

SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHO TODA ATENÇÃO É POUCA!



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.

Outubro/2015

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
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

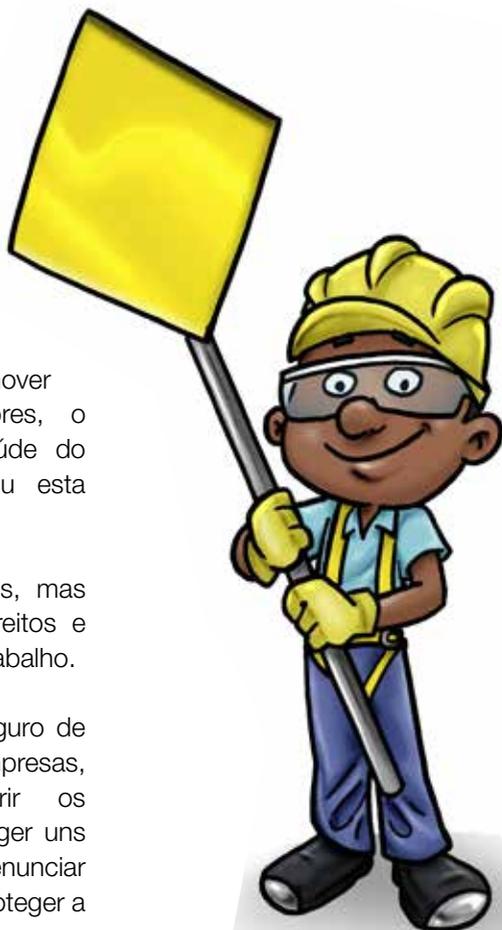
TODA ATENÇÃO É POUCA!

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** evitam o contato das mãos com os produtos químicos, bactérias e microorganismos. Inclusive nos serviços da limpeza.

Os **óculos de proteção** são barreiras físicas contra os respingos de produtos químicos ou resíduos diversos que podem ferir ou contaminar os olhos.

Já o uso do **capacete de proteção** é indispensável em trabalhos em altura como limpeza externa de vidros e trabalhos em espaços confinados (limpeza de caixa d'água, tonéis de armazenamento ou poço de elevador, por exemplo).

Em dias chuvosos, a **capa de chuva** é indispensável.

Máscaras de proteção respiratória evitam a inalação de vapores orgânicos e gases ácidos em serviços de limpeza e dedetização.

Quem trabalha na altura, como limpeza de vidros e fachadas, tem de usar o **cinto de proteção** contra quedas (tipo paraquedista). Quando são utilizados também cadeirinhas, andaimes ou balancim.

O **trava-quedas** é uma proteção adicional, como medida preventiva, que evita a queda caso o sistema que suspende o trabalhador enquanto ele realiza o serviço venha a falhar.

Já o **talabarte simples** é utilizado quando o trabalhador tem um espaço a ser percorrido durante a atividade. É fundamental que o gancho esteja sempre preso à uma linha de vida horizontal.

Enquanto o **talabarte duplo** deve estar preso ao andaime durante a subida a fim de prevenir a queda do trabalhador. Este EPI auxilia o trabalhador a escalar andaimes fachadeiros e sempre deve estar preso ao andaime.

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.

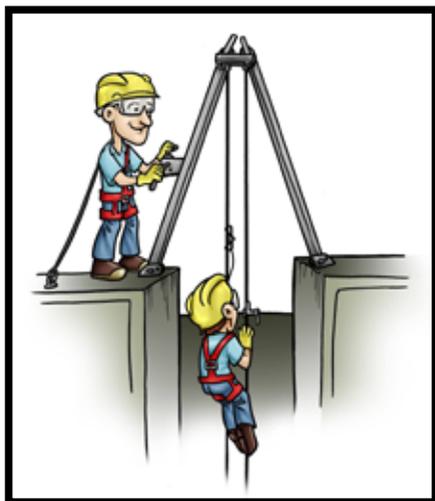
Em hipótese alguma podem ser utilizados como depósitos de materiais, produtos químicos ou ferramentas e equipamentos.

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.



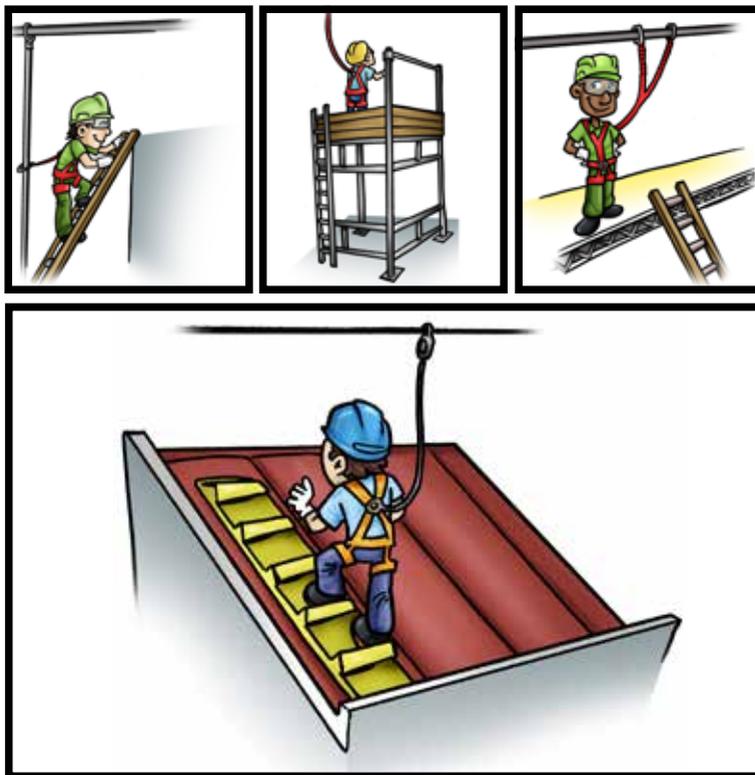
Frequentemente:

- 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

Névoa, vapor, poeira e fumos metálicos.

As fontes geradoras são os produtos químicos utilizados nos serviços de limpeza, desinfecção e dedetização, que podem gerar vapores ou nevoas; durante o trabalho com solda, que emite fumos metálicos dispersos no ar, além da poeira inerente à construção civil, que dispersa muitas partículas sólidas no ar.

Físicos

Ruído, calor, frio, radiação ionizante (raio-x ou materiais radioativos), radiação não ionizante (operações com solda ou laser), pressões anormais, umidade.

Os riscos são emitidos por máquinas, equipamentos, câmaras frias, locais de fundição de metais e outros materiais etc.

Biológicos

Vírus, bactérias, protozoários, fungos, bacilos, parasitas.

Próprio do manuseio de instrumentos utilizados em procedimentos médicos, áreas hospitalares, clínicas médicas e lixos infectantes e serviços de desentupimento.

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 e contusões.

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 ombro devido a peso excessivo, uso errado do produto químico, escadarias sem adesivos antiderrapantes, ausência ou falta de uso do corrimão.

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.

Você sabe o que são os materiais perfurocortantes?

As ferramentas de trabalho utilizadas em procedimentos cirúrgicos ou ambulatoriais. Por exemplo: agulhas e bisturis.

ATENÇÃO:

Apenas técnicos especializados (médicos, enfermeiros e auxiliares) devem manuseá-los!

Como descartar os perfurocortantes:

O descarte deve ser feito no local específico para este fim.



O trabalhador NUNCA deve recolher materiais perfurocortantes encontrados no chão, ou esquecidos em superfícies diversas. Se isso ocorrer, chame um enfermeiro ou profissional da saúde e peça para ele descartar corretamente.

A equipe de limpeza apenas deve manipular a caixa onde foram descartados os perfurocortantes devidamente lacrada e em local apropriado.

Procedimento em caso de acidente

- 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;
- Caso a sorologia do paciente fonte seja conhecida, encaminhar os resultados constantes em prontuários e fichas médicas juntamente com o acidentado;
- Preencher a CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho).

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.

Fique claro:

Mesmo se ocorrer perfuração com agulha usada em paciente infectado, as chances de o trabalhador desenvolver a doença será menor quanto mais rápido ele for encaminhado para a assistência médica.

Medidas de Prevenção

- Vacinação em dia. Caso esteja atrasada a empresa deverá encaminhar o funcionário para ser vacinado;
- Uso constante dos EPIs;
- Cuidado no manejo dos sacos de lixo infectante e mesmo os sacos de resíduos comuns como de banheiros;
- Não recolher materiais descartados irregularmente.



- 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. Por exemplo: piso molhado, trabalho em altura etc;
- Armazenar de forma organizada os materiais e equipamentos de trabalho;
- Não corra em escadas e ao descê-las carregando materiais mantenha uma das mãos livres e a apóie no corrimão;
- Nunca suba em bancos ou cadeiras para realizar tarefas em áreas elevadas;
- Em hipótese alguma toque em materiais perfurocortantes (agulhas, seringas, bisturis). Peça para médicos e enfermeiros descartá-los em caixas adequadas e só depois manipule o material com segurança até o local de destino.

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:

- Identifique produtos químicos pelo olfato (cheiro);
- Deixe tambores com produtos destampados, evitando a contaminação ambiental;
- Reaproveite embalagens vazias;
- Misture produtos químicos. Esta tarefa deve ser limitada a pessoas autorizadas, que conheçam as propriedades dos produtos.

Sempre:

- Use EPIs. Mesmo para tarefas simples e rápidas;
- Identifique os produtos químicos com fichas de segurança e rótulos no local de trabalho;
- Redobre os cuidados com os respingos de produtos químicos.

Apenas:

- Manipule produtos químicos (ácidos, amoníaco, cloros etc) em locais ventilados;
- Armazene produtos químicos protegidos da luz solar e altas temperaturas.



IMPORTANTE:

Em caso de ingestão ou contato acidental com o produto (pele e olhos) seguir as recomendações indicadas na ficha de segurança do produto e informar o superior. Eles provocam irritações, inflamações e em caso de contato com os olhos podem provocar até a perda gradativa da visão.

SIEMACO – Sede

(11) 3821-6444

SIEMACO – Subsede

(11) 5521-9108

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 / 3105-533
- **SAE DST/AIDS Campos Eliseos**
Alameda Cleveland, 374
Telefones: 3331-1216 / 3331-1317



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, Sto Amaro
Telefone: 5521-9108

Filiado a:

