Trabalho.
- e) Parceria Nacional de Proteção aos Acidentes de Trabalho.

4. Qual das alternativas NÃO se encontra correta, quanto a sigla e seu significado?

- a) CLT – Consolidação das Leis do Trabalho.
- b) EPI – Equipamento de Proteção Coletiva.
- c) DORT – Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho.
- d) CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
- e) LER – Lesão por Esforço Repetitivo.

5. NÃO corresponde a uma das principais doenças ocupacionais:

- a) LER – Lesão por Esforço Repetitivo.
- b) DORT – Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho.
- c) Surdez temporária ou definitiva.
- d) Antracose Pulmonar.
- e) Pedra na vesícula.

Gabarito

QUESTÃO	ALTERNATIVA
1	C
2	D
3	C
4	B
5	E

Referências

MONTEIRO, Antônio Lopes. Acidentes do Trabalho e Doenças Ocupacionais. 4ª ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

MARANO, Vicente Pedro. Doenças Ocupacionais. 2ª ed. São Paulo: LTR, 2007.

LANCMAN, Selma. Saúde, Trabalho e Terapia Ocupacional. São Paulo: Editora Roca, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças Relacionadas ao Trabalho: Manual de Procedimentos para Serviços de Saúde. DF:Ministério da Saúde, 2001.

DURAND, Marina. Doença Ocupacional: psicanálise e relações de trabalho. São Paulo: Editora Escuta, 2001.

Lei nº 6.514/77 e Normas Regulamentadoras aprovadas pela Portaria MTb3.214/78 e alterações.

BRASIL. Normas Regulamentadoras. Segurança e Medicina do Trabalho. 67ª ed. São Paulo: Atlas, 2011.

SALIBA, T. M et al. Insalubridade e Periculosidade: aspectos técnicos e práticos. São Paulo: LTR, 2011.



OBRIGADO!
CONTINUE ESTUDANDO.