

**TÉCNICO EM
EDIFICAÇÕES**

HIGIENE OCUPACIONAL



TÉCNICO EM
EDIFICAÇÕES

HIGIENE OCUPACIONAL



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
BOAS VINDAS	05
INFORMAÇÕES INTRODUTÓRIAS	06
Organização Curricular	06
Sistema de Tutoria	06
Sistema de Avaliação	06
VOCÊ E OS ESTUDOS À DISTÂNCIA	07
Organizando os Estudos	07
Conhecendo o Ambiente Virtual de Aprendizagem	08
INTRODUÇÃO	09
DESENVOLVIMENTO	10
CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24

APRESENTAÇÃO

A **Escola Técnica Nossa Senhora Aparecida** com o intuito de se tornar referência em ensino técnico no Brasil, lança cursos técnicos em diversos eixos, de forma a atender uma demanda regional e estadual.

Por meio de um trabalho diferenciado o estudante é instigado ao seu autodesenvolvimento, aliando a pesquisa e a prática.

Essa competência e boa formação são os requisitos necessários para quem deseja estar preparado para enfrentar os desafios do mercado profissional. A escolha de um curso que aproxime teoria e prática e permita a realização de experiências contribui de maneira decisiva para a formação de um profissional comprometido com a qualidade e a inovação.

Ciente dessa importância a escola técnica Nossa Senhora Aparecida reuniu profissionais especialistas das áreas fins dos cursos propostos para fornecer cursos técnicos de qualidade para a comunidade da região.

Como escola de desenvolvimento tecnológico, na área de educação, através de um trabalho sério, realizado nos últimos anos no campo da educação básica, fortalece e amplia o seu programa de cursos, instituindo, em Goiás cursos técnicos de educação profissional.

Os cursos da Escola Técnica Nossa Senhora Aparecida são oferecidos na modalidade semipresencial, utilizando-se da plataforma Moodle ou Material Apostilado, mediado por professores formadores/tutores renomados. Além dos momentos presenciais, serão oferecidos no ambiente virtual: fórum de apresentação, fórum de notícias, slide com conteúdos pertinentes ao curso em questão, links de reportagens direcionadas, sistematização da aprendizagem.

BOAS VINDAS

Bem vindo à Escola Técnica Nossa Senhora Aparecida!

Prezado (a) Cursista,

Que bom tê-lo (a) conosco!

Ao ter escolhido estudar na modalidade à distância, por meio de um ambiente virtual de aprendizagem, você optou por uma forma de aprender que requer habilidades e competências específicas por parte dos professores e estudantes. Em nossos cursos à distância, é você quem organiza a forma e o tempo de seus estudos, ou seja, é você o agente da sua aprendizagem. Estudar e aprender a distância exigirá disciplina.

Recomendamos que antes de acessar o espaço virtual de aprendizagem, faça uma leitura cuidadosa de todas as orientações para realização das atividades.

É importante que, ao iniciar o curso, você tenha uma compreensão clara de como será estruturada sua aprendizagem.

Uma orientação importante é que você crie uma conta de e-mail específica para receber informações do curso, seus exercícios corrigidos, comunicados e avisos. É de responsabilidade do estudante verificar também sua caixa de spam-lixo para ter acesso a todas as informações enviadas.

Desejamos um ótimo curso.

INFORMAÇÕES INTRODUTÓRIAS

ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

Cada curso possui matriz curricular própria dividida em módulos de ensino semanais. O cronograma e planejamento de cada curso são modulados conforme as disposições dos professores e as atualizações dos conteúdos.

Os cursos têm apostilas de conteúdo para cada componente curricular, elaboradas por profissionais de referência em Goiás.

Os certificados serão emitidos pela Escola Nossa Senhora Aparecida até 90 dias após o término do curso, tendo em vista o trabalho de fechamento das notas e avaliação do curso.

SISTEMA DE TUTORIA

O tutor será o profissional que estará mais próximo de você durante o período do curso, passando todos os comunicados e avisos, cobrando a entrega das atividades.

Conte com o tutor da sua turma para tirar suas dúvidas sejam elas do ambiente virtual, conteúdo do curso ou dúvida e questionamentos sobre os exercícios.

SISTEMA DE AVALIAÇÃO

A avaliação será obtida através da participação e da avaliação do nível de conhecimento que o estudante demonstrar em chats, fóruns e exercícios.

Ao término do curso será informado para os estudantes de forma individualizada sobre sua aprovação e desempenho no curso.

VOCÊ E OS ESTUDOS À DISTÂNCIA

ORGANIZANDO OS ESTUDOS

O estudo por meio de um ambiente virtual de aprendizagem não é mais difícil e nem mais fácil do que num ambiente presencial. É apenas diferente. O estudo à distância exige muita disciplina. As orientações a seguir irão auxiliá-lo a criar hábitos de estudo.

- Elabore um horário semanal, considerando a carga horária do curso. Nesse plano, você deve prever o tempo a ser dedicado:
 - à leitura do conteúdo das aulas, incluindo seus links para leituras complementares, sites externos, glossário e referências bibliográficas;
 - à realização das atividades ao final de cada semana;
 - à participação nos chats;
 - à participação nos fóruns de discussão;
 - ao processo de interação com o professor e/ou com o tutor;
 - ao processo de interação com seus colegas de curso, por mensagem ou por chat.

Uma vez iniciados os seus estudos, faça o possível para manter um ritmo constante, procurando seguir o plano previamente elaborado. Na educação à distância, é você, que deve gerenciar o seu processo de aprendizagem.

Procure manter uma comunicação constante com seu tutor, com o intuito de tirar dúvidas sobre o conteúdo e/ou curso e trocar informações, experiências e outras questões pertinentes.

Explore ao máximo as ferramentas de comunicação disponíveis (mensageiro, fórum de discussão, chat).

É imprescindível sua participação nas atividades presenciais obrigatórias (aulas), elas são parte obrigatória para finalização do curso.

CONHECENDO O AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM

No ambiente virtual de aprendizagem também necessitamos de uma organização para que ocorram os processos de ensino, de aprendizagem e principalmente a interação entre professor/tutor e estudantes.

O ambiente virtual de aprendizagem da Escola Nossa Senhora Aparecida é o Moodle.

Em sua sala de aula, você encontrará espaços de comunicação e interação: quadro de notícias, atividades recentes, informações sobre o professor e sobre seus colegas de turma, calendário, recurso para o envio da sistematização ao seu tutor e ferramentas de comunicação.

Sucesso no seu Curso!

INTRODUÇÃO

Este trabalho visa compreender aspectos relacionados a segurança e a saúde do trabalhador em seu ambiente de trabalho, têm por objetivo prevenir acidentes e doenças que muitas vezes são desencadeadas nestes locais, com intuito de promover a saúde e qualidade de vida enquanto exercem sua profissão.

Os acidentes de trabalho tem se tornado muito comum nas empresas, tanto nas pequenas como nas grandes empresas. Isso se deve muito a falta de consciência dos administradores e a falta de conhecimento dos colaboradores.

O trabalho às vezes repetitivo, cansativo, entre outros é o grande fator para que o número de acidentes de trabalho venha crescendo cada vez mais, por isso algumas empresas estão buscando maneiras para reduzir esse problema, contratando profissionais da área e conscientizando seus colaboradores sobre o uso de EPI's.

A tarefa de controlar os riscos no trabalho assemelha-se a qualquer outra tarefa, que passa por identificar os problemas em questão, conhecê-los a fundo, decidir sobre as ações e tomar e aplicar as soluções encontradas.

DESENVOLVIMENTO

HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

A higiene do trabalho compreende normas e procedimento adequados para proteger a integridade física e mental do trabalhador, preservando-o dos riscos de saúde inerente as tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são executadas.

Ela está ligada ao diagnóstico e a prevenção das doenças ocupacionais, a partir do estudo e do controle do homem e seu ambiente de trabalho. Tem caráter preventivo por promover a saúde e o conforto do funcionário, evitando que ele adoença e se ausente do trabalho, envolvendo também estudo e controle das condições de trabalho.

A iluminação, a temperatura e o ruído fazem parte das condições ambientais de um trabalho. Uma má iluminação, por exemplo, causa fadiga à visão, afeta o sistema nervoso, contribui para a má qualidade do trabalho podendo, inclusive, prejudicar o desempenho dos funcionários.

A falta de uma boa iluminação também pode ser considerada responsável por uma razoável parcela dos acidentes que ocorre nas organizações. Envolvem riscos os trabalhos noturnos ou turnos, temperaturas extremas que geram desde fadiga crônica até incapacidade laboral.

Um ambiente de trabalho que contem temperatura e umidade é considerado doentio. Por isso, o funcionário deve usar roupas adequadas para se proteger do que se “enfrenta” no dia-a-dia corporativo, ocorrendo o mesmo com umidade.

Já o ruído provoca perda da audição e quanto maior o tempo de exposição à ele maior o grau da perda da capacidade auditiva.

A segurança do trabalho implica no uso de equipamentos adequados para evitar lesões ou possíveis perdas, por isso é preciso conscientizar os funcionários da importância do uso dos EPIs (equipamentos de proteção individual) como luvas, máscaras e roupas adequadas para o ambiente em que eles atuam, fazendo essa ação específica, a organização está mostrando reconhecimento ao trabalho do funcionário e contribuindo para sua melhoria da qualidade de vida.

Já houve muitos colaboradores dizerem que os EPIs, incomodam algumas vezes, chegaram a pedir aos gestores que usassem os equipamentos para ver se era bom.

Na segurança do trabalho também é importante que a empresa forneça máquinas adequadas em perfeito estado de uso, e de preferência com sistema de trava de segurança. É fundamental que as empresas treinem os funcionários e os alertem em relação aos riscos que máquinas podem significar no dia-a-dia. Caso algum colaborador apresente algum problema de saúde mais tarde ou sofra algum acidente, a responsabilidade será toda da empresa por não ter obrigado o funcionário a seguir os procedimentos adequados de segurança, se por algum motivo o colaborador se recusar a usar o EPIs, o mesmo poderá ser demitido por justa causa.

A prevenção dessas lesões - acidentes pode ser feitas através de:

- Estudos e modificações ergonômicas dos postos de trabalho;
- Uso de ferramentas e equipamentos adaptados ao trabalhador;
- Diminuição do ritmo do trabalho;
- Estabelecimentos de pausas para o descanso;
- Redução da jornada de trabalho;
- Diversificação de tarefas;
- Reconhecimento e valorização do trabalho.

É preciso mudar os hábitos e as condições de trabalho para que a higiene e a segurança no ambiente de trabalho se tornem satisfatórios, tais mudança se faz necessário resgatar o valor humano.

A necessidade de reconhecimento pode ser frustrada pela

organização quando ela não valoriza o desempenho, exemplo disso é quando a política de promoção é baseada nos anos de serviço e não no mérito, ou então, quando a estrutura salarial não oferece qualquer possibilidade de recompensa financeira por realização como os aumentos por merecimento.

Conforme ARROBA & JAMES (1988), uma maneira de reconhecer os funcionários é admitir que eles tem outras preocupações além do desempenho imediato de sua tarefa.

Outra causa da falta de reconhecimento dos funcionários na organização são os estereótipos, pois seus julgamentos não são baseados em evidências ou informações sobre a pessoa.

A partir do momento que as pessoas fazem parte de uma organização podem obter reconhecimentos positivos ou negativos, os grupos de trabalho, por exemplo, podem satisfazer ou frustrar as necessidades de reconhecimento, pois a importância do reconhecimento é que a partir do momento que a organização está preocupada com a higiene e a segurança do trabalhador, ele está sendo valorizado.

Segurança do trabalho

É um conjunto de ciências e tecnologias que tem objetivo de promover a proteção do trabalhador visando à redução de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais. Ela é uma área de engenharia e de medicina no trabalho, cujo objetivo é identificar, avaliar e controlar situações de risco, proporcionando um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para as pessoas.

Higiene do trabalho ou higiene ocupacional

É um conjunto de medidas preventivas relacionadas ao ambiente de trabalho, visando a redução de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais.

Uma das atividades da higiene do trabalho é análise ergonômica

do ambiente de trabalho, não apenas para identificar fatores que possam prejudicar a saúde do trabalhador e no pagamento de adicional de insalubridade, mas para eliminação ou controle desses riscos, e para a redução do absenteísmo (doença).

A capacidade analítica desenvolvida nesse esforço permite ir além, na forma de identificação e proposição de mudanças no ambiente e organização do trabalho que resultem também no aumento da produtividade, e da motivação e satisfação do trabalhador que resultem na redução de outros tipos de absenteísmo que não relacionado às doenças.

Objetivo principal da higiene ocupacional

Reduzir a exposição média e de longo prazo, uma vez que nem sempre se podem eliminar totalmente os riscos no local de trabalho.

Aspectos básicos da saúde ocupacional

Trabalhar com equipes de projetos, visando a detecção precoce de fatores de riscos, ligados a agentes ambientais, adotando opções de projeto que favoreçam sua eliminação ou controle. Isso significa que se deve ter conhecimento prévio dos agentes do ambiente de trabalho, ou seja, saber reconhecer os riscos presentes nos processos, materiais, operações associadas, manutenção, subprodutos, rejeitos, produto final, insumos.

Transitar e observar incessantemente pelo local de trabalho, observando o que lhe é mostrado e o que não o é. Andar “atrás” das coisas, em subsolos, porões de serviço, casas de máquinas pode ser bastante instrutivo e revelador de riscos ambientais (**cuidado com os riscos de acidentes nesses locais**).

EPI's

Os EPI ou E.P.I, são os equipamentos de proteção individuais, destina-se a proteger a integridade física do trabalhador durante a atividade

de trabalho.

A função dos EPI's é neutralizar ou atenuar um possível agente agressivo contra o corpo do trabalhador que o usa. Os EPI's evitam lesões ou minimizam a sua gravidade, em casos de acidentes ou exposições a riscos, também podem nos proteger contra efeitos de substâncias tóxicas, alérgicas ou agressivas, que podem causar as chamadas doenças ocupacionais.

Podemos classificar os EPI's em 4 grupos:



Proteção para a cabeça

CAPACETE DE SEGURANÇA

ÓCULOS DE SEGURANÇA

ABAFADOR DE RUÍDO

CINTO DE SEGURANÇA

CAMISA OU CAMISETA
(NÃO PODE SER MANGA REGATA)

LUVAS DE RASPA

MÁSCARA FILTRADORA

CALÇA COMPRIDA

CALÇADO FECHADO



Proteção para membros superiores e inferiores



Proteção para o tronco



Proteção das vias respiratórias convencional



Proteção das vias respiratórias Industrial

Acidentes de trabalho

Acidente do trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, com o segurado empregado, trabalhador avulso, médico residente, bem como o segurado especial, no exercício de suas atividades, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, a perda ou redução, temporária ou permanente, da capacidade para o trabalho.

O acidente do trabalho será caracterizado tecnicamente pela perícia médica do INSS, mediante a identificação do nexo entre o trabalho e o agravo.

Considera-se estabelecido o nexo entre o trabalho e o agravo quando se verificar nexo técnico epidemiológico entre a atividade da empresa e a entidade mórbida motivadora da incapacidade, elencada na Classificação Internacional de Doenças (CID).

Considera-se agravo para fins de caracterização técnica pela perícia médica do INSS a lesão, doença, transtorno de saúde, distúrbio, disfunção ou síndrome de evolução aguda, subaguda ou crônica, de natureza clínica ou subclínica, inclusive morte, independentemente do tempo de latência.

Reconhecidos pela perícia médica do INSS a incapacidade para o trabalho e o nexo entre o trabalho e o agravo, serão devidas as prestações acidentárias a que o beneficiário tenha direito, caso contrário, não serão devidas as prestações.

Acidentes de trabalho ocasionados por Lesão Esforços Repetitivos (LER)

Denomina-se Lesão por Esforços Repetitivos (LER) o desempenho de atividade repetitiva e continuada tais como: dirigir caminhões, fazer crochê, digitação, etc. Na prática trata-se de um “acidente” sendo que a doença dá-se o nome de síndrome do túnel do carpo, tendinites.

Os computadores realizam maravilhas em nossas vidas, pois podemos realizar múltiplas tarefas com ele sem termos que sair do lugar, basta movimentos faciais e manuais. Pena que esses movimentos são exaustivamente repetitivos e se não bastasse isso ainda existem a má postura na frente, como mostra a figura a baixo.

> Dores Lesões e Fadiga Visual

> Postura Incorreta

FADIGA VISUAL - Monitor muito próximo, reflexos de lâmpadas, janelas e distâncias desiguais dos olhos ao teclado e texto, causam fadiga visual.

CABEÇA INCLINADA - Dores musculares, nos ombros e pescoço.

COSTAS SEM APOIO: O músculo erector fica estático e fortemente contraído, o que deforma o disco intravertebral e causa dores musculares.

LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS: Punhos e antebraço no ar, sem apoio, contraem os músculos dos braços e, em consequência, bloqueia a irrigação sangüínea capilar, lesando os tendões por falta de oxigenação de forma grave e até irreversível na fase mais adiantada da lesão.

PÉS PARA TRÁS SEM APOIO E TÓRAX PARA FRENTE Compressão nas veias femurais impedem a irrigação sangüínea nas pernas, podendo causar inchaço, formigamento e varizes.

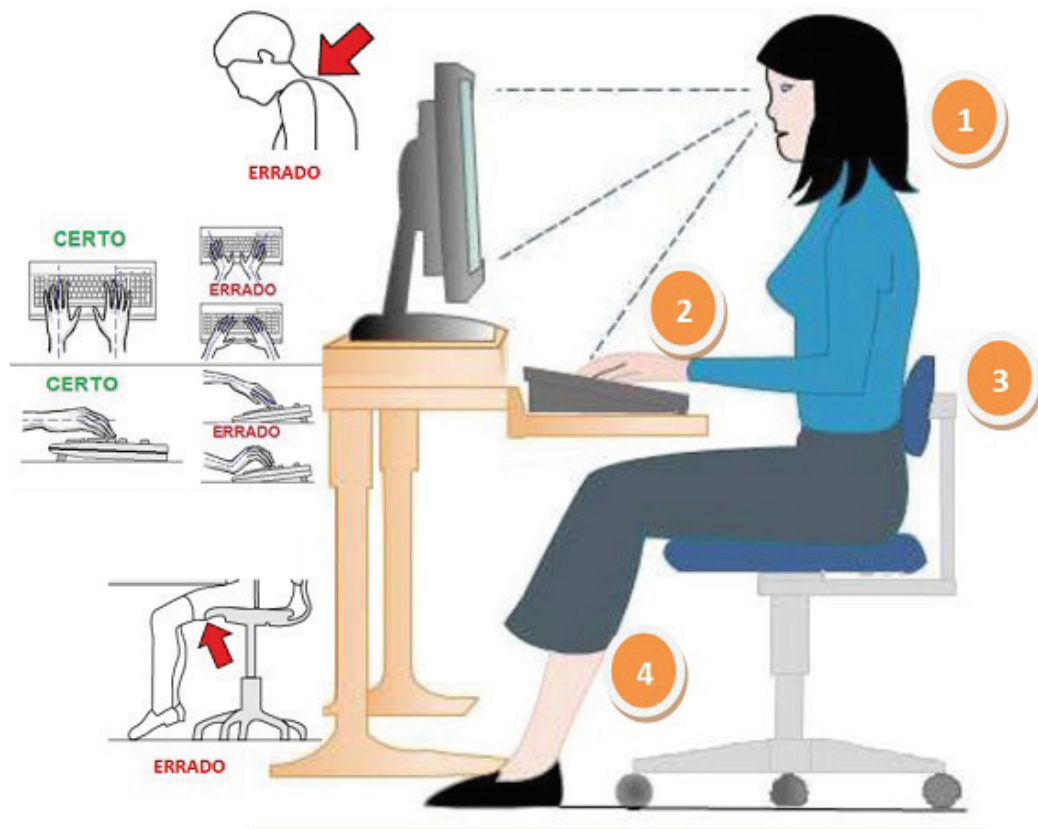


Força do músculo erector:
2,5 x o peso do corpo

Dicas para evitar essas lesões:

- a cada 25 minutos de digitação faça uma parada de pelo menos 5 minutos;
- a cada uma hora de digitação saia da cadeira e movimente-se;
- beba água regularmente ao longo do dia.

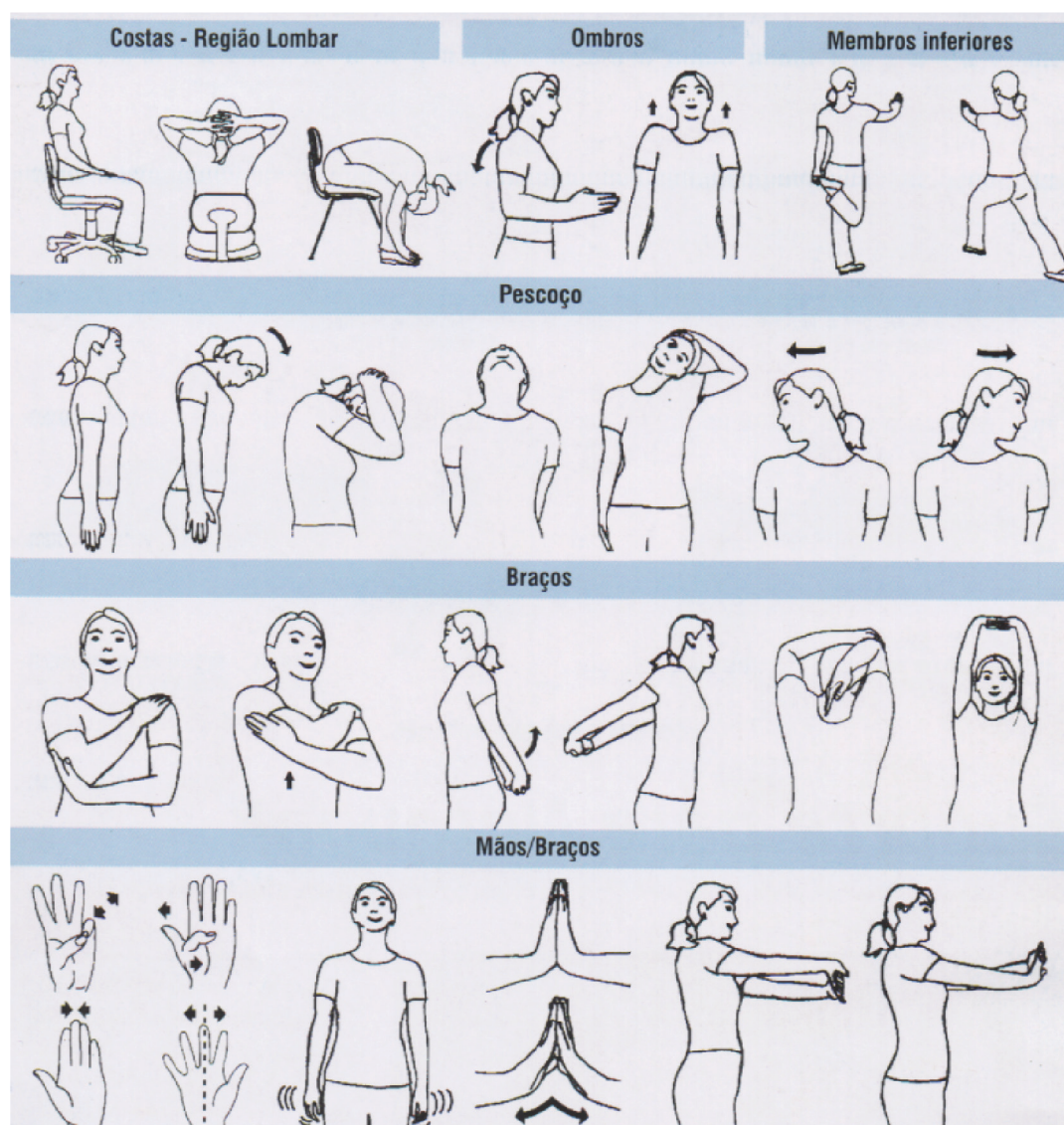
Observe nas figuras abaixo o modo correto de realizar um trabalho em frente ao computador.



Dicas de relaxamento após 25 minutos de digitação



Dicas de relaxamento após uma hora de digitação



Acompanhamento do trabalhador acidentado

Quem trabalha no comércio tem a seu dispor a equipe multidisciplinar da área de saúde e segurança. O sindicato auxilia o trabalhador no encaminhamento do benefício junto ao Instituto Nacional de Seguro Social (INSS) e também o acompanha com um médico do trabalho até que seja possível ele retornar ao trabalho.

Durante o atendimento a empresa em cadastrada em um banco de dados para a solicitação de fiscalização entre sindicatos e um dos órgãos públicos que atuam em saúde do trabalhador, como a Delegacia Regional do Trabalho ou os Centros de Referência de Saúde do Trabalhador.

Nos casos mais graves, que resultam em morte, o sindicato acompanha o processo de rescisão de trabalho e verifica de perto se a família recebeu o seguro.

Também são acidentes de trabalho:

- Quando o empregado estiver executando ordem ou realizando o serviço sob o mando do empregador;
- Em viagem a serviço da empresa;
- No percurso da residência para o local de trabalho;
- Do trabalho para a casa
- Nos períodos de descanso, ou por ocasião da satisfação de necessidade fisiológicas no local de trabalho;
- As doenças de contaminação acidental do empregado no exercício de sua atividade.

Não são considerados acidentes de trabalho:

- Doença degenerativa;
- A inerente a grupo etário;
- A que não produza incapacidade laborativa;
- A doença endêmica adquirida pelo segurado habitante da região em que ela se desenvolva, salvo se comprovado que é resultante de exposição ou contato direto determinado pela natureza do trabalho.

Dados

De acordo com os dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), que, desde 2003, adotou 28 de abril como Dia Mundial da |Segurança e Saúde no Trabalho, ocorrem anualmente 270 milhões de acidentes de trabalho em todo o mundo.

Aproximadamente 2,2 Milhões deles resultam em mortes. No Brasil, segundo o relatório, são 1,3 milhões de casos, que têm como principais causas o descumprimento de normas básicas de proteção aos trabalhadores e más condições nos ambientes e processos de trabalho.

CONCLUSÃO

Concluimos que a importância do reconhecimento é que a partir do momento que a organização está preocupada com a higiene e a segurança do trabalhador, ele está sendo valorizado. E quando os colaboradores percebem o fato de serem valorizados, reconhecidos isso os torna mais motivados para o trabalho.

REFERÊNCIAS

Disponível em: <http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/higiene-e-seguranca-no-trabalho/26243/> Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: <http://www.ebah.com.br/apostila-de-higiene-e-seguranca-do-trabalho-doc-a15079.html> Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: <http://br.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090420145853AADslvg> Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: <http://www.porticomoveis.com.br/dicas.html> Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: <http://www.areaseg.com/seg/> Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: http://www.bauru.unesp.br/curso_cipa/2_normas_regulamentadoras/2_legislacao.htm Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: http://www.fiesp.com.br/download/legislacao/medicina_trabalho.pdf Acesso em: 14. Set.2010

Disponível em: <http://www.slideshare.net/Prifp2/epi-equipamento-de-protecao-individual-ultimo> Acesso em: 14. Set.2010



Rua Leonice, Qd. 160, Lt. 12, Parque Estrela Dalva II, Luziânia-GO.