

# Prevenção, Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho



P223p

PARANÁ. Fórum de Proteção ao Meio Ambiente do Trabalho do Estado do Paraná. Prevenção, Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho. 24 p.; Il.

1.CIPA. 2. Segurança no trabalho. 3. Primeiros socorros. 4.Ergonomia. 5.Incêndio. 6.Direito Previdenciários. 7. Acidente de trabalho - benefícios. 8. Direitos trabalhistas. 9. EPI. 10. EPC.  
I. Título.

CDU: 331.4

Este material foi elaborado pelo Fórum de Proteção ao Meio Ambiente do Trabalho do Estado do Paraná.

### **Fórum de Proteção ao Meio Ambiente do Trabalho do Estado do Paraná.**

Av. Vicente Machado, 84 - Centro

CEP 80420-010 :: Curitiba/PR

Fone: (41) 3304 9000

Fax: (41) 3304 9075

[www.prt9.mpt.gov.br/forum/fpmat](http://www.prt9.mpt.gov.br/forum/fpmat)

# Sumário

Apresentação .....	05
Responsabilidades .....	06
CIPA .....	07
Os EPC's .....	08
Os EPI's .....	08
Primeiros Socorros .....	10
Limpeza .....	11
Vestimentas e Adornos .....	12
Transporte Manual .....	12
Levantamento de Pesos .....	13
Máquinas e Equipamentos .....	14
Ferramentas Manuais .....	15
Incêndio .....	16
Ergonomia .....	17
Acidentes de Trabalho .....	18
Direitos Previdenciários .....	19
Benefícios de Acidentes de Trabalho .....	19
Direitos Trabalhistas .....	20
Responsabilidade civil e criminal .....	21



# Apresentação



O objetivo desta cartilha é promover a cultura de prevenção em saúde, higiene e segurança no trabalho, considerando o grande número de trabalhadores que vêm sendo vitimados por acidentes de trabalho e doenças ocupacionais, bem como os altos custos sociais e econômicos decorrentes desses eventos.

# Responsabilidade

A responsabilidade por um ambiente de trabalho seguro e saudável cabe a todos os envolvidos: empregadores e trabalhadores.

Os empregadores são responsáveis pela adoção e uso das medidas coletivas e individuais de proteção e segurança da saúde do trabalhador, devendo prestar informações pormenorizadas sobre os riscos da operação a executar e do produto a manipular. Cabe-lhes, ainda, cumprir e fazer cumprir as normas de segurança, higiene e medicina do trabalho; e instruir os trabalhadores, através de ordens de serviço, quanto às precauções a tomar no sentido de evitar acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais.

Por sua vez, cabe aos trabalhadores observar as normas de medicina, higiene e segurança do trabalho, devendo se submeter aos exames médicos (admissionais, periódicos e demissionais); e não se recusar, sem justificativa, a observar as ordens de serviço elaboradas pela empresa e a usar os EPIs fornecidos pelo empregador, sob pena de serem punidos.

# CIPA

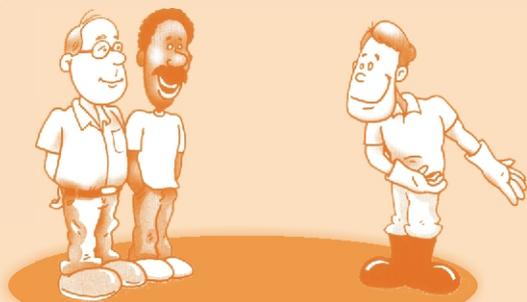
A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, de modo a tornar o ambiente de trabalho seguro e saudável.

Ela é composta por trabalhadores escolhidos por votos e outros indicados pelo empregador. O mandato dos membros eleitos da CIPA, os quais gozam de estabilidade no emprego, é de um ano, sendo permitida uma reeleição.

## *Os integrantes da Cipa*

Os integrantes da CIPA devem receber treinamento específico antes da posse e se reunir no mínimo uma vez ao mês para dialogar sobre questões de saúde, higiene e segurança da empresa. O mapa de riscos é uma importante ferramenta para a PREVENÇÃO, e sua elaboração é atribuição da CIPA.

A maioria das empresas com mais de 20 (vinte) Trabalhadores devem ter CIPA e aquelas que não tenham a obrigatoriedade deverão ter um trabalhador, designado pelo empregador, responsável e treinado para desenvolver as atividades relacionadas com saúde, higiene e segurança.



Além da CIPA, empresas com mais de cinquenta empregados devem constituir e manter em funcionamento o Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho - SESMT.

## EPC's

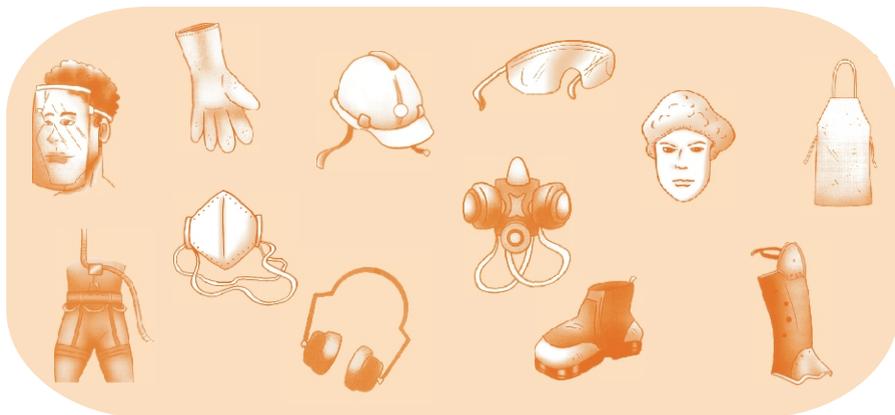
Os Equipamentos de Proteção Coletiva - EPC's, são utilizados para prevenir e/ou minimizar acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Usamos como exemplo, os extintores de incêndio, os lava-olhos, os guarda-corpos, os exaustores, os enclausuramentos acústicos de máquinas e equipamentos emissores de ruído, as cortinas para cabines de solda, os pisos antiderrapantes, as portas acústicas, os purificadores de ar, os sistemas de ventilação, etc.

## EPI's

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) são dispositivos de proteção de uso obrigatório que o empregador distribui aos seus trabalhadores gratuitamente, de acordo com os riscos aos quais estão expostos.

Eles devem ser usados quando não é possível controlar um risco através dos equipamentos de proteção coletiva.

São utilizados para a proteção da cabeça, dos olhos, da audição, das vias respiratórias, do tronco, dos membros superiores e inferiores, do corpo inteiro e contra quedas com diferença de nível.



## Obrigações e deveres relativos aos EPI's:

### Cabe ao Empregador:

- a) adquirir os EPI's adequados aos riscos de cada atividade;
- b) exigir seu uso;
- c) fornecer ao trabalhador somente o aprovado pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- d) orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado, como guardá-lo e conservá-lo;
- e) substituir imediatamente, quando danificado ou extraviado;
- f) responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica;
- g) comunicar ao Ministério do Trabalho e Emprego - MTE qualquer irregularidade observada.

### Cabe ao Empregado:

- a) utilizar sempre os EPI's
- b) responsabilizar-se pela sua guarda e conservação;
- c) comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para o uso;
- d) cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado.

A recusa, pelo empregado, do uso dos EPI's indicados de acordo com os riscos de sua função, configura falta grave, punível com demissão por justa causa.

Todo EPI entregue aos trabalhadores deve possuir o CA Certificado de Aprovação, cujo número deve estar impresso no EPI e que garante a sua qualidade. Sempre que for entregue um EPI deve ser assinada a ficha de fornecimento de EPI.

# Primeiros Socorros

Em caso de acidente, antes de tudo, mantenha a calma. Os primeiros socorros são fundamentais para a boa conduta do acidentado.



10



Lembre-se: nunca mexa em um acidentado antes do socorro especializado chegar, a não ser que ele esteja correndo risco de perder a vida, como no caso de um incêndio.

# Limpeza

Limpeza também é uma questão de segurança. Resíduos domésticos e industriais em local inadequado podem causar acidentes e doenças.



Evite derramar produtos como óleo e graxa, que formam poças e causam quedas. Se acontecerem vazamentos ou derramamentos, limpe o chão ou chame alguém responsável pela higiene e limpeza. Quando for fazer a limpeza, lembre-se de utilizar os EPI's adequados.



## Vestimentas e adornos



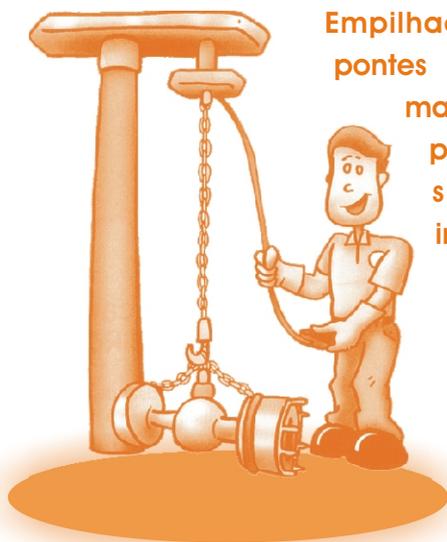
Adornos como relógios, anéis, pulseiras, correntes e roupas inadequadas, folgadas ou compridas, bem como cabelos compridos e soltos, representam riscos, pois podem enroscar em partes móveis de máquinas e equipamentos, causando acidentes pessoais ou danos materiais.

## Transporte Manual

Em vez de fazer grandes esforços e colocar sua saúde (principalmente a coluna, os ombros e joelhos) em risco, utilize os carrinhos para carregar materiais pesados.



# Levantamento de pesos



Empilhadeiras, carrinhos elétricos, pontes rolantes, talhas, paleteiros e macacos hidráulicos, são próprios para levantar pesos, devendo ser obedecidas todas as instruções de segurança.

Se for preciso erguer algo com o próprio corpo, flexione bem as pernas, forçando os músculos da coxa, e não a coluna.

Se for muito pesado para uma única pessoa, deve-se pedir ajuda.



Só dirija veículos industriais, tais como: empilhadeiras, carrinhos elétricos, caminhões, pás-carregadeiras e guas se você estiver devidamente capacitado e habilitado para isso.

# Máquinas e Equipamentos

*São valiosos e eficientes quando operados adequadamente.*

Para isso, treinamento é fundamental. Não retire os dispositivos de segurança e proteção das máquinas para "facilitar o trabalho". Também não utilize nenhuma parte do seu corpo como freio ou ferramenta.

*Nunca conserte ou "desembuche" uma máquina em movimento, nem energizada.*

O trabalhador tem autonomia para parar o processo se algo colocar em risco sua vida ou de seus colegas.

14



Atenção também com as partes móveis do maquinário e com os equipamentos automáticos. Caso falte proteção no maquinário, o fato deve ser comunicado à CIPA e ao encarregado do setor.

# Ferramentas Manuais



Para cada atividade existe uma ferramenta apropriada.

Em caso de inexistência da ferramenta adequada, o encarregado do setor deverá ser comunicado para providenciá-la.

## *Cuidado:*

Instrumentos desgastados não devem ser utilizados, pois podem colocar a segurança em risco. Também deve-se tomar cuidado com o lugar e a maneira como são guardadas as ferramentas, principalmente não as transportando nos bolsos ou de forma inadequada, pois podem cair atingindo pessoas que estejam em nível inferior.

# Incêndio

Para evitar o fogo, várias precauções devem ser tomadas. A mais básica é nunca fumar nem acender chamas ou provocar faíscas em locais onde isso é proibido. Além disso, são essenciais as manutenções elétricas e os reparos mecânicos.

Em caso de incêndio, manter a calma é tão importante quanto seguir as recomendações de emergência.

Se você não é treinado para combater o fogo, comunique a Brigada de Incêndio ou o Corpo de Bombeiros.

Desligue os materiais elétricos e mantenha livres os acessos aos equipamentos contra incêndio, as escadas, as saídas de emergência e acione o alarme.

Saia ordenadamente, incentivando os outros que façam o mesmo.

Não se arrisque para salvar objetos. O mais importante é a sua vida!



# Ergonomia

## O que é DORT?

Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho! Melhor dizendo, são lesões causadas ou agravadas pelo trabalho e que levam a inflamações nos músculos e afetam principalmente ombros, cotovelos, mãos, pulsos e antebraços.



Vários fatores levam à DORT. Os principais são atividades que exigem muita força e movimentos repetitivos.

Outras doenças que afetam músculos, tendões e nervos também facilitam o aparecimento das lesões. Tendinite, Epicondilite, Síndrome do Túnel do Carpo, Síndrome Cervicobraquial e Bursite são algumas delas.

Alongamentos, pausas e intervalos ajudam a evitar o aparecimento dessas lesões.

# Acidentes de Trabalho

## *O que é um acidente de trabalho?*

Um acidente decorrente do exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause redução (permanente ou temporária) da capacidade de desenvolver suas atividades, ou morte.

Para ser caracterizado um acidente de trabalho, é necessário que a vítima apresente algum tipo de lesão, podendo ser temporária ou permanente.

O acidente de trabalho deve ser comunicado à Previdência Social através da Comunicação de Acidente de Trabalho - CAT.

## *Classificações do Acidente de Trabalho:*

Podem ser com ou sem afastamento e divididos em três tipos:

- **Acidente típico:** Ocorrido no exercício do trabalho, podendo ser na empresa ou fora, desde que a serviço da mesma;
- **Acidente de trajeto:** Ocorrido no caminho do trabalhador de sua residência ao local de trabalho ou vice-versa;
- **Doença profissional ou do trabalho:** Adquirida pelo trabalhador por causa do desenvolvimento da sua função no ambiente de trabalho.



# Direitos Previdenciários

## *CAT - Comunicação de Acidente de Trabalho*

Comunicação de Acidente de Trabalho - CAT é um formulário que deve ser preenchido sempre que ocorrer qualquer tipo de acidente de trabalho (mesmo nos casos de doença profissional, acidentes de trajeto e nos casos em que não há afastamento do trabalho).

A CAT deve ser preenchida pelo empregador num período máximo de 24 horas após o acidente. Se a empresa não preencher a CAT, o próprio trabalhador ou seus dependentes, o médico que o atendeu, o sindicato, ou qualquer autoridade pública pode preencher o formulário.

## Benefícios de Acidentes de Trabalho

### *Auxílio Doença*

Todos os trabalhadores que contribuem para a Previdência Social têm direito aos benefícios de acidente de trabalho. Esse benefício é oferecido pela Previdência Social para o segurado acidentado que ficar afastado de suas atividades por mais de 15 dias. Nos 15 primeiros dias de afastamento, quem paga o salário do trabalhador acidentado é o empregador.

## *Auxílio Acidente*

É um direito concedido ao trabalhador que sofre acidente de trabalho, que após o encerramento do auxílio doença por alta médica, apresente sequelas que reduzam a sua capacidade de trabalho para as funções que habitualmente exercia. O auxílio-acidente é pago mensalmente até que o trabalhador se aposente.

## *Perícia Médica*

Perícia Médica é o exame realizado pelos médicos do INSS a fim de assegurar que o segurado se encontra incapacitado para o trabalho. Os médicos também avaliam quanto tempo o trabalhador necessita para se restabelecer, ou se vai ficar incapacitado para exercer as suas funções, devendo ou não se aposentar por invalidez.

## *Aposentadoria por Invalidez*

É o benefício que o trabalhador tem direito quando a perícia médica considerar que ele está incapacitado para exercer as suas atividades normais. Se o médico da perícia constatar que o trabalhador não pode mais trabalhar, ele poderá se aposentar. Se o trabalhador voltar a trabalhar a aposentadoria será cancelada.

# *Direitos Trabalhistas*

## *Estabilidade Provisória*

Em decorrência do acidente de trabalho ou doença ocupacional, com afastamento superior a 15 dias, o empregado terá garantida a manutenção do seu contrato de trabalho pelo prazo mínimo de doze meses, contados do reinício das atividades, independentemente de ter restado sequela.

## *Rescisão Indireta*

Descumprindo a empresa, normas de proteção à segurança e saúde do trabalhador, seus empregados poderão rescindir o contrato de trabalho por culpa do empregador.

# Responsabilidade civil e criminal

Quando o Trabalhador sofre um acidente de trabalho que apresente sequelas, por culpa do empregador; em decorrência de, por exemplo, máquinas e equipamentos sem proteção, falta de treinamento adequado, não fornecimento de equipamentos de proteção individual, ele pode receber uma indenização.

Esta indenização é paga pelo empregador e não se confunde com os benefícios concedidos pela Previdência Social.

O empregador será responsabilizado tanto civil, como criminalmente, podendo vir a ser condenado pela prática dos crimes de lesão corporal e homicídio.

## *Lista de Instituições que atuam na Área de Saúde e Segurança do Trabalhador*

### **CEMAST:**

#### **CENTRO METROPOLITANO DE APOIO À SAÚDE DO TRABALHADOR**

Rua Barão do Rio Branco, 465 Curitiba-PR Fone (41) 3304-7500

### **DELEGACIA REGIONAL DO TRABALHO**

Rua José Loureiro, 574 Centro Curitiba-PR Fone (41) 3219-7700

### **FUNDACENTRO-CENTRO ESTADUAL DO PARANÁ**

Rua da Glória, 175 Centro Cívico Curitiba-PR Fone (41)3353-5222

### **INSS INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL**

[www.mpas.gov.br](http://www.mpas.gov.br)

### **MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO PARANÁ**

Av. Mal. Floriano Peixoto, 1251 Rebouças Curitiba-PR Fone (41) 3250-4878

E-mail: [caopsau@pr.gov.br](mailto:caopsau@pr.gov.br)

22

### **MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO**

#### **PROCURADORIA REGIONAL DO TRABALHO**

Av. Vicente Machado, 84 Centro Curitiba-PR Fone (41) 3304-9000

[www.prt9.mpt.gov.br](http://www.prt9.mpt.gov.br)

### **SECRETARIA ESTADUAL DE SAÚDE SESA-PR**

Rua Engenheiro Rebouças, 1707 Curitiba-PR Fone (41) 3330-4477

E-mail: [sesa@pr.gov.br](mailto:sesa@pr.gov.br)

### **SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE CURITIBA**

#### **Serviço de Saúde do trabalhador (SST)**

Av. João Gualberto, 623 Alto da Glória Curitiba-PR Fone (41) 3350-9380

E-mail: [st@sms.curitiba.pr.gov.br](mailto:st@sms.curitiba.pr.gov.br)

### **UNIDADES DE SAÚDE - SUS**

## Coordenação

### **Ana Lucia Barranco Licheski**

*Coordenadora-Geral do Fórum de Proteção ao Meio Ambiente do Trabalho do Estado do Paraná*

### **Marília Massignan Coppla**

*Coordenadora da Comissão de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho do FPMAT*

## Colaboração

### **MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO**

Procuradoria Regional do Trabalho da Nona Região

### **SESMT - COCAMAR**

### **ASSOCIAÇÃO PARANAENSE DE MEDICINA DO TRABALHO**

### **HOSPITAL DO TRABALHADOR**

### **CIST CURITIBA**

### **FIEP - Federação das Indústrias do Estado do Paraná**

### **FETRACONSPAR**

### **SESA/PR - Secretaria Estadual de Saúde**

### **SERVIÇO DE SAÚDE DO TRABALHADOR/SMS/CURITIBA**

### **SINDIMETAL/PR**

### **FUNDACENTRO**

Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho

### **SESI/PR**

### **CNTI**

## Ilustração

### **Elton Hübner**

*Material de Referência:*

*Manual de Segurança e Saúde do Trabalho da Cocamar*

## **Editoração Gráfica:**

### ***Sistema FIEP***

**Sandra Schulz Caron**

*Coordenação de Design*

**Carolina Mayumi Perez**

**Yuri Cristian Vieira Queiroz**

*Projeto Gráfico*

**Yuri Cristian Vieira Queiroz**

*Capa*

**Ana Camila Marcante**

**Carolina Mayumi Perez**

**Gislaine Aparecida Fister**

**Yuri Cristian Vieira Queiroz**

*Tratamento das Imagens*

**Ana Camila Marcante**

**Carolina Mayumi Perez**

**Gislaine Aparecida Fister**

**Yuri Cristian Vieira Queiroz**

*Diagramação*

**Carolina Mayumi Perez**

**Gislaine Aparecida Fister**

**Sandra Schulz Caron**

*Revisão*

**José Carlos Klocker Vasconcellos Filho**

*Revisão Gramatical*

## **Normalização Bibliográfica**

**Vania Cristina Gracia Gonçalves**

***Sistema FIEP***