

**SEGURANÇA E
SAÚDE DO TRABALHO
TODA ATENÇÃO É POUCA!**

ÁREAS VERDES



SIEMACO



Evitar acidentes é preservar vidas

Não há limites quando se trata da segurança do trabalhador. Todo o cuidado é pouco, principalmente quando os trabalhadores, em sua maioria, utilizam o próprio corpo, materiais de alta periculosidade, exercem funções de risco e manipulam equipamentos perigosos, como nas categorias representadas pelo SIEMACO.

Toda a equipe do sindicato foi orientada para fiscalizar o ambiente e condições laborais, porém queremos muito mais: prevenir os acidentes. Por isso, desenvolvemos esta cartilha, com informações e orientações básicas que podem, e devem, ser aplicadas no dia a dia.

O trabalho, apesar de ter um valor imprescindível ao homem, não pode ameaçar a vida humana. Como presidente do SIEMACO, quero garantir que todos os profissionais voltem para suas famílias, após a jornada de trabalho, satisfeitos pelo dever cumprido e com a saúde em dia.

Moacyr Pereira

Presidente do SIEMACO



Segurança é prioridade

Apesar de promover a saúde da população e a organização dos ambientes ao trabalharmos com limpeza, os profissionais do Asseio e Conservação, Limpeza Urbana, Áreas Verdes e Grandes Geradores estão expostos, diariamente, a perigos visíveis e invisíveis. Por isso, entendo que a saúde e a segurança são prioridades.

Os riscos de toda a natureza (físicos, químicos, ergonômicos etc) são inerentes à nossa categoria. Mas se o perigo faz parte da rotina da atividade, conhecê-lo é um grande trunfo, pois a conscientização gera a prevenção e condições seguras minimizam os perigos.

Esta cartilha sinaliza boas práticas, dever tanto do empregado quanto do empregador. Ressalto, contudo, que o SIEMACO é a voz do trabalhador, por isso denuncie irregularidades.

Basta de acidentes no trabalho!

João Capana

Segurança e Saúde do Trabalho

Uma publicação do SIEMACO
Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de
Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo

Presidente

Moacyr Pereira

Coordenação

João Capana

Jornalista

Adriana do Amaral

Projeto Gráfico

AGPC Comunicação

Tiragem

5.000 exemplares

Cartilha elaborada com participação do Departamento de Segurança
e Saúde do Trabalho do SIEMACO-SP

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada
a fonte.

Agosto/2016

Abertura	06
CIPA	07
EPIs	08
Conhecendo os EPIs	09
Ergonomia.....	11
Refeitório	12
Vestiário	12
Atividades em locais confinados	13
Trabalho em alturas	14
Riscos ambientais	15
Causas mais comuns de acidentes	17
Manuseio de perfurocortantes	18
Insetos e animais peçonhentos	19
Operações com roçadeiras	20
Recomendações gerais de segurança	21
Cuidado com as mãos	22
Manuseio de produtos químicos	23
Telefones úteis	24
Endereços úteis	25
Anotações	26

SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO

TODA ATENÇÃO É POUCA!

Se o acidente é inerente à vida humana, temos por obrigação conhecer os riscos, mapear as atividades, compilar os números, pensar estratégias e, principalmente, promover ações de conscientização.

Visando difundir a informação e promover a conscientização dos trabalhadores, o Departamento de Segurança e Saúde do Trabalho do SIEMACO-SP preparou esta Cartilha de Segurança.

Não vamos reproduzir normas e leis, mas orientar e esclarecer quanto aos direitos e deveres em relação à segurança do trabalho.

Afinal, se promover um ambiente seguro de trabalho é responsabilidade das empresas, os trabalhadores devem cumprir os procedimentos, usar os EPIs e proteger uns aos outros. O sindicato, por sua vez, denunciar práticas ilegais, cobrar resultados e proteger a categoria.



Conhecendo a importância da CIPA

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes desempenha um papel fundamental na promoção da segurança e saúde do trabalhador. Por isso, quando o trabalhador for votar nos seus representantes, deve analisar a competência e não o coleguismo.

É dever da CIPA

- Reunir-se mensalmente e numerar as condições inseguras existentes no ambiente de trabalho;
- Promover a regularização das irregularidades, visando à segurança das equipes;
- Esclarecer os trabalhadores quanto às normas e procedimentos de segurança no trabalho;
- Colaborar para a elaboração do Mapa de Risco, PPRA e SIPAT.



LEMBREM-SE:

A CIPA é o seu olho e sua voz. Atenção quando escolher os seus representantes!

Os equipamentos de proteção individuais nem sempre são bonitos e confortáveis, mas eles são indispensáveis, pois são barreiras físicas que diminuem os riscos durante as atividades laborais.

É dever das empresas:

- Fornecer gratuitamente os EPIs;
- Trocar os EPIs sempre que necessário;
- Orientar sobre a importância, obrigatoriedade e treinar os funcionários sobre o uso e manutenção ideais.

É dever do trabalhador:

- Usar os EPIs;
- Zelar pelos seus equipamentos de proteção individual;
- Cobrar empresas e colegas sobre o uso dos EPIs.



Alguns equipamentos são de uso coletivo, outros específicos para determinadas funções. Todos eles devem ter o CA - Certificado de Aprovação, que é a marca de garantia de qualidade, expedida pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

De uma maneira geral, o trabalhador utiliza uniforme, sapatos (botas ou tênis de segurança), capacete (boné), luvas, óculos de proteção e capa de chuva. Existem inúmeros EPIs equivalentes e exclusivos para funções distintas.

Conheça alguns deles:

O **calçado de segurança** tem a função de proteger contra cortes, perfurações e infiltrações, queda de objetos e impactos para todas as atividades.

As **luvas** protegem tanto contra corte e escoriações no manuseio de ferramentas como também de galhos, espinhos e farpas que podem penetrar na pele.

Os **óculos de proteção** são barreiras físicas contra partículas geradas em operações de corte e poda de plantas, galhos e árvores.

Já o uso do **capacete de proteção** é indispensável em trabalhos em altura como poda de árvores e trabalho em espaços confinados (limpeza de sistemas).



Máscaras de proteção respiratória evitam a inalação de vapores orgânicos e gases ácidos que possam existir em bueiros e sistemas de drenagem.

O **protetor auditivo** é importante para evitar problemas auditivos ocasionados pela exposição à ruídos elevados como operações com motosserra e roçadeira.

As **perneiras** são importantes em trabalhos com laminas como motosserra e roçadeiras que podem gerar ferimentos nas canelas por corte ou pela projeção de partículas.

Para serviços em altura como poda de árvores é obrigatório o uso de **cinto de proteção contra quedas, trava-quedas, cinto de posicionamento e talabarte de posicionamento**.



Palavra em português que deriva das palavras gregas ergon (trabalho) e nomos (lei). É o conjunto das regras na organização do trabalho ou interação entre o homem e suas ferramentas.

De uma maneira geral, visa reduzir o impacto do trabalho nos sistemas muscular, nervoso e psicológico, adaptando às necessidades do trabalhador.

Aspectos físicos

- No escritório, observar a postura correta.

Em todos os lugares

- O alongamento é sempre benéfico e fácil de praticar, mesmo individualmente.

Aspectos mentais

- É preciso evitar jornadas de trabalho prolongadas;
- Combater e denunciar o assédio moral.



Deve garantir conforto e segurança aos trabalhadores. São ambientes que requerem higiene total na manipulação e descarte dos alimentos. Deve ser arejado, com mesas e cadeiras o suficiente.

**IMPORTANTE:**

Lavar as mãos antes das refeições evita contaminações!

VESTIÁRIO

Deve garantir privacidade, segurança e conforto aos trabalhadores.

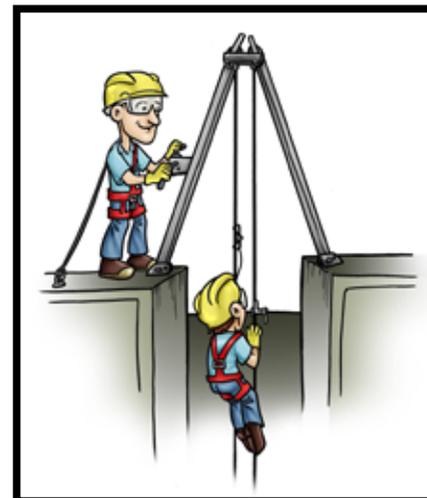
Em hipótese alguma podem ser utilizados como depósitos de materiais, produtos químicos ou ferramentas e equipamentos.

É obrigatório ter armários individuais e tem de ser separado por sexo.

**IMPORTANTE:**

O vestiário é compartilhado pela equipe. É dever de todos exigir e manter a limpeza e organização.

Espaços confinados são aqueles que não foram projetados para a permanência humana e geralmente têm entrada e saída limitada. Quando ocorrem atividades laborais, requerem condições mínimas de conforto e segurança.

**Frequentemente:**

- Têm entrada e saída limitadas;
- Suprimento restrito de oxigênio;
- Alta concentração de gases variados.

**IMPORTANTE:**

Toda atividade realizada em espaço confinado requer EPIs, sinalização e acompanhamento (dupla) ou supervisão.

É aquele executado acima de dois (2) metros de altura, com risco de queda. A Norma Regulamentadora número 35 exige treinamento de capacitação (de oito horas/aula), EPIs, exames que atestem a aptidão e acompanhamento por parceiro e supervisão.

**IMPORTANTE:**

Jamais realize trabalho em altura sem proteção.
É a sua vida que está em risco!

Todo ambiente laboral apresenta um ou mais riscos ao trabalhador. São perigos próprios ao trabalho, mas que devem ser monitorados, prevenidos e tratados. São eles:

Químicos

As fontes geradoras são os produtos químicos utilizados nos serviços de jardinagem com o uso de pesticidas.

Físicos

Fontes geradoras são os equipamentos utilizados (tratores, motosserra, roçadeiras etc.) e a exposição ao céu aberto (radiação solar).

Biológicos

Microrganismos são encontrados naturalmente na vegetação, córregos e sistemas de captação.

**IMPORTANTE:**

É preciso identificar a fonte geradora dos acidentes e tomar as devidas medidas de controle e proteção do trabalhador!

Ergonômicos

Postura inadequada, sobrecarga de trabalho, monotonia, excesso de peso, jornada de trabalho prolongada.

As fontes de perigo estão na organização inadequada do ambiente de trabalho, como: peso, esforço ou cobrança excessiva e iluminação precária.

Acidentes

Atropelamento, colisões, cortes e perfurações, entorses, fraturas, contusões e quedas.

Causados por equipamentos precários ou sem manutenção, condições do local de trabalho inseguras, fios elétricos desencapados, “gambiarras”, pressa, falta de atenção, uso de álcool ou narcóticos.

**RISCOS FREQUENTES DE ACIDENTES**

Escorregões e quedas, lesão em coluna e ombros devido ao peso excessivo ou postura inadequada, cortes causados pelas ferramentas, mordedura de animais e insetos.

Todo acidente tem uma causa, que deve ser mapeada, monitorada e evitada através de treinamento, medidas preventivas e monitoramento constante. Abaixo, listamos alguns fatores que favorecem à condição insegura:

Administrativas:

- Falta de planejamento e gestão gerencial comprometida com a segurança e a saúde no trabalho;
- Ausência de orientação, ordem de serviço ou treinamento adequado;
- Descumprimento dos procedimentos de segurança por empregadores e empregados;
- Desconhecimento dos riscos existentes no local de trabalho/desempenho das tarefas;
- Inexistência de avisos, sinalização sonora ou visual alertando para os riscos;
- Utilização de máquinas e/ou equipamentos ultrapassados, sem manutenção ou com defeitos;
- Uso de ferramentas gastas ou inadequadas;
- Ausência de treinamentos.

Físicas:

- Iluminação deficiente ou inexistente;
- Utilização de escadas, rampas e acessos sem proteção coletiva adequada;
- Falta de ventilação ou exaustão de ar contaminado/saturado;
- Presença de ruídos, vibrações, calor ou frio excessivos;
- Umidade excessiva ou deficitária;

Individuais:

- Prática do improviso e pressa;
- Falta de organização e limpeza;
- Utilização de drogas no ambiente de trabalho;
- Combater vícios individuais dos trabalhadores.

Atenção com perfurocortantes

Os trabalhadores que exercem suas atividades em parques, devem estar atentos a existência de agulhas descartadas por usuário de drogas. Portanto use sempre os EPIs e NUNCA recolha uma agulha descartada incorretamente.

Caso ocorra o acidente o trabalhador deve

- Informar imediatamente o superior (encarregado ou supervisor);
- Lavar o local do ferimento com água corrente e sabão;
- Encaminhar o acidentado para:
 - CRT/AIDS mais próximo ou
 - Instituto Emílio Ribas ou Hospital do Servidor Público Municipal, em São Paulo;
 - Medicação/vacinas para prevenir infecção por vírus;

Lembrando que é dever da empresa preencher e fornecer a CAT ao trabalhador acidentado.

**IMPORTANTE:**

O trabalhador acidentado com perfurocortante tem de ser acompanhado pelo menos durante 180 dias como medida preventiva. Se nesse prazo os resultados dos exames forem negativos, o caso é dado por encerrado.

O contato constante com a vegetação expõe os trabalhadores a diversas espécies de animais e insetos que podem trazer riscos à saúde dos trabalhadores, tanto em parques como beiras de rodovia onde exista vegetação densa ao redor. Os principais organismos que podem trazer riscos são:

- **Abelhas/Colméia:** frequentes em arvores onde os operadores de motosserra exercem suas atividades. (Atenção para casos onde ocorram dezenas de picadas ou uma única picada em pessoa alérgica devido o risco de choque anafilático)
- **aranhas, escorpiões lacraias e centopéias:** comum em vegetação rasteira, arbustos e canteiros, onde jardineiros e operadores de roçadeira e até motosserra estão expostos.
- **cobras:** comum em beira de rodovias ou parques florestais onde operadores de roçadeiras estão trabalhando.
- **outros animais como pequenos lagartos, ratos e pombas** também são frequentemente encontrados e podem trazer doenças aos trabalhadores.

Procedimento geral em caso de picada.

- Lave o local da picada apenas com água ou com água e sabão;
- Hidrate o acidentado com goles de água;
- Não corte ou fure o local da picada;
- Mantenha o local afetado voltado para cima;
- Encaminhe o acidentado rapidamente ao serviço de saúde mais próximo;
- Não faça torniquete no local da picada.
- Não colocar folhas, pó de café ou qualquer substância que possa contaminar a ferida
- SE possível levar o animal/inseto em um vidro para o hospital a fim de facilitar o tratamento. Caso não seja possível NÃO SE ARRISQUE para captura-lo pois pode resultar em mais um acidentado.



Em caso de picada de qualquer destes animais o acidentado deve ser encaminhado para o local abaixo.

Hospital Vital Brazil - Av. Vital Brasil, 1500 - Butantã : CEP - 05503-900 - São Paulo - SP - Fones: (11) 3726-7962 e (11) 3726-7222

As operações com roçadeira exigem também alguns cuidados**Nunca:**

- Abastecer com o motor ligado ou perto de fontes de calor (motores, cigarros, chamas e etc)
- Fazer modificações (gambiarras) no equipamento
- Utilizar equipamentos elétricos em dias chuvosos
- Retirar as proteções da lâmina ou qualquer outro dispositivo de segurança

Sempre:

- Verifique as condições do equipamento antes do uso
- Verifique o estado do agente cortante seja lâmina ou fio de nylon.
- Utilize todos os EPIs
- Utilizar sempre as telas para evitar a projeção de partículas que podem atingir carros ou pedestres circulantes
- Seque o combustível que tiver sido derramado durante o abastecimento

Apenas:

- Transportar-se com o equipamento desligado
- Utilize o equipamento se tiver recebido o devido treinamento para a função



- Procure orientação caso tenha dúvidas de como utilizar determinado EPI ou ferramentas de trabalho;
- Interrompa imediatamente a tarefa ao constatar risco grave e/ou perigo iminente;
- Procure a CIPA sempre que houver procedimentos ou situações que impliquem em riscos de acidentes;
- Solicite a troca do EPI sempre que necessário;
- Sinalize as áreas de trabalho como por exemplo locais de poda de árvores, trabalho em altura, risco de queda de materiais etc.
- Armazenar de forma organizada os materiais e equipamentos de trabalho.

**IMPORTANTE:**

**Sempre execute o trabalho com atenção e calma;
Notifique todo acidente ocorrido durante o trabalho.**

- Nunca manuseie equipamentos antes de receber as orientações devidas;
- Inspecione a ferramenta antes de utilizá-la. Em caso de máquinas, certifique-se de que estejam desligadas antes de checá-las;
- Sempre use luvas antes de manipular produtos químicos;
- Utensílios de trabalho cortantes requerem atenção redobrada, antes, durante e após o uso (jamais guarde objetos cortantes sem proteção);
- Use luvas do tamanho corretas. Luvas apertadas ou folgadas comprometem a tarefa e a proteção.



IMPORTANTE:

Lave as mãos antes e após usar as luvas para eliminar resíduos de produtos químicos e microorganismos que podem causar doenças.

Nunca:

- Ligar a motosserra sem apoiá-la no chão;
- Transportá-la sobre os ombros ou ligada;
- Manuseá-la sem que exista os dispositivos de segurança;
- Realizar cortes acima do nível do ombro;
- Utilizar a motosserra sem ter sido devidamente treinado para a função.

Sempre:

- Sempre mantenha-se ancorado durante a mudança de posicionamento;
- Realize manutenções periódicas para evitar acidentes;
- Utilize as duas mãos durante todo o tempo de manuseio do motosserra.

Apenas:

- Ligue a motosserra no momento em que será realizado o corte;
- Apenas suba na árvore após a inspeção e liberação do engenheiro ou supervisor responsável.

IMPORTANTE:

A gasolina é um combustível muito inflamável. O abastecimento requer algumas orientações de segurança que devem ser seguidas à risca:

- Nunca abasteça perto de fontes de calor como geradores, chamas ou pessoas fumando;
- Muito cuidado para não derramar o combustível na roupa ou no próprio equipamento;
- Ao abrir o recipiente dos motosserras para realizar o abastecimento faça devagar e com cuidado para não ocorrer respingo devido à pressão interna;
- Espere a motosserra esfriar antes de realizar o abastecimento para evitar o risco de incêndio. Lembrando que não é necessária a existência de chama para iniciar o fogo, apenas a alta temperatura já pode ser o suficiente.

SIEMACO – Sede
(11) 3821-6444

SIEMACO – Subsede
(11) 5525-5880

Ministério do Trabalho e Emprego
(61) 2031-6000

Superintendência Regional do Trabalho (CENTRO)
(11) 3150-8199

Gerência Regional do Trabalho e Emprego (ZONA NORTE)
(11) 2979-6296 / 2972-2878

Gerência Regional do Trabalho e Emprego (ZONA SUL)
(11) 5589-1295 / 5589-1296

Gerência Regional do Trabalho e Emprego (ZONA LESTE)
(11) 2294-5839 / 2094-6811

Gerência Regional do Trabalho e Emprego (ZONA OESTE)
(11) 3831-4228

S.A.M.U.
192

Corpo de Bombeiros
193

Polícia Militar
190

Delegacia da Mulher
180

Encontre o CRST mais perto de você:

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Freguesia do Ó
(11) 3975-0707

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Mooca
(11) 2605-0222

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Leste
(11) 2297-2288

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Santo Amaro
(11) 5541-8992

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Sé
(11) 3105-5330

Centro de Referência em Saúde do Trabalhador – Lapa
(11) 3864-0382 / 3865-2077



Locais para encaminhamento para exames e acompanhamento **em casos de acidentes com material perfurocortante:**

Região Norte

- **CR DST/AIDS Nossa Senhora do Ó**
Avenida Itaberaba, 1377
Freguesia do Ó
Telefone: 3975-9473
- **HM Vereador José Storopoli (VI Maria)**
Rua Francisco Fanganiello, 127
Telefone: 2207-9113

Região Sul

- **HG do M'Boi Mirim**
Estrada do M'Boi Mirim, 5203
Jardim Ângela
Telefone: 5832-2500
- **CR DST/AIDS Santo Amaro**
Rua Carlos Gomes, 695
Telefones: 5686-1613 / 5547-0004

Região Leste

- **HM Waldomiro de Paula**
R. Augusto Carlos Bauman, 1074
Itaquera
Telefone: 3394-8990
- **CR DST/AIDS Penha**
Praça Nossa Senhora da Penha, 55
Telefones: 2096-6926 / 2295-0391

Região Oeste

- **Hospital Emílio Ribas**
Av. Doutor Arnaldo, 165
Telefone: 3896-1200
- **CTA DST/AIDS Pirituba**
Avenida Doutor Felipe Pinel, 12
Pirituba
Telefones: 3974-8569 / 3974-8580

Região Central

- **PS Barra Funda Álvaro Dino de Almeida**
Rua Frederico Alvarenga, 259 - 5º andar
Pq. D. Pedro II
Telefones: 3241-0418
- **SAE DST/AIDS Campos Eliseos**
Alameda Cleveland, 374
Telefones: 3331-1216 / 3331-1317



Lined writing area for page 26. A large, semi-transparent watermark is centered on the page. The watermark consists of a green circle containing a white cross. The text 'SIEMACO-SP' is written in white inside the circle. The outer ring of the circle contains the text 'TRABALHADOR • SAÚDE E SEGURANÇA DO' in red, with the words 'TRABALHADOR' and 'SEGURANÇA DO' appearing on the left and right sides respectively, and 'SAÚDE E' at the top.

Lined writing area for page 27. A large, semi-transparent watermark is centered on the page. The watermark consists of a green circle containing a white cross. The text 'SIEMACO-SP' is written in white inside the circle. The outer ring of the circle contains the text 'TRABALHADOR • SAÚDE E SEGURANÇA DO' in red, with the words 'TRABALHADOR' and 'SEGURANÇA DO' appearing on the left and right sides respectively, and 'SAÚDE E' at the top.

SIEMACO

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas
de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação
e Limpeza Urbana de São Paulo

www.siemaco.com.br

Sede:

Alameda Eduardo Prado, 648, Santa Cecília
Telefone: 3821-6444

Subsede:

Rua Dr. Carlos Augusto de Campos, 165, Santo Amaro
Telefone: 5525-5880

Filiado a:

FEMACO
Federação dos Trabalhadores em Serviços, Asseio e Conservação
Ambiental Urbana e Áreas Verdes no Estado de São Paulo.

FENASCON

Federação Nacional dos Trabalhadores em
Serviços, Asseio e Conservação, Limpeza
Urbana, Ambiental e Áreas Verdes

UGT
UNION GLOBALLY TRAINED
FOR A BETTER WORLD

UNI
global
union