

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
Técnico em Recursos Humanos

Jessica Souza Netto
Larissa Elen Araujo Vidoi
Larissa Rodrigues da Silva
Pamella da Silva Pastrez
Patricia Maria dos Santos Brito
Valquíria Amélia dos Santos Prado

**A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO: uma proposta de
aplicação na fabricação de móveis a base de materiais sustentáveis**

Tupã-SP
2016

Jessica Souza Netto
Larissa Elen Araujo Vidoi
Larissa Rodrigues da Silva
Pamella da Silva Pastrez
Patricia Maria dos Santos Brito
Valquíria Amélia dos Santos Prado

**A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO: uma proposta de
aplicação na fabricação de móveis a base de materiais sustentáveis**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso Técnico de Recursos Humanos da ETEC Prof. Massuyuki Kawano, orientado pela Profª Esp. Renata Miranda Duarte, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

Tupã-SP
2016

Etec Prof. Massuyuki Kawano

Técnico em Recursos Humanos

Jessica Souza Netto

Larissa Elen Araujo Vidoi

Larissa Rodrigues da Silva

Pamella da Silva Pastrez

Patricia Maria dos Santos Brito

Valquíria Amélia dos Santos Prado

A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO: uma proposta de aplicação na fabricação de móveis a base de materiais sustentáveis

Dissertação para obtenção do título de Técnico em Recursos Humanos.

BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Prof.^a Esp. Renata Miranda Duarte

Avaliador (a): Prof. Edvaldo Navas Rodrigues

Avaliadora: Prof.^a Elaine Cristina Iacida Soriano

Avaliador (a): Laiane Lourdes Cuer da Rocha

Tupã, 24 de Novembro de 2016.

É de inteira responsabilidade o conteúdo do trabalho apresentado pelo aluno. O (A) Professor (a) Orientador (a), a Banca Examinadora e a Instituição não são responsáveis e nem endossam as idéias e o conteúdo do mesmo.

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em nossas vidas, aos nossos pais, namorados (a) e famílias por estar ao nosso lado esse tempo todo. A todos os professores do curso, que foram tão importantes na nossa vida acadêmica e no desenvolvimento desse trabalho.

Agradeço a Deus por ter nos dados saúde e força para superar as dificuldades.

A esta instituição de ensino, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

As nossas orientadoras Renata Miranda Duarte, Fernanda Yamauchi e Aline Bezerra da Silva, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

“Se o dinheiro for a sua esperança de independência, você jamais a terá. A única segurança verdadeira consiste numa reserva de sabedoria, de experiência e de competência.”

Henry Ford

RESUMO

Com as organizações colocando a saúde e a segurança de seus colaboradores como fator prioritário, várias estratégias, programas e processos têm sido implementados com resultados positivos na redução dos acidentes no trabalho. Assim, os valores em segurança do trabalho estão cada vez mais alinhados a criação de um ambiente onde todos os funcionários estejam motivados para se atingir a excelência em segurança, desenvolvendo um conceito no qual prevalece a preocupação não só com as atitudes tomadas pelos colaboradores, mas também com as consequências dessas atitudes. O objetivo deste trabalho é identificar a qualidade do ambiente de trabalho, preservando a saúde dos trabalhadores e a segurança nos processos executados, bem como a elaboração de um manual ilustrativo para a empresa Ecomóveis, com base em trabalho multidisciplinar desenvolvido com o curso técnico em Administração, visando a conscientização dos colaboradores referentes aos riscos e perigos constantes no dia-a-dia. A metodologia utilizada foi através de pesquisas que auxiliarão no desenvolvimento desse trabalho, oferecendo elementos necessários para um referencial teórico mediante pesquisas bibliográficas utilizando textos no formato impresso e digital de circulação nacional. E com base nas leituras, foi elaborado um manual próprio para a empresa Ecomóveis orientando seus colaboradores sobre a segurança no dia-a-dia. Dessa maneira, podemos concluir que o investimento em segurança, além de ser uma obrigação imposta às empresas, proporciona qualidade de vida no trabalho sendo um meio direto estratégico na busca pelo alcance dos objetivos organizacionais.

Palavras chave: Saúde, Segurança, Equipamento de Proteção individual, Organização.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01: EPI's para a cabeça.....	24
Figura 02: EPI's para proteção dos olhos.....	25
Figura 03: EPI's para proteção auditiva.....	25
Figura 04: EPI's para proteção dos membros superiores.....	26
Figura 05: EPI's para proteção dos membros inferiores.....	27
Figura 06: EPI's para proteção contra quedas com diferença de nível.....	28
Figura 07: Equipamento de proteção individual	41
Figura 08: Utilização de EPI's.....	41
Figura 09: Equipamento de proteção coletiva	42
Figura 10: Ergonomia.....	43
Figura 11: Ginastica laboral.....	44

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO	13
2.1 CONCEITOS DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO	13
2.2 IMPORTÂNCIA DA SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO.....	14
2.3 AS PRINCIPAIS CAUSAS QUE LEVAM AO ACIDENTE DETRABALHO	15
2.3.1 Atos e condições inseguras.....	16
2.4 CUSTOS E IMPACTOS GERADOS PELO ACIDENTE DE TRABALHO.....	17
2.5 COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTE (CIPA)	18
2.5.1 Surgimento e evolução da CIPA	18
2.5.2 A utilização da CIPA nas empresas	19
2.5.3 Formação da CIPA.....	20
3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO	22
3.1 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA.....	22
3.2 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	22
3.2.1 Classificação dos equipamentos de proteção individual	23
4. HIGIENE E MEDICINA NO TRABALHO	28
4.1 ERGONOMIA	29
4.2 OBJETIVOS DA ERGONOMIA	30
4.3 DOENÇAS CAUSADAS NO AMBIENTE DE TRABALHO	30
4.3.1 As lesões por esforços repetitivos (LER).....	31
4.3.2 Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT)	31
4.3.3 Estresse	32
4.4. FORMAS DE APLICAÇÃO DA ERGONOMIA	32
4.5 POSTURAS DO CORPO	33
4.6 GINÁSTICA LABORAL.....	35
5. MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO: UMA PROPOSTA DE PARA EMPRESAS DE MÓVEIS COM BASE EM MATERIAIS RECICLADOS	36
5.1 OBJETIVOS	37
5.2 A EMPRESA ECOMÓVEIS LTDA.- ME	37
5.3 NOTAS IMPORTANTES	39
5.4 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	39
5.4.1 Cabe ao empregador.....	39
5.4.2 Cabe ao empregado.....	40
5.4.3 Utilização dos EPIs.....	40
5.5 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA.....	42

5.6 ERGONOMIA	42
5.7 GINÁSTICA LABORAL.....	43
CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS.....	46
APÊNDICE A – MANUAL PRÁTICO.....	52

1. INTRODUÇÃO

Com as organizações colocando a saúde e a segurança de seus colaboradores como fator prioritário, várias estratégias, programas e processos têm sido implementados com resultados positivos na redução dos acidentes no trabalho. Assim, os valores em segurança do trabalho estão cada vez mais alinhados a criação de um ambiente onde todos os funcionários estejam motivados para se atingir a excelência em segurança, desenvolvendo um conceito no qual prevalece a preocupação não só com as atitudes tomadas pelos colaboradores, mas também com as consequências dessas atitudes.

O foco abordado abrange toda a parte com relação à saúde e segurança no trabalho e quais os seus riscos, independente de empresa ou empregado. A construção de hipóteses foi elaborada a partir das necessidades baseadas no não uso de EPI (Equipamento de Proteção Individual) e EPC (Equipamento de Proteção Coletiva) que pode ocasionar um acidente de trabalho; considerando também que o descarte incorreto de materiais é prejudicial à saúde do colaborador; destacando que todo ambiente de trabalho possui riscos que podem interferir na qualidade das condições de trabalho.

A área de saúde do trabalhador realiza estudos, ações de prevenção, assistência e vigilância aos agravos à saúde relacionados ao trabalho. As realizações em prol da saúde do trabalhador visam principalmente reduzir as doenças ocupacionais e acidentes de trabalho e proporcionar melhor qualidade de vida aos trabalhadores. Quanto à segurança do trabalho nada mais que é a ciência que estuda as possíveis causas dos acidentes e incidentes originados durante a atividade laboral do trabalhador.

O presente projeto tem como principal objetivo identificar a qualidade do ambiente de trabalho, preservando a saúde dos trabalhadores e da segurança nos processos executados. E também como objetivos específicos; identificar os principais fatores organizacionais, ambientais, comportamentais e de riscos que influenciam na qualidade das condições de trabalho, pois o sistema de trabalho com ênfase ergonômica reduzem riscos de doenças geradas no chão de fábrica; analisar a melhor maneira de minimizar os custos da empresa, investindo em equipamentos de proteção individual e coletiva (EPI'S e EPC) na prevenção de acidentes; informar

os profissionais para antecipar e reconhecer os riscos do ambiente de trabalho, proporcionando metas de avaliação e controle dos riscos; estudar a metodologia de avaliação dos riscos e da exposição dos trabalhadores, implantando medidas de controle e avaliação de sua eficácia.

A escolha do tema foi feita, levando em consideração a segurança e a saúde do trabalhador em seu ambiente de trabalho. Através das ações de prevenção desenvolvidas na empresa, ela pode evitar o aparecimento de acidentes e doenças ocupacionais.

Com a redução de acidentes e ocorrências envolvendo as empresas é possível garantir a sua credibilidade, numa responsabilidade social, que é vista como referência no mercado em que atua. Possibilita a realização de um trabalho mais organizado, não evitando somente os acidentes, mas também o aumento de produção, tornando o ambiente mais agradável, colaboradores produzirão mais e com melhor qualidade. O ambiente de trabalho saudável demonstra o comprometimento da empresa com a saúde do seu colaborador.

Para elaboração do trabalho serão analisados os melhores meios para se pesquisar e apresentar as informações levantadas. Todos os dados e informações serão levantados mediante pesquisas de referências bibliográficas de textos e artigos na internet, bem como em livros e periódicos de circulação nacional. Também será realizada uma pesquisa de campo com aplicação de um questionário com questões de múltipla escolha na ETEC Professor Massuyuki Kawano com alunos de diversos cursos. A pesquisa quantitativa será analisada através de tabulação dos dados e demonstração dos resultados em gráficos.

2. SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

2.1 CONCEITOS DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Para Neto (2014), até meados século XIX a produtividade era valorizada em detrimento da saúde e até mesmo da vida do trabalhador. O produtor visava mais a produção deixando de lado o bem estar dos trabalhadores. Isso vem mudando ao longo dos anos.

A partir da década de 1950/1960 surgem as primeiras tentativas sérias na área da Higiene do Trabalho, bem como o surgimento legislações na área de segurança do trabalho.

Aos poucos o homem foi descobrindo que para atuar sobre as fontes de risco seria necessário quantificar o risco, e com isso a Higiene do Trabalho veio tomando forma e se tornando indispensáveis nas práticas de Segurança do Trabalho.

Ainda para Neto (2014), a Higiene Ocupacional, também conhecida como Higiene do Trabalho e Higiene Industrial, é a ciência e arte dedicada ao reconhecimento, avaliação e controle de agentes ambientais que surgem no trabalho, e que podem causar doenças e prejuízos à saúde dos trabalhadores.

De acordo com Toledo (1992), higiene e segurança no trabalho são medidas de proteção das pessoas e dos bens da empresa. A higiene do trabalho tem caráter eminentemente preventivo, pois objetiva a saúde e o conforto do trabalhador, evitando que adoença e se ausente provisória ou definitivamente do trabalho.

De acordo com o Ministério do Trabalho (2015), a área de segurança e a saúde no trabalho visam proteger e prevenir riscos e danos à vida e à saúde dos trabalhadores, através de políticas públicas e ações de fiscalização.

Os principais objetivos são ainda de acordo com Toledo (1992):

- Eliminação das causas das doenças profissionais; através da prevenção do reconhecimento e do controle dos agentes ambientais;
- Redução dos efeitos prejudiciais provocados pelo trabalho em pessoas doentes ou portadoras de deficiência;
- Prevenção de agravamento de doenças e de lesões;

- Manutenção da saúde dos trabalhadores e aumento da produtividade por meio de controle do ambiente de trabalho.

De acordo com Neto (2015), para chegar ao seu objetivo de promover um ambiente de trabalho mais seguro e harmonioso a segurança do trabalho tem o apoio de vários braços, ou vários galhos que a ajudam a chegar mais perto do seu objetivo e, portanto, tem ligação direta com a Higiene.

Segurança do Trabalho pode ser definida como a ciência que, através de metodologias e técnicas apropriadas, estuda as possíveis causas de acidentes do trabalho, objetivando a prevenção de sua ocorrência, cujo papel é assessorar o empregador, buscando a preservação da integridade física e mental dos trabalhadores e a continuidade do processo produtivo. (VOTORANTIM METAIS, 2005, apud SILVA, 2006, p.6).

De acordo com Chiavenato (1999) a segurança no trabalho corresponde a um conjunto de medidas técnicas, educacionais, médicas e psicológicas utilizadas para prevenir doenças e acidentes, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer instruindo ou convencendo as pessoas sobre a implantação de práticas preventivas.

Segundo Diniz (2005), a prevenção dos acidentes deve ser realizada através de medidas gerais de comportamento, eliminação de condições inseguras e treinamento dos empregados, devendo o uso dos EPI's ser obrigatório, havendo fiscalização em todas as atividades, sendo os empregados treinados quanto ao seu uso correto. As tarefas devem ser previamente avaliadas, os riscos e os padrões de trabalho identificados e todos devem ser responsáveis pela segurança e prevenção dos acidentes.

2.2 IMPORTÂNCIA DA SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

A Segurança do Trabalho possibilita a realização de um trabalho mais organizado. Isso leva não somente a evitar acidentes, mas, leva também ao aumento da produção, pois, tornado o ambiente mais agradável os funcionários produzirão mais e com melhor qualidade.

Para Lemes (2014, n.p.):

A segurança do trabalho é um fator de extrema importância nas organizações e é preciso saber passar para seus colaboradores a importância do mesmo, mostrar que a organização se preocupa com o bem-estar de seus funcionários, onde consigam fazer grandes descobertas e executar da melhor maneira possível o seu trabalho.

A Segurança do Trabalho proporciona também, de acordo com Neto (2011) a melhoria nas relações entre patrões e funcionários. Quando o funcionário percebe melhorias no ambiente de trabalho passará a ter mais carinho a respeito com a direção da empresa. O resultado pode aparecer em produtos de mais qualidade.

2.3 AS PRINCIPAIS CAUSAS QUE LEVAM AO ACIDENTE DETRABALHO

Os acidentes ocorrem por falhas humanas ou por fatores ambientais. Para definir as principais causas e riscos de acidente de trabalho é necessário primeiramente prevenir, para que ao longo do tempo seja possível promover a saúde e segurança dos trabalhadores.

De acordo com a IMTEP, (s.d.), para adotar uma cultura prevencionista e impedir acidentes de trabalho em seu dia-a-dia, é necessário analisar cada etapa a ser cumprida durante o processo, verificando e prevenindo todos os riscos oferecidos pelas tarefas, com isso evitando acidentes e obtendo maior segurança no trabalho a ser executado.

Segundo o site Dupont (s.d.), podem-se definir as principais causas de acidente de trabalho, como as seguintes:

- Imprudências;
- Má utilização das instruções ao trabalhador;
- Negligência da fiscalização na ausência do instrutor;
- Desconhecimento por parte da área técnica;
- Utilização parcial das leis trabalhista;
- A não utilização do EPI ou o uso inadequado;
- Falta de manutenção aos maquinários.

O risco de acidentes é inerente à própria atividade do trabalhador. Após o advento da máquina esse risco acentuou-se. Na verdade, não existe fórmula capaz de eliminar, por completo, os riscos de acidentes no trabalho, aqui também compreendidas as doenças ocupacionais, cujas causas sejam as condições adversas enfrentadas na atividade laboral. O que a sociedade pode fazer é adotar medidas de higiene e segurança que resguardecem, o mais possível, a vida e a saúde do trabalhador. (FREITAS, 2011. s.p.)

Ressaltando a citação acima, não existe fórmula capaz de eliminar por completo os riscos de acidente de trabalho, portanto o mais recomendável é que a empresa invista em medidas de proteção severas, fornecendo aos colaboradores todos os equipamentos possíveis para sua segurança, tendo como vista analisar todos os fatores de riscos assim controlando todas as ocorrências que prejudica não só o colaborador quanto à empresa.

2.3.1 Atos e condições inseguras

Atos inseguros é a maneira como as pessoas se expõem, consciente ou inconscientemente e, a riscos de acidentes. São esses os atos responsáveis por muitos dos acidentes de trabalho e que estão presentes na maioria dos casos em que há alguém ferido, ocorrerem por diversas causas, e todas elas são provenientes do homem. (OLIVEIRA, 2014, n.p.)

De fato não se pode controlar o comportamento humano, na verdade, é possível analisar os fatores relacionados com a ocorrência destes e controlá-los. Tendo por finalidade da empresa que ela reforce pautando por atitudes prevencionista e que ela zele a saúde física e mental de seu colaborador.

Condições inseguras ocorrem nos locais de serviço, são aquelas que compreendem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança que põem em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos. (OLIVEIRA, 2014, n.p.)

Compreende-se que condição insegura é aquela considerada de responsabilidade da empresa. É imprescindível que o trabalhador atue sobre o próprio risco, muitos fatores interferem de maneira positiva ou negativa no comportamento humano conforme as condições em que se apresenta, neste contexto, a empresa deve manter o ambiente de trabalho organizado em boas condições de uso, compreendendo que o investimento em segurança para seus colaboradores retornará de forma lucrativa para empresa, pois promovendo a ordem

e a limpeza constitui em um fator de influência positiva no comportamento do trabalhador.

Sendo assim, é possível afirmar que a segurança é voltada do início ao fim das ações e atitudes de todos perante o serviço. Quando o assunto abordado se trata de atos e condições inseguras, fica nítida a ligação de ambas, pelo fato de estarem relacionando a um mesmo fator.

2.4 CUSTOS E IMPACTOS GERADOS PELO ACIDENTE DE TRABALHO

De acordo com o Albuquerque (2012) todo acidente de trabalho geram custos para o empregador, empregado e sociedade, que podem ser classificados em custos diretos e indiretos.

Os custos diretos são aquelas despesas ligadas diretamente ao atendimento do empregado acidentado, como por exemplo: os primeiros socorros; os valores gerados quando o empregado não se encaixa na responsabilidade do INSS; as despesas médicas, odontológicas, hospitalares, e etc. que o empregador tem que arcar.

Caso o empregado após receber a alta médica, tenha ficado com alguma redução laborativa, passará a receber um auxílio acidente, sendo custeado pelo INSS.

Ainda segundo Albuquerque (2012), os custos indiretos são aqueles que abalam diretamente o empregador, a remuneração dos primeiros 15 (quinze) dias após o acidente, onde é de responsabilidade do empregador, e com a ausência do acidentado, o empregador tem que contratar uma pessoa para o lugar do acidentado, gerando despesas, caso não encontre terá uma interrupção na produção, acarretando prejuízo no faturamento do mês, com isso a imagem da empresa será prejudicada, por não fazer a entrega dos pedidos nas datas marcadas.

Para que haja uma diminuição nesses custos, sejam eles diretos ou indiretos, o empregador tem por obrigação a concessão de equipamentos de prevenção de acidentes.

2.5 COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTE (CIPA)

Para Marcondes (s.d), a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA - tem como objetivo a prevenção de acidentes dentro da organização e também orientar os trabalhadores para a prevenção de doenças decorrentes do trabalho, de modo a tornar compatível permanentemente o trabalho com a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador.

A CIPA tem por atribuição identificar os riscos do processo de trabalho, e elaborar o mapa de risco, com a participação do maior número de trabalhadores, com assessoria do SESMT.

A norma regulamentadora da CIPA é a NR5 da Portaria N°.3.214, 08 de junho de 1978 do MT.

2.5.1 Surgimento e evolução da CIPA

De acordo com Gonçalves (2016), a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes de trabalho – CIPA surgiu em 1921, onde a Organização Internacional do Trabalho (OIT), com o objetivo de prevenir o aumento significativo do número de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, pois devido à revolução industrial e ao aumento de máquinas dentro das indústrias, tornaram-se frequentes a ocorrência de acidentes e doenças ocupacionais, surgindo assim à necessidade de um grupo que pudesse apresentar sugestões para corrigir possíveis riscos de acidentes de trabalho.

De acordo com Neto (2012), a CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes no Brasil nasceu em 1944, mas precisamente no dia 10 de Novembro, durante o governo Getúlio Vargas. Coube a ela dar os primeiros passos para implantação de Segurança do Trabalho no Brasil.

As empresas estrangeiras que prestavam serviços no Brasil já existiam a CIPA com as de geração e distribuição de energia elétrica, *Light and Power*, em São Paulo e no Rio de Janeiro, e então, adotando esse modelo nasceu a CIPA no Brasil, pois a CIPA já existia no mundo há 23 anos.

O autor considera ainda que, foi em 1953, a portaria, Número 155, que regulamentou as Comissões Internas de Prevenção de Acidentes de fato.

Art. 163. Será obrigatória a constituição de Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), de conformidade com instruções expedidas pelo ministério do Trabalho, nos estabelecimentos locais de obra nelas especificadas.

Parágrafo único: O Ministério do Trabalho regulamentará as atribuições, a composição e o funcionamento das CIPA(s). (BRASIL, CLT, DE 22 DE DEZEMBRO DE 1977).

Conforme a NR5 (1999), CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes), estabelece a obrigatoriedade das empresas em organizar e manter, dependendo da sua classificação econômica, uma comissão constituída por representantes e empregados do empregador. Esta NR passou por uma profunda alteração através da portaria SSST 8 de 23/02/1999. A NR 5 tem sua experiência jurídica assegurada.

2.5.2 A utilização da CIPA nas empresas

Para Neto (2012, n.p.):

O objetivo das ações da CIPA é “observar e relatar as condições de risco no ambiente de trabalho e solicitar medidas para reduzir até eliminar os riscos existentes e/ou neutralizar os mesmos”. Portanto sua missão é preservar a saúde e integridade física dos trabalhadores.

O Papel mais importante da CIPA, de acordo com Neto (2012), é estabelecer uma relação de diálogo e conscientização entre os integrantes da empresa, ela deve ser a ponte que liga direção e empregados. E de forma criativa e participativa deve opinar na forma como os trabalhos são realizados, objetivando sempre melhorar as condições de trabalho, visando á humanização do trabalho e consequente melhoria de nas condições de trabalho.

Para Balbo (2011), as empresas são obrigadas a constituir a CIPA pelo risco que a atividade exercida pelo profissional venha lhe causar problemas de saúde, e também acidentes de trabalho causados pela imprudência do próprio colaborador por não estar usando o seu EPI (Equipamento de Proteção Individual) de forma correta, ou muitas vezes não usa o mesmo por que não gosta ou atrapalha.

Empresas classificadas com o grau de risco 1 obrigatoriamente terão a necessidade de constituir CIPA quando empregarem mais de 500 funcionários, já aquelas com o grau de risco 2 a CIPA será formada a partir de 50 funcionários, e finalmente, as empresas como grau de risco 3 e 4 terão a formação da CIPA a partir de 20 funcionários.

2.5.3 Formação da CIPA

A CIPA será representada pelos próprios membros da empresa, de todos os setores em geral, e principalmente por aqueles setores onde os riscos à integridade física do profissional são maiores.

A escolha dos membros da CIPA é realizada através de uma votação, que ocorre anualmente na empresa, todos os funcionários devem votar nos candidatos a fazer parte da CIPA. Conforme Balbo (2011) já a nomeação do presidente da CIPA fica sob a responsabilidade do empregador ou como ocorre em algumas empresas fica por conta da gerência, o vice-presidente será escolhido, dentre os titulares, pelos representantes dos trabalhadores.

O secretário e seu substituto são escolhidos pelos funcionários que fazem parte da CIPA por meio de eleição, de comum acordo entre eles.

Cabe ao empregador ou responsável pela parte da Segurança do Trabalho da empresa promover o treinamento de todos os membros da CIPA para a prevenção de acidentes de trabalho, a carga horária do treinamento deve atingir pelo menos 18, horas em horário de expediente da empresa.

Ainda segundo o autor, a CIPA deve organizar anualmente a semana da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes), é um evento obrigatório em toda empresa, é uma semana onde acontece atividades para conscientização dos trabalhadores, para a importância do uso do EPI (Equipamento de Proteção Individual).

Os membros da CIPA têm obrigação de se reunir mensalmente para a reunião e tratar de assuntos sobre a prevenção de acidentes de trabalho, sendo que todos os assuntos discutidos constarão da ata de reunião. Em caso de acidentes ou risco à integridade física dos profissionais, o presidente da CIPA terá de convocar reunião extraordinária para que sejam tratadas e solucionadas as pendências.

Art. 164. Cada CIPA será composta de representantes da empresa e dos empregados, de acordo com os critérios que vierem a ser adotados na regulamentação de que trata o parágrafo único do artigo anterior.

§1º Os representantes dos empregadores, titulares e suplentes, serão por eles designados.

§2º Os representantes dos empregados, titulares e suplentes, serão eleitos em escrutínio secreto, do qual participem, independentemente de filiação sindical, exclusivamente os empregados interessados.

§3º O mandato dos membros eleitos da CIPA terá duração de 1(um) ano, permitida uma reeleição.

§4º O disposto no parágrafo anterior não se aplicará ao membro suplente que, durante o seu mandato, tenha participado de menos da metade do número de reuniões da CIPA.

§5º O empregador designará, atualmente, dentre os seus representantes, o Presidente da CIPA e os empregados elegerão, dentre eles, o Vice-Presidente.

Art. 165. Os titulares da representação dos empregados nas CIPA(s) não poderão sofrer despedida arbitrária, entendendo-se como tal a que se fundar em motivo disciplinar, técnico, econômico ou financeiro.

Parágrafo único. Ocorrendo a despedida, caberá ao empregador, em caso de reclamação à Justiça do Trabalho, comprovar a existência de qualquer dos motivos mencionados neste artigo, sob pena de ser condenado a reintegrar o empregado. (BRASIL, CLT, DE 22 DE DEZEMBRO DE 1977).

Para Miranda (1998), os Encargos da CIPA são:

I – Verificar locais de risco na empresa e adotar medidas para prevenção.

II – Investigar a causa dos acidentes de trabalho e sugerir modificações, encaminhar as sugestões ao SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) e ao empregador.

III – Elaborar o mapa de risco da empresa, onde está concentrada a maior parte dos acidentes de trabalho, onde está os produtos que inspiram um cuidado maior aos trabalhadores.

IV – Conhecer os programas de saúde e divulgá-los entres os trabalhadores, fazendo com que os funcionários fiquem mais atentos a sua atividades, na busca por maior segurança no trabalho.

V – Zelar pelas normas de segurança, observando se os funcionários utilizam o EPI corretamente, se todos utilizam EPI, se seguem as normas de segurança da empresa, e deixar os colaboradores informados, por exemplo:

VI – Promover cursos e treinamentos, fazer cartilhas de prevenção com todas as informações necessárias para serem discutidas na semana da famosa SIPAT – Semana Interna de Prevenção aos Acidentes de Trabalho,

colocando em prática despertam outros funcionários a adotarem uma postura mais coerente e segura no desempenho de suas funções.

3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

No dia a dia das organizações, sejam industriais, comerciais, prestadoras de serviços a terceiros, sejam grandes ou pequenas, não é raro encontrar situações que expõem o colaborador a riscos diversos. Nesse contexto, é comum ouvir falar que é necessário o uso dos equipamentos de proteção individual e coletiva. Apesar disso, os trabalhadores muitas vezes não querem utilizá-los, ou por não conhecerem seus benefícios, ou por acharem que não são muito confortáveis, e assim, a melhor maneira de se lidar com essa questão seja proporcionando o conhecimento desses tipos de equipamento.

3.1 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA

Segundo CPN/SP (2004; 2005 apud BELTRAMI; STUMM, 2013 p. 17), equipamento de proteção coletiva é um dispositivo, sistema, meio fixo ou móvel, com a finalidade de preservar a integridade física e a saúde de um grupo de trabalhadores que estão executando algum serviço em determinado local.

São exemplos de EPC:

- Extintor de incêndio
- Exaustores vistos com frequência em estacionamentos fechados,
- Placas de sinalização indicando saídas de emergência entre muitos

outros.

3.2 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Os Equipamentos de Proteção Individual - EPIs formam em conjunto, um recurso amplamente empregado para segurança do trabalhador no exercício de suas funções, ou seja, é um instrumento de uso pessoal, cuja finalidade é neutralizar a ação de certos acidentes que poderiam causar lesões ao trabalhador, e protegê-lo contra possíveis danos à saúde, causados pelas condições de trabalho.

Segundo Gonçalves (2000, p. 136), o Equipamento de Proteção Individual - EPI pode ser definido como “todo equipamento de uso pessoal cuja finalidade é proteger a saúde ou a integridade física do trabalhador da exposição a agentes físicos, químicos, mecânicos ou biológicos, por ventura, presentes no ambiente de trabalho”.

Segundo Equipamentos (2005, apud Eggers; Goebel, s.d, p.111):

A obrigação maior do empregador, no âmbito da higiene e segurança do trabalho, é fornecer aos empregados um ambiente de trabalho saudável e seguro, ficando obrigado a fornecer, gratuitamente, equipamentos de proteção individual adequados aos riscos e em perfeito estado de conservação e funcionamento e, medidas de proteção coletivas para atender as situações de emergência.

“A empresa é obrigada a fornecer ao empregado gratuitamente o EPI adequado ao risco e em perfeito estado de funcionamento e conservação, treinar o empregado quanto ao seu uso adequado e tornar obrigatório seu uso” (PIZA, 1997, p. 34, apud Eggers; Goebel, s.d, p.111).

Ainda segundo os autores a empresa ao fornecer o EPI, deverá fazê-lo mediante termo de responsabilidade, onde constará o tipo de EPI fornecido com o número do Certificado de Aprovação – CA, como também orientações e recomendações de uso e, ainda, advertências quanto às punições que serão adotadas caso o empregado se recuse a usá-lo, formalizando sua entrega e assim garantindo sua defesa judicial caso o trabalhador venha a reclamar o não recebimento do mesmo. Por isso, sempre que for indicado o uso do equipamento de segurança pelo trabalhador, mesmo para determinadas tarefas de curto período, é necessário conscientizá-lo da necessidade desta medida de segurança, e para isto, existe uma variedade de recursos para alcançar este objetivo, como filmes, fotografias e principalmente com treinamentos.

3.2.1 Classificação dos equipamentos de proteção individual

Para Pantaleão (2012) os tipos de equipamentos de proteção individual usados podem diversificar dependendo do tipo de trabalho ou de riscos que ameaçam a saúde e segurança do trabalhador e da parte do corpo que visa proteger. Abaixo serão descritos alguns dos principais tipos de equipamento de proteção individual.

Sobre os equipamentos para proteção da cabeça, Nascimento et al. (2009) menciona que o dispositivo que protege o crânio contra impactos é utilizado com suspensão, pois permite o ajuste mais exato à cabeça e amortece os impactos, e que o mesmo foi projetado para rebater o material em queda, evitando lesões no pescoço do trabalhador.

De acordo com Rosso e Oliveira (2005) o casco do capacete para proteção contra impactos de objetos sobre o crânio deve ser feito de material plástico rígido, de alta resistência à penetração e impacto.

Figura 01: EPI's para proteção da cabeça.



Fonte: Neto (2012, n. p.)

Existem também os equipamentos para proteção dos olhos e da face, onde Ramos (2009) destaca que os óculos são EPI's utilizados, principalmente, para evitar perfuração dos olhos através de corpos estranhos como no corte de arames e cabos, no uso de chave de boca; de talhadeiras; de furadeiras; de agentes químicos que possam prejudicar a visão, etc. Então, conforme a NR-6, os mesmos correspondem aos dispositivos responsáveis pela proteção dos olhos contra respingos de produtos químicos, luminosidade, radiações, poeiras e trabalhos com objetos perfurantes.

Figura 02 – EPI’s para proteção dos olhos



Fonte: Neto (2012, n. p.)

Sobre os equipamentos para proteção auditiva, Silva (2009) considera os protetores auriculares, que correspondem a equipamentos destinados a proteção dos trabalhadores que trabalham em locais com ruído elevado, sendo estes acima dos limites de tolerância, e também salienta que estes devem estar sempre limpos e confortáveis, sendo necessária a substituição dos mesmos para higienização mensal ou de acordo com a periodicidade de utilização.

Figura 03 - EPI’s para Proteção Auditiva



Fonte: Neto (2012, n. p.)

Dentre os equipamentos para proteção dos membros superiores, as luvas protegem as mãos contra agentes abrasivos e escoriantes; agentes cortantes e perfurantes; choques elétricos; agentes térmicos; agentes biológicos; agentes químicos; vibrações; umidade proveniente de operações com uso de água e radiações ionizantes, vale salientar que esta proteção acontece conforme o tipo de luva que é produzido de acordo com as especificidades da atividade desenvolvida.

Marcon et. al. (2010) afirmam que a proteção contra os agentes abrasivos e escoriantes é dada através de luvas confeccionadas em raspa de couro,

com reforço interno na palma, dedo polegar e indicador. Já contra agentes cortantes e perfurantes, citam que a proteção se faz através de luvas com punho tricotada com 4 fios, 100% de algodão, com punho elástico, sendo antiderrapante na palma, e possuindo grande flexibilidade e resistência a abrasão.

Figura 04 - EPI's para Proteção dos Membros Superiores



Fonte: Neto (2012, n. p.)

Quanto à proteção dos membros inferiores, Silva (2009) afirma que os calçados são equipamentos de proteção individual de uso obrigatório em todos os locais do ambiente de trabalho e durante toda jornada de trabalho, sendo os mesmos instrumentos que fornecem proteção aos pés contra fortes impactos, objetos perfurantes, trabalhos em lugares úmidos ou com produtos químicos.

Marcon et. al. (2010) destacam que a proteção de pernas e pés contra umidade proveniente de operações com uso de água e contra respingos de produtos químicos é feita com o uso da bota de segurança, confeccionada em borracha vulcanizada na cor preta, gáspea e solado, sem forro, ou com a bota do tipo Cloreto de Polivinilo (PVC) injetado, sem forro e com solado antiderrapante. Afirmam, ainda, que o calçado para proteção contra impactos de 24 quedas de

objetos é a botina de segurança com biqueira de aço, confeccionada em couro vaqueta lisa.

Figura 05 - EPI's para Proteção dos Membros Inferiores



Fonte: Neto (2012, n. p.)

Com relação à proteção contra riscos de quedas de nível, Marcon et. al. (2010) mencionam que a mesma deve ser confeccionada em cadarço de material sintético (100% poliamida), sendo acolchoado na cintura e nas pernas, dotado de cinco fivelas duplas sem pino, em aço e utilizada para ajuste, cinco meias argolas em D, confeccionadas em aço, sendo localizada nas costas na altura dos ombros regulável ao cinto através de um passante de borracha, uma no peitoral, uma na altura do umbigo e duas nas laterais fixa ao cinto através de costura reforçada.

Silva (2009) alerta que durante o uso desses EPIs deve-se evitar o contato com materiais cortantes e químicos, revisar as condições das costuras, das partes metálicas, das 25 conexões, do rabicho e do mosquetão, assim como deve revisar também o cabo auxiliar de segurança, verificando assim se o mesmo está fixado corretamente.

Figura 06 - EPI's para Proteção Contra Quedas com Diferença de Nível:



Fonte: Neto (2012 n. p.)

4. HIGIENE E MEDICINA NO TRABALHO

De acordo com Matos (2007) a Higiene e Medicina do Trabalho é responsável por proteger a saúde física e mental do trabalhador e também do cumprimento das normas e procedimentos adequados relacionados às tarefas do cargo e ao ambiente físico onde são executadas.

Segundo Chiavenato (1999), os principais itens do programa de higiene do trabalho devem estar relacionados com:

1. Ambiente físico de trabalho: ter luminosidade adequada para cada tipo de atividade; remoção de gases, odores desagradáveis e fumaça, bem como o afastamento de possíveis fumantes ou utilização de máscaras; manutenção de níveis adequados de temperatura; remoção de ruídos ou a utilização de protetores auriculares;

2. Ambiente psicológico de trabalho: ter relacionamentos humanos agradáveis; atividades agradáveis e motivadoras; gerência democrática e participativa; eliminação de possíveis fontes de estresse;

3. Aplicação de princípios de ergonomia: segundo Soares (2015) uma sugestão é um programa de prevenção que pode possibilitar economia à empresa, instruir os trabalhadores a desempenharem melhor o trabalho, amenizar sobrecargas físicas e psíquicas evitando afastamentos e perdas de produtividade, proporcionando um ambiente saudável com qualidade de vida aos seus funcionários.

4. Saúde ocupacional: para Másculo e Mattos (2011), propõe-se a promoção, manutenção e cuidados, no bem estar físico, mental e social dos

trabalhadores em suas atividades, a prevenção, de doenças ocupacionais causada pelo trabalho, a proteção, colocação e conservação dos trabalhadores nos ambientes ocupacionais adaptados de acordo com suas necessidades fisiológicas e psicológicas.

Para Augusto et al, (2008) desta forma, a importância da ergonomia se deve ao fato de haver hoje uma consciência de que só se alcança os níveis desejáveis de produtividade e credibilidade no trabalho, quando se considera o elemento humano como foco das atenções. Visto que, neste ponto, tranquiliza nossas chances de informações sobre melhorias possíveis, em caso de problemas, de riscos e comprometimento de todo um sistema de produção, bem como da saúde e da segurança do homem no trabalho.

4.1 ERGONOMIA

De acordo com Oliveira Netto e Tavares (2006), a ergonomia é o estudo do trabalho em relação ao ambiente em que é desenvolvido e com quem o desenvolve (trabalhador). A ergonomia nada mais é do que adequar ou adaptar o local de trabalho ao trabalhador, visando evitar acidentes ou doenças profissionais.

Dul e Weerdmeester (2004, p. 2) assinalam que:

A ergonomia estuda vários aspectos: a postura e os movimentos corporais (sentados, em pé, empurrando, puxando e levantando cargas), fatores ambientais (ruídos, vibrações, iluminação, clima, agentes químicos), relações entre mostradores e controles, bem como cargos e tarefas (tarefas adequadas, interessantes). As conjugações adequadas desses fatores permitem projetar ambientes seguros, saudáveis, confortáveis e eficientes, tanto no trabalho quanto na vida cotidiana.

Nesse ponto Másculo (2008), menciona que o conselho da IEA adotou a definição de ergonomia como sendo uma disciplina científica interessada na compreensão das interações entre os humanos e outros elementos de um sistema, chegando à conclusão que esse campo objetiva aumentar o bem-estar humano e o desempenho geral do sistema.

4.2 OBJETIVOS DA ERGONOMIA

Na perspectiva de Dul e Weerdmeester (2004), a ergonomia pode contribuir para solucionar um grande número de problemas, tendo como objetivo melhorar a segurança, a saúde, o conforto e a eficiência no trabalho.

Falando sobre a ergonomia Minicucci (1995, p. 97), demonstra que seu objetivo é estudar:

- As características materiais do trabalho, como o peso dos instrumentos, a resistência dos comandos, a dimensão do posto de trabalho;
- O meio ambiente físico (o ruído, iluminação, vibrações, ambiente térmico);
- A duração da tarefa, os horários, as pausas no trabalho;
- O modelo de treinamento e aprendizagem, e;
- As lideranças e ordens dadas.

De acordo com Barbosa Filho (2010), o objetivo da ergonomia é proporcionar ao homem condições de trabalho que sejam favoráveis, com o intuito de torná-lo mais produtivo por meio de ambiente de trabalho saudáveis e seguros, que solicite dos trabalhadores menor exigência e, por consequência, concorra para um menor desgaste e um maior resultado.

Nesse ponto Francischini (2010, p. 131), fala que a ergonomia:

Tem como objetivo primordial alavancar a eficiência do trabalhador em seu ambiente de trabalho, adaptando e desenvolvendo ferramentas que satisfaçam as necessidades do trabalhador em harmonia com os processos produtivos. Assim como a segurança do trabalho a ergonomia busca a proteção do trabalhador com o ambiente de trabalho. Resumidamente a ergonomia busca proporcionar ao homem o estreito equilíbrio entre si mesmo, o seu trabalho e o ambiente ao qual este é realizado.

Segundo Falzon (1996), a ergonomia está voltada ao estudo das condições de trabalho que não apenas evitem a degradação da saúde, mas, também, favoreçam a construção da saúde. Esta perspectiva ativa é incapaz de ser focalizada prioritariamente pela ergonomia. Na maioria das vezes, ela é focalizada sobre uma visão instantânea do indivíduo.

4.3 DOENÇAS CAUSADAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

O funcionário passa por situações adversas dentro e fora da corporação, desenvolvendo conseqüentemente tensão e pressão. A base de todos

os motivos e situações geralmente é o acúmulo de responsabilidades vindas diretamente da vida pessoal e da rotina de trabalho desgastante, ocorrendo o surgimento das doenças dentro da organização. Em seguida serão abordadas algumas doenças decorrentes do trabalho.

4.3.1 As lesões por esforços repetitivos (LER)

De acordo com o *site* Minha Vida, a LER é uma lesão relacionada com a atividade da pessoa e ocorre através de alguns fatores, como exemplo, movimentos repetitivos e postura incorreta. Trata-se de uma doença ocupacional, geralmente ocorre porque o físico do homem não é compatível com os requisitos necessários para realizar a tarefa dentro da empresa.

A LER é adquirida ao longo do tempo, podendo agravar a saúde do colaborador, trazendo danos à integridade física do homem, com isso conseqüentemente ocorrerá à diminuição de sua produção junto à empresa.

4.3.2 Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT)

O *site* Portal da Educação (2008, n.p.) define DORT como a seguinte:

São movimentos repetidos de qualquer parte do corpo que podem provocar lesões em tendões, músculos e articulações, principalmente dos membros superiores, ombros e pescoço devido ao uso repetitivo ou a manutenção de posturas inadequadas resultando em dor fadiga e declínio do desempenho profissional tendo como vítimas mais comuns os: digitadores, datilógrafos, bancários telefonistas e secretárias.

Como observado, DORT são movimentos repetidos de qualquer parte do corpo, provocando ao longo do tempo lesões, além de afetar o desempenho do colaborador. Para que isto não se desenvolva, o colaborador precisa ter uma boa postura e sempre que poder praticar exercício físico, com isso proporcionando uma vida mais produtiva.

4.3.3 Estresse

Pinheiro (s.d.) afirma que o estresse pode afetar qualquer pessoa, independentemente do cargo ou função designada. Para se prevenir é necessário que haja tolerância nas situações do dia a dia da Empresa, assim como, entender e aceitar as mudanças de forma mais conveniente. As empresas atuais visam à prevenção dos fatores citados com investimentos em programas em prol de uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Ainda de acordo com o autor acima, pode-se definir estresse com um conjunto de ações da mente e do corpo, geralmente estimulado a partir de uma atividade a ser empenhada, ou seja, é uma resposta muitas das vezes involuntária e automática do homem.

4.4. FORMAS DE APLICAÇÃO DA ERGONOMIA

Para Lida (2005) existem dois enfoques para analisar o posto de trabalho: o taylorista e o ergonômico. Portanto nesse momento será abordado o enfoque do posto de trabalho ergonômico. O enfoque ergonômico é baseado na análise biomecânica da postura e nas interações entre o homem, sistema e ambiente.

Ainda segundo Lida (2005) o enfoque ergonômico tende a desenvolver postos de trabalhos que reduzem as existências biomecânicas e cognitivas, procurando colocar o operador em uma boa postura de trabalho. Os objetivos a serem manipulados ficam dentro da área de alcance dos movimentos corporais. As informações colocam-se em posições que facilitem a sua percepção, que consiste em proporcionar de forma adequada todos os materiais necessários para a realização da tarefa de forma confortável, eficiente e principalmente com segurança.

Essa é a área de maior aplicação ergonômica, nesta área é estudada a coluna vertebral humana e a prevenção das lombalgias; e as posturas no trabalho, ou seja, é estudado o que acontece com o ser humano quando trabalha na mesma posição.

Para Martins e Laugeni (2005), o enfoque ergonômico preocupa-se em como a pessoa se relaciona com os aspectos físicos de seu local de trabalho, incluindo mesas, cadeiras, escrivaninhas, máquinas, computadores etc.

Ainda no mesmo contexto Martins e Laugeni (2005), relatam que no posto de trabalho ergonômico, as máquinas, equipamentos, ferramentas e materiais são adaptados às características do trabalho e a capacidade do trabalhador, objetivando promover o equilíbrio biomecânico, reduzir as contrações estáticas da musculatura e o estresse geral. Assim, pode-se garantir a satisfação, a segurança do trabalhador, a eliminação de tarefas repetitiva e o aumento da produtividade.

O objetivo do posto de trabalho é a perfeita adaptação das máquinas e equipamentos ao trabalhador, de modo a reduzir as posturas e movimentos desagradáveis, minimizando os estresses musculares.

4.5 POSTURAS DO CORPO

A falta de uma postura adequada durante a jornada de trabalho pode gerar inúmeros prejuízos à saúde dos trabalhadores, além de desconfortos que vinte e nove repercutem em seu rendimento no trabalho. É fato que, boa parte destes problemas advém de hábitos inadequados dos próprios trabalhadores, no entanto, de acordo com Lida (1990 apud ANJOS; MARTINS, 2007, p. 05) “projetos inadequados de máquinas, assentos ou bancadas de trabalho obrigam o trabalhador a usar posturas inadequadas”. Sendo assim, é preciso que o ambiente de trabalho seja propício a boa postura, com móveis, máquinas e equipamentos adequados à tipologia física dos trabalhadores.

Durante o dia, ou durante a jornada de trabalho, um indivíduo pode adotar inúmeras posturas, no entanto, de acordo com Tavares (2000 apud ANJOS; MARTINS, 2007, p. 05) “ele mantém uma postura base durante a quase totalidade do tempo, seja de pé, seja sentado, seja alternando a posição sentada e de pé, mas, sem dúvida, a posição de pé é a que mais exige fisiologicamente do indivíduo”

Segundo Campos (2009) o trabalho em pé costuma ser mais desgastante, muitas das vezes os colaboradores ficam em pé sem nenhum descanso, sem pausas, sem espaços para sentar-se e se locomover, o que poderia diminuir as consequências desta postura. Assim, o cansaço, os problemas de coluna costumam

serem problemas bastante comuns a estes trabalhadores. Para minimizar os impactos desta postura, ele sugere:

Para se estar em pé confortavelmente devem-se ter os pés ligeiramente afastados, e a mesa precisa de espaço para os pés se projetarem debaixo dela com estabilidade. O tronco deve ficar direito, ligeiramente inclinado para frente visto que temos de olhar para o trabalho que estamos a fazer, mas sem desfazer a lordose lombar fisiológica; fazendo parte da forma do nosso corpo é porque é necessária. (CAMPOS, 2009, p. 15).

A altura ideal para uma bancada será ligeiramente abaixo do cotovelo, para permitir que o antebraço e mão trabalhem abaixo do mesmo, impedindo a tensão exagerada que iria provocar ao nível dos membros superiores e pescoço, se a bancada fosse mais alta.

É importante salientar que, a NR-17, que trata de questões de ergonomia no ambiente de trabalho, e em seu item 17.3.5, estabelece que segundo Anjos e Martins (2007, p. 05), “Para as atividades em que os trabalhos devam ser realizados de pé, devem ser colocados assentos para descanso em locais em que possam ser utilizados por todos os trabalhadores durante as pausas.” Quando há a possibilidade de o trabalhador desenvolver sua atividade sentada, algumas observações importantes também devem ser feitas.

Assim lida (1998 apud ANJOS; MARTINS, 2007) o assento deve possibilitar mudanças de postura, para que desta forma reduza-se o aparecimento de fadiga. Por isso, é importante que ele tenha uma boa profundidade, não muito grande e nem muito reduzida. Sobre a profundidade do acento, explicam:

Deve ser de um tamanho tal que o maior percentil (pessoas mais altas) mantenha seu centro de gravidade sobre o assento. O maior percentil precisa, então, ter profundidade de assento, no mínimo, igual à profundidade do tórax mais 2,5 cm para evitar uma base que não lhe dê firmeza. Na literatura encontramos medidas que vão de 38 a 45 cm para a largura e de 38 a 43 cm para a profundidade. No entanto, o assento não pode ser muito profundo para que o menor percentil (pessoas pequenas) tenha mobilidade na área popliteal. (ANJOS; MARTINS, 2007, p. 05).

Outro aspecto importante regulamentado pela NR-17 são os suportes para os pés, item mencionado no item 17.3.4 da norma, que estabelece que, nos casos em que “as atividades em que os trabalhos devam ser realizados sentados, a partir da análise ergonômica do trabalho, poderá ser exigido suporte para os pés, que se adapte ao comprimento da perna do trabalhador”. Como se verifica, a postura adotada pelos trabalhadores na realização de suas atividades

pode interferir na sua produtividade, já que uma postura inadequada causa desconforto e possíveis problemas musculares. Neste sentido, buscar alternativas que auxiliem os trabalhadores na busca por uma postura adequada, que minimize os impactos nocivos do trabalho, deve fazer parte dos projetos ergonômicos e de qualidade de vida das empresas.

4.6 GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é uma atividade física praticada no ambiente de trabalho, deve ser praticada antes e durante o expediente de forma voluntária e coletiva pelos colaboradores.

Segundo Martins e Barreto (2007), a ginástica laboral pode ser classificada em preparatória, compensatória e a de relaxamento. A preparatória no início da jornada de trabalho, a compensatória no meio e a relaxante no fim do expediente.

Oliveira (2007) considera que a ginástica laboral traz inúmeros benefícios tanto para os funcionários, quanto para a empresa. Para os funcionários podem ser inclusos benefícios como a redução das dores e do estresse, alívio das tensões, maior resistência à fadiga, aumento da disposição e motivação para o trabalho. Na empresa o beneficiamento abarca o aumento da produtividade, redução do índice de absenteísmo, rotatividade dos funcionários e menores gastos com despesas médicas.

5. MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO: UMA PROPOSTA DE PARA EMPRESAS DE MÓVEIS COM BASE EM MATERIAIS RECICLADOS

As recomendações hoje existentes para o uso de EPI são bastante genéricas e padronizadas, não considerando variáveis importantes como o tipo de equipamento utilizado na operação, os níveis reais de exposição e, até mesmo, as características ambientais e da cultura onde o produto será aplicado.

A própria NR 31 - Norma Regulamentadora 31 do Ministério do Trabalho e Emprego diz que o empregador rural ou equiparado deve fornecer equipamentos de proteção individual e vestimentas adequadas aos riscos, que não propiciem desconforto térmico prejudicial ao trabalhador.

Devemos levar em conta para a elaboração desse Manual os seguintes tópicos:

- A atividade preventiva deve ser integrada com a produtiva, em todos os níveis hierárquicos, o que implica por parte destes a obrigação de assumir a prevenção dos riscos de acidentes como um elemento inerente de suas responsabilidades;

- Para o efetivo sucesso de um a Programa de Segurança e Saúde é indispensável o apoio irrestrito das Gerências na execução de suas ações, transparecendo uma liderança no estabelecimento destes objetivos;

- É fundamental que cada empregado compreenda e assuma com responsabilidade sua própria função na prevenção de acidentes industriais, objetivando melhorias contínuas nas condições do trabalho.

- Torna-se um compromisso a exigência diária da colaboração de cada empregado, em todos os níveis, prestar apoio incondicional para implementação das diretrizes deste Manual para integrá-las na cultura de segurança da empresa, através da sua atenção, seu conhecimento e sua ação cautelosa na aceitação da responsabilidade por sua própria segurança e a segurança dos outros.

- A violação voluntária dos requisitos de segurança constitui em falta administrativa grave.

5.1 OBJETIVOS

O objetivo deste manual é estabelecer diretrizes básicas de segurança e higiene industrial a fim de preservar a integridade física de pessoas e a segurança de equipamentos, instalações industriais e o meio ambiente, quando na operação ou execução dos seus projetos, serviços e obras nas áreas de responsabilidade da Ecomóveis Ltda. - ME.

É uma ferramenta que serve como um referencial para gerentes, supervisores, encarregados e colaboradores em geral na realização segura de suas tarefas com a eliminação ou prevenção de qualquer tipo acidentes.

Estas variáveis acarretam muitas vezes gastos desnecessários, recomendações inadequadas e podem aumentar o risco do trabalhador, ao invés de diminuí-lo. Este material foi desenvolvido com os seguintes objetivos:

- Aprofundar a discussão sobre o uso adequado dos EPI;
- Otimizar os investimentos em segurança;
- Aumentar o conforto do aplicador;
- Combater o uso incorreto, que vai desde o não uso até o uso exagerado de EPI;
- Melhorar a qualidade dos EPI no mercado;
- Incentivar o uso da receita agrônômica para recomendar de forma criteriosa os EPI necessários para cada aplicação;
- Acabar com alguns mitos. Ao final, esperamos ajudá-lo a identificar e avaliar de forma mais criteriosa o risco, em função dos níveis de exposição ao produto fitossanitário e da operação a ser executada na lavoura, assim como a maneira pela qual você recomenda, adquire, usa (veste, tira, lava, guarda) e descarta os EPI.

5.2 A EMPRESA ECOMÓVEIS LTDA.- ME

A Ecomóveis Ltda. - ME inscrita no CNPJ: 11.154.411/0001-12, é uma empresa especializada na fabricação e comercialização de móveis com base em materiais recicláveis como pet e pneu. Os produtos elaborados pela empresa terão características ecológicas e possuirão baixo custo, sendo eles: o Puff a base

de pneu, o Puff a base de garrafas pet, o baú (porta-treco) a base de pneu, a pia para banheiro a base de pneu, e a mesa a base de garrafas pet.

A empresa possui como missão e visão:

Missão: Oferecer produtos com materiais recicláveis de qualidade, conforto, um bom design e minimizar os riscos sustentáveis, retirando pneus e pet do meio ambiente para reutilizá-los.

Visão: Ser a maior distribuidora de móveis com materiais recicláveis e retirar o máximo de materiais descartados que prejudiquem ao meio ambiente.

Assim a empresa Ecomóveis visa também:

- Buscar continuamente a prevenção da poluição, dos incidentes e doenças ocupacionais, e a minimização dos impactos ambientais, assim como a melhoria contínua do nosso Sistema de Gestão Integrado e de nosso desempenho na qualidade de produtos, processos, serviços, ambiente, saúde ocupacional e segurança do trabalho;

- Fornecer produtos e serviços seguros e confiáveis, de maneira consistente, que atendam e superem as necessidades de nossos Clientes internos e externos através do uso eficiente de recursos;

- Proporcionar a todos os empregados e contratados a capacitação e os recursos necessários para que possam engajar-se na melhoria do Sistema de Gestão Integrado;

- Apoiar e empreender o desenvolvimento sustentável, incorporando a responsabilidade social, sucesso econômico e excelência do Sistema de Gestão Integrado aos nossos processos de tomada de decisão;

- Atender a todos os requisitos legais e outros requisitos vigentes e aplicáveis ao Sistema de Gestão Integrado;

- Medir e avaliar, de maneira criteriosa, a nossa performance, sendo francos e transparentes em nossas comunicações.

- Operar de um modo seguro e responsável, respeitando a saúde e o meio ambiente das partes interessadas. Nós não comprometeremos o Valor Saúde, Segurança e Meio Ambiente em função de lucro ou produção;

Assim a empresa Ecomóveis, na busca permanente da excelência de seu desempenho, se compromete a evitar acidentes industriais.

5.3 NOTAS IMPORTANTES

O Manual elaborado pela equipe não substitui nenhum documento específico em segurança do trabalho e ou qualquer outra prática operacional das instalações, no entanto serve para reforçar a segurança nas atividades exercidas dentro da empresa, orientando o funcionário de uma forma que ele possa entender os riscos que o mau uso ou a não utilização do EPI, pode acarretar pra ele.

Para quaisquer atividades especiais não citadas ou detalhadas neste Manual, devem ser de responsabilidade da empresa emitir análises preliminares de riscos pela Segurança do Trabalho com recomendações para os colaboradores sobre os procedimentos necessários e medidas protetivas a serem repassadas pela empresa, conforme a medida de segurança exigida para cada atividade.

Este Manual de Segurança deve ser essencial e eficiente em todas as atividades laborais repassadas pela empresa, onde tem por finalidade trabalhar a capacidade física do colaborador. Já a Ginástica integral é de obrigatoriedade de todo colaborador aderir, pois é uma condição do emprego, e realizá-la causará a ele bem-estar e saúde.

5.4 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

É de suma importância o uso dos aparelhos de proteção individual em qualquer circunstância de trabalho, inclusive na empresa a que esse manual se refere, a Ecomóveis.

5.4.1 Cabe ao empregador

É dever da empresa dentre as atribuições exigidas pela NR-6, seguir os seguintes tópicos:

- Adquirir o EPI adequado ao risco de cada atividade;
- Exigir seu uso;
- Fornecer ao trabalhador somente o equipamento aprovado pelo órgão, nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;

- Orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado guarda e conservação;
- Substituir imediatamente o EPI, quando danificado ou extraviado;
- Responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica; e
- Comunicar o MTE (Ministério do Trabalho e Emprego) qualquer irregularidade observada.

5.4.2 Cabe ao empregado

É dever também colaborador, observar as seguintes obrigações:

- Utilizar o EPI apenas para a finalidade a que se destina;
- Responsabilizar-se pela guarda e conservação;
- Comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio ao uso; e
- Cumprir as determinações sob o uso pessoal.

5.4.3 Utilização dos EPIs

Os Equipamentos de Proteção Individual além de essenciais à proteção visam também à manutenção da saúde física e proteção contra os riscos de acidentes do trabalho e/ou de doenças profissionais e do trabalho, além de proporcionar a redução de custos à empresa, pois evitam que o funcionário fique sem trabalhar por conta do acidente ou até mesmo que não retorne a sua rotina por conta da gravidade do acidente, uma vez que terá de colocar outra pessoa para exercer a atividade desse funcionário enquanto ele estiver afastado, gerando assim custos de treinamento de produtividade, além de correr o risco da pessoa não se adaptar aquela rotina.

Por isso, para evitar qualquer tipo de acidente de trabalho, é fundamental a utilização do EPI e a atenção à atividade executada.

Figura 07 – Equipamento de Proteção Individual



Fonte: Niero (2016, n.p.)

Cada equipamento de proteção tem seu lugar específico! Observe bem onde se deve utilizar cada um deles:

Figura 08 - Utilização dos EPIs



Fonte: Corbucci. (2013.n.p)

1ºProteção da cabeça: capacetes;

2ºProteção visual: óculos;

3ºProteção de auditiva: abafadores de ruídos ou protetores auriculares;

4ºProteção respiratória: máscaras e filtro;

- 5º Proteção Para as Mãos: Luvas ;
- 6º Proteção corporal :Uniformes;
- 7º Proteção contra quedas: Cinto de segurança;
- 8º Proteção para os pés: Botas e sapatos.

5.5 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA

É de extrema importância, para qualquer empresa ter recursos para proteção de todos os trabalhadores, fazendo parte dessa medida protetiva todo o equipamento coletivo, que é usado por uma ou mais pessoas.

Figura 09 - Equipamento de proteção coletiva



Fonte: Corematy (2014, n.p.)

5.6 ERGONOMIA

Ergonomia nada mais é que a relação do homem, ambiente e sua máquina de trabalho. Ao realizar suas atividades de maneira correta, o trabalhador evita o desenvolvimento do Stress, da LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e da DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

Nesse sentido, a empresa Ecomóveis preza muito pela saúde de seus colaboradores e é por esse motivo que também dedicamos uma parte do nosso manual para eles se conscientizarem da postura física ideal no trabalho.

Figura 10 - Ergonomia



Fonte: QSMS (2014. n.p)

5.7 GINÁSTICA LABORAL

Com o intuito de evitar lesões no trabalho ou doenças ocupacionais, como Lesão por esforço repetitivo (L.E.R.), os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T), e proporcionar aos colaboradores um dia de trabalho tranquilo e sem dores musculares por falta de alongamento, nos dias atuais muitas empresas adotam o método da Ginástica Laboral, um método que não provoca cansaço físico ou suor, e é realizada por todos os colaboradores com a roupa de trabalho mesmo.

Ginástica laboral é a atividade para aquecer o trabalho, pode ser feita no início do período de trabalho ou na hora do café, são exercícios de alongamento, ajuda a relaxar, e causa bem-estar e produtividade no colaborador.

Figura 11- Ginástica Laboral



Fonte: Pinheiro (2015. N.p)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do estudo realizado é possível perceber o quanto o tema Saúde e Segurança no Trabalho é abrangente e importante para todos, tanto no caráter científico como prático, foi possível perceber também que nos dias atuais existem progressos presentes sobre essa prática, que é de suma importância, porém muito ainda precisa ser melhorado, primeiramente, quanto ao cumprimento das normas e leis que regem a segurança do trabalho.

O objetivo básico do tema envolve a prevenção de acidentes no ambiente de trabalho, tendo como finalidade o planejamento e coordenação das ações da fiscalização para que não ocorram acidentes e doenças do trabalho, visando à saúde do colaborador. Nesse sentido, uma empresa que faz o uso de um sistema de segurança, proporciona melhores condições a seus colaboradores e tem como principal benefício à preservação da vida e da saúde destes, obtendo assim melhores resultados, uma vez que terão motivação e incentivo para realização das tarefas.

Para que possa ocorrer à prevenção de acidentes no ambiente de trabalho é necessário primeiramente que a empresa faça uma análise dos riscos gerados e através dos dados obtidos, elabore um programa de saúde e segurança no trabalho, proporcionando melhoria em seu ambiente bem como a motivação e segurança de seu colaborador.

Dessa maneira, podemos concluir que o investimento em segurança, além de ser uma obrigação imposta as empresas, proporciona qualidade de vida no trabalho sendo um meio direto estratégico na busca pelo alcance dos objetivos organizacionais.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Daniela. **Custos de um acidente de trabalho**. Disponível em: <<http://certificacaoiso.com.br/custos-de-um-acidente-de-trabalho/>> Acesso em: 27 ago. 2016.

ANJOS, Gilney; MARTINS, Orleans. **Contribuições Ergonômicas Para a Melhoria do Processo Produtivo e de Satisfação no Trabalho**. In: 2007. Disponível em: <http://www.unifenas.br/extensao/administracao/vicongresso/f_menu_expandido.htm>. Acesso em: 29 set. 2016.

AUGUSTO et al.. **Risco ergonômico do trabalho repetitivo**. Jundiaí: Paco Editorial, 2014. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=0_xYBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=risco+ergonomico+do+trabalho+repetitivo&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjC3_S-rL3PAhVBjJAKHUTfADcQ6AEINjAA#v=onepage&q=risco%20ergonomico%20do%20trabalho%20repetitivo&f=false> Acesso em: 01 de out. 2016

BALBO, Wellington. **O uso do EPI- Equipamento de Proteção Individual e a influência na produtividade da empresa**. 2011. Disponível em <<http://www.administradores.com.br/producao-academica/o-uso-do-epi-equipamento-de-protecao-individual-e-a-influencia-na-produtividade-da-empresa/4265/>> Acesso: 04 set. 2016.

BARBOSA FILHO, Antonio Nunes. **Segurança do trabalho e gestão ambiental**. São Paulo: Atlas, 2010.

BELTRAMI, Monica; STUMM, Silvana. **Epi e Epc**. Equipamento de proteção coletiva (EPC), 2013. Disponível em: <https://docente.ifsc.edu.br/felipe.camargo/MaterialDidatico/MECA%201%20-%20SEG.%20DO%20AMB.%20E%20DO%20TRAB./Material%20de%20apoio/Livro_EPI_e_EPC.pdf> Acesso em: 30 set. 2016.

BRASIL. **CLT - Consolidação das Leis do Trabalho** – Decreto Lei 5452/43. Disponível em : <<http://www.jusbrasil.com.br/topicos/10747529/artigo-164-do-decreto-lei-n-5452-de-01-de-maio-de-1943>>. Acesso em: 22 de nov. de 2016

CAMPOS, Cristina. **Trabalho em Pé**. Disponível em: <<http://portal.ua.pt/bibliotecad/default1.asp?Obra=23&H1=15&H2=0>>. Acesso em: 25 de set. 2016.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CORBUCCI, Helenice. **A importância do uso do EPI**. 2013. Disponível em: <<http://www.corbucci.com.br/a-importancia-do-uso-de-epi-equipamento-de-protecao-individual/>>. Acesso em: 13 de out. de 2016.

COREMATY, Impermeabilizantes. **Proteção e Segurança**: Equipamentos de Proteção Coletiva. 2014. Disponível em: <http://corematy.com.br/home/?page_id=1760>. Acesso em: 07 de out. de 2016.

DINIZ, Antônio Castro. **Manual de Auditoria Integrado de Saúde, Segurança e Meio Ambiente (SSMA)**. 1. ed. São Paulo: VOTORANTIM METAIS, 2005.

DUL, Jan; WEERDMEEESTER, Bernard. **Ergonomia prática**. São Paulo: Edgard Blücher, 2004.

DUPONT. **Falando em Proteção**: Principais causas de acidentes de trabalho. Disponível em: <<http://falandodeprotecao.com.br/principais-causas-de-acidentes-de-trabalho/>> Acesso em: 04 set. 2016.

EGGERS, Carla; GOEBEL, Márcio Alberto. **Equipamento de proteção individual**. Disponível em: <www.biosseguranca.hospitalar.com.br/files/CAM7GPA3.doc> Acesso em: 21 out de 2016.

FALZON, P. **Os objetivos da ergonomia**. Disponível em: <www.eps.ufsc.br/ergon/disciplinas/.../artigo_ergonomia_2.doc> Acesso em: 25 set. 2016

FRANCISCHINI, Paulino. **Gestão de operações**: a engenharia de produção a serviço da modernização da empresa. São Paulo: Edgard Blücher, 2010.

FREITAS, Djalma. **Acidente de trabalho**: causas e suas consequências. 2011. Disponível em: <<http://www.conteudojuridico.com.br/artigo,acidente-de-trabalho-causas-e-suas-consequencias,34481.html>> Acesso em: 02 out. 2016.

GONÇALVES, André. **Manual de segurança e saúde no trabalho**. São Paulo: LTr, 2000.

GONÇALVES, Igor. **Como a Cipa surgiu no mundo**. 2016. Disponível em: <<http://www.cipaonline.com.br/blog/como-a-cipa-surgiu-no-mundo/>> Acesso em: 04 set. 2016.

IIDA, Itiro. **Ergonomia**: projeto e produção. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.

IMTEP. **Saúde do trabalho, conscientização e uso de EPI's e EPC's**, Comportamento e atitudes de segurança. Disponível em: <<http://www.imtep.com.br/site/servicos/cursos-e-treinamentos/palestras/saude-do-trabalho-conscientizacao-e-uso-de-epis-e-epcs/>> Acesso em: 28 ago. 2016.

LEMES, Ismael. **HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO**. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/artigos/negocios/higiene-e-seguranca-do-trabalho/31285/>> Acesso em: 26 ago.2016.

MARCON, Mônica Kristina Foltran; et.al. **Manual de Especificações Técnicas de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)**. Cascavel. 2010. 78 f. Disponível em: Acesso em: 17 out. 2016.

MARCONDES, José Sérgio. **O que é Cipa conceito, Composição, Atribuições e Legislação**.sd. Disponível em: <<http://www.gestaodesegurancaprivada.com.br/o-que-e-cipa-conceito/>> Acesso em: 30 de set. de 2016

MARTINS, Petrônio; LAUGENI, Fernando. **Administração da produção**. São Paulo: Saraiva 2005.

MARTINS, Caroline. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. 2005. 184f. p. 21-82. Florianópolis, 2005. Disponível em: <[file:///C:/Users/Neide/Downloads/a-importncia-da-ginastica-laboral-na-preveno-de-doenas-ocupacionais-uma-reviso%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Neide/Downloads/a-importncia-da-ginastica-laboral-na-preveno-de-doenas-ocupacionais-uma-reviso%20(1).pdf)> Acesso em: 29 set. 2016.

MARTINS, Gizele; BARRETO, Selva. **Vivencias de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador**: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). Motriz, v.13, n.3, p. 214-224. 2007.

MÁSCULO, Francisco Soares; MATTOS, Ubirajara Aluizio de Oliveira. **Higiene e segurança do trabalho**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=OM592klgGvkC&pg=PR29&dq=higiene+e+seguran%C3%A7a+do+trabalho+livro&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwiAxMfwqr3PAhUCTZAKHZd7CHUQ6AEIKjAA#v=onepage&q=higiene%20e%20seguran%C3%A7a%20do%20trabalho%20livro&f=false>> Acesso em: 01 out. 2016

MÁSCULO, Francisco Soares. **Ergonomia, higiene e segurança do trabalho**. In: BATALHA, M. O. (Org.). Introdução à engenharia de produção. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

MATOS, Patrícia. **Higiene e segurança no trabalho**. Disponível em: <http://www.rh.com.br/Portal/Qualidade_de_Vida/Artigo/4693/higiene-e-seguranca-no-trabalho.html> Acesso em: 01 out. 2016

METAIS, Votorantim. **SISTEMA DE GESTÃO VOTORANTIM**. Manual do Observador. 1.ed. Juiz de Fora. 2005. Disponível em: <<https://www.trabalhosgratuitos.com/Outras/Diversos/SEGURAN%C3%87A-DO-TRABALHO-294943.html>> Acesso em: 01 set de 2016

MINHA VIDA. **Lesão por esforço repetitivo: sintomas, tratamentos e causas**. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/lesao-por-esforco-repetitivo>> Acesso em: 09 de out. de 2016

MINICUCCI, Agostinho. **Psicologia aplicada à administração**. São Paulo: Atlas, 1995.

MIRANDA, Taylor Cosgrove. **Introdução á Saúde no trabalho**. São Paulo (SP) : Atheneu 1998

NASCIMENTO, Ana Maria Almeida do; et.al. **A Importância do Uso de Equipamentos de Proteção na Construção Civil**. Trabalho de Conclusão do Curso Técnico de Segurança do Trabalho. 2009. Escola Técnica Estadual Martin Luther King. Disponível em: <xa.yimg.com/kq/groups/22745525/853609756/name/tcc+pdf.pdf> Acesso em: 08 set. 2016.

NETO, Nestor Waldehelm. **Diferenças – Segurança do Trabalho e Higiene Ocupacional**. 2015. Disponível em: <<http://segurancadotrabalhonwn.com/diferencas-seguranca-do-trabalho-e-higiene-ocupacional/>> Acesso em: 01 set. de 2016.

NETO, Nestor Waldehelm. **Normas Regulamentadoras NRS**. 2011. Disponível em: <<http://segurancadotrabalhonwn.com/resumo-das-normas-regulamentadoras-nrs/>> Acesso em: 29 ago. de 2016.

NETO, Nestor Waldehelm. **O que é CIPA- Veja porque é importante na sua empresa**, 2012. Disponível em: <<http://segurancadotrabalhonwn.com/o-que-e-cipa/>> Acesso: 04 de set. 2016.

NETO, Nestor Waldehelm. **O que é Higiene Ocupacional**. 2014. Disponível em: <<http://segurancadotrabalhonwn.com/o-que-e-higiene-ocupacional/>> Acesso em: 01 set de 2016.

NETO, Nestor Waldehelm. **A Importância da Segurança no trabalho**. Disponível em: <<http://segurancadotrabalhonwn.com/author/nestortstsindmetal>> Acesso em: 11 jul. de 2016.

NIERO, Jamille. **Técnico em segurança do trabalho evita acidentes e melhora a qualidade de vida dos funcionários**. 2016. Disponível em: <<http://www.fecomercio.com.br/noticia/tecnico-em-seguranca-do-trabalho-evita-acidentes-e-melhora-qualidade-de-vida-dos-funcionarios>>. Acesso em: 13 de out. de 2016.

NR5. **Normas Regulamentadoras – Segurança e Saúde no Trabalho**, 1999. Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nrs.htm>> Acesso: 04 de Set. .2016

NR 6 – **EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL – EPI**. Disponível em: <www.portal.mte.gov.br> Acesso em: 04 Set. 2016.

OLIVEIRA, João. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista Educação Física, n. 139, p. 40-49, 2007. Disponível em: <<http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151810.pdf>> <Acesso em: 25 set. 2016.

OLIVEIRA, de Aparecida Simone. UNESP. **Ato e condições inseguras: conceitos e exemplos.** 2014. Disponível em: <<http://www.feis.unesp.br/Home/cipa/boletim-cipa-09-10-14---atos-e-condicoes-inseguras.pdf>> Acesso em: 04 set. 2016.

OLIVEIRA NETTO, Alvim Antônio de; TAVARES, Wolmer Ricardo. **Introdução à engenharia de produção.** Florianópolis: Visual Book, 2006.

PINHEIRO, Mayara. **Ginastica Laboral: pequenas atividades físicas que pode evitar lesões.** 2015. Disponível em: <<http://doutissima.com.br/2014/03/12/ginastica-laboral-pequenas-atividades-fisicas-que-podem-evitar-lesoes-trabalho-49060/>> Acesso em: 14 de out. de 2016.

PANTALEÃO, Sérgio Ferreira. **EPI – equipamento de proteção individual – não basta fornecer é preciso fiscalizar.** Guia Trabalhista, Curitiba, 2011b. Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/tematicas/epi.htm>>. Acesso em: 15 out. 2016.

PINHEIRO, Mônica. **Prevenção de estresse no trabalho.** Disponível em: <http://www.sistemaambiente.net/Monica_Pinheiro/Prevencao_de_estresse_no_trabalho.htm> Acesso em: 02 out. 2016.

PIZA, Antonio Fernando Ribeiro De Toledo.s.d, p.111 **Informações básicas sobre saúde e segurança no trabalho.** São Paulo: CIPA, 1997.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Dort - (Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho),** Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/fisioterapia/artigos/7012/dort-disturbio-osteomuscular-relacionado-ao-trabalho>> Acesso em: 02 Out. 2016.

QSMS – Qualidade, Segurança, Meio Ambiente, Saúde. **Tudo sobre QSMS: Funcionário de confiança é aquele que prioriza a segurança.** 2014. Disponível em: <<https://qsmsinfo.wordpress.com/author/himynameiskeke/>>. Acesso em: 13 de Out. de 2016.

RAMOS, Paulo. **Análise do Programa de Prevenção de Acidentes – Quase Acidente – e a Viabilidade da Aplicação Direta na Construção Civil – Estudo de Caso.** Trabalho e Conclusão de Curso submetido à Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC – no ano de 2009. Disponível em: <www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000040/000040EF.pdf> Acesso em 25 de set. de 2016.

ROSSO, Mariana Pelegrin Rovaris; OLIVEIRA, Samira Coral Félix de. **A importância do treinamento técnico na construção civil, em atividades com riscos de quedas de altura.** 2005. 107 f. Monografia. (especialista em segurança do trabalho) – Universidade do Extremo do Sul Catarinense, Criciúma, 2005. Disponível em: <<http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario/000028/000028EF.pdf>> Acesso em: 19 out de 2016.

SILVA, Marcos Pinheiro Barroso da. **Ambientes severos na construção de obras civis industriais.** 2009. 66 f. Monografia (bacharel em engenharia civil) – Universidade Federal de Sergipe – UFS, São Cristóvão, 2009. Disponível em: <

https://www.google.com.br/?gws_rd=ssl#q=Ambientes+severos+na+constru%C3%A7%C3%A3o+de+obras+civis+industriais.+> Acesso em: 14 de out de . 2016.

SOARES, Eva. **Ergonomia promovendo saúde e qualidade de vida no trabalho.** Disponível em: <<http://www.rhportal.com.br/artigos-rh/ergonomia-promovendo-sade-e-qualidade-de-vida-no-trabalho/>> Acesso em: 01 de out. 2016

TOLEDO, Flavio. **Administração de pessoal:** Desenvolvimento de recursos humanos. 8.ed.São Paulo.: Atlas, 1992.

APÊNDICE A – MANUAL PRÁTICO

Jessica Souza
Larissa Rodrigues
Larissa Vidoi
Pamella Pastrez
Patrícia Santos
Valquíria Prado



Manual Prático

ECO
Móveis

O objetivo deste manual é estabelecer diretrizes básicas de segurança e higiene industrial a fim de preservar a integridade física de pessoas e a segurança na utilização de equipamentos, instalações industriais e o meio ambiente, quando na operação ou execução dos seus projetos, serviços e obras nas áreas de responsabilidade da ECOMÓVEIS.

Vamos abordar de forma que todos possam entender a importância do uso do EPI, EPC dentro da organização, quais os riscos do mau uso, ou do não uso de tais equipamentos para a segurança do trabalhador.

Então vamos lá conhecer um pouco mais sobre Saúde e Segurança do Trabalho.

**Não confie na sorte, destino
ou acaso. Confie na segurança.**





Olá amigos eu sou o João. Gosto de Trabalhar todos os dias protegido, porque evito causar acidentes de trabalho, e também oriento meus colegas sobre isso, mas o Pedro é um cabeça-dura e não gosta de usar EPI, por falar em Pedro olha ele lá, de novo se acidentando.





Olá Pessoal!
 Eu sou o Carlos, faço parte da comissão interna de prevenção de acidente, e vamos explicar para vocês a importância de se utilizar os EPIs e os EPCs, para que não aconteça o que aconteceu com o Pedro.
Portanto lembre-se:



E.P.I. no armário...
Não protege operário.





Você Sabia: Cerca de 700 mil casos de acidentes de trabalho são registrados em média no Brasil todos os anos



Olá Pessoal eu sou o Felipe, trabalho na empresa “Ecomóveis” que nos orienta constantemente sobre o uso do EPI. E eu coloco em prática tudo que é passado, olha só, estou usando as luvas e o capacete, itens de segurança necessários no meu setor. As luvas são necessárias para não esfolar ou perfurar a mão em nenhum pneu, elas também são antiderrapante para facilitar o manuseio dos materiais. E o capacete uso porque quando vamos descarregar a matéria-prima pode escapar algum material e cair sobre a nossa cabeça. E se isso acontecer já viu né, acabamos iguais o Pedro!



Na Empresa Ecomóveis é necessário que todos os colaboradores fiquem atentos a essa placa informativa.





O Protetor para os olhos (óculos) será indispensável nas atividades diárias da empresa.

ATENÇÃO

O mau uso desse EPI, pode acarretar a perda de visão em caso de acidente de trabalho, pois ele é a proteção direta dos olhos.



O uso do sapatão também será indispensável proteção para os pés no dia-a-dia, para que assim nenhum equipamento caia e machuque os funcionários.

ATENÇÃO

O mau uso desse equipamento, ou o uso desse equipamento danificado, pode causar acidentes com graves conseqüências como a perda de um membro, pois ele é essencial na proteção direta do seu corpo.



Capacete serve como proteção da cabeça contra objetos que poderão ser lançados contra ela, por isso jamais se esqueça de utilizá-lo

ATENÇÃO

O Uso deste equipamento de segurança é indispensável. Prezamos pela vida de nossos funcionários, um descuido pode ser fatal. Então sempre revise seu capacete de segurança e o utilize de forma correta. Pense

Nisso!!



Luvas antiderrapantes são essenciais para que não corra nenhum risco de qualquer material escapar da mão do funcionário no momento do manuseio.

ATENÇÃO

O mau uso desse equipamento de proteção pode causar sérios danos nas mãos, como por exemplo decepar um dedo, por isso é essencial a utilização diária do seu EPI.



Todo funcionário deverá utilizar o protetor auricular tipo plug, para prevenir a perda de audição, mesmo que não exposto a um ruído muito forte. Lembre-se prevenção é fundamental.

ATENÇÃO

O uso desse equipamento de forma errada pode prejudicar sua saúde auditiva. É essencial a troca do EPI de acordo com as normas da empresa, o mesmo não deverá ser reutilizado e o equipamento velho deverá ser descartado corretamente.

A Empresa Ecomóveis, orienta a todos os colaboradores da troca periódica de cada Equipamento de Proteção Individual e orienta na higiene que cada um necessita, lembrando que nesse manual está sendo abordado a importância do uso de cada um deles dentro da nossa empresa.



Quase quatro mil pessoas morrem no Brasil por ano em acidentes de trabalho, e a maior parte das vítimas são jovens entre 25 e 29 anos.

**Não tente, não invente
se não é capaz, chame quem sabe,
não arrisque jamais,
evite o acidente!**



Pense nisso!



Todo colaborador deve
respeitar as placas de
segurança para evitar
acidentes.





É dever da nossa empresa, sinalizar toda a área de risco e alertar aos funcionários sobre os perigos existentes e os cuidados que devemos tomar, qual EPI usar ao entrar naquele setor. Essas placas de sinalização são os EPCs, que servem para prezar pela segurança coletiva na empresa.



Toda empresa deverá estar sinalizada por placas de segurança, faz parte dos Equipamentos de Proteção Coletiva. As placas têm o dever de alertar e orientar os funcionários dos riscos naquele lugar sinalizado, evitando assim acidentes de trabalho.



Você sabia que:
Se você passar por alguma obra e
flagrar operários trabalhando sem
equipamentos de proteção individual
(EPI) ou coletiva (EPC), arriscando a
vida, é possível contar com um
sistema de fiscalização que vá conferir
de imediato sua denúncia.



**Quem dá tempo para Segurança,
dá chance ao Acidente!!!**

SEGURANÇA

**VOCÊ É O MAIOR
RESPONSÁVEL PELA
SUA SEGURANÇA**



Olá Pessoal, agora sim irei me apresentar eu sou o Pedro, aprendi da pior forma que devo usar o meu EPI, e que devo orientar também meus colegas de trabalho sobre a importância deles. Por isso não faça como eu, que precisei sofrer um Acidente de Trabalho para começar a usar corretamente o EPI.



Pois é pessoal, parece que o Pedro andou lendo o Manual da nossa empresa depois do acidente e percebeu que é indispensável o uso do EPI, bem como ter atenção as placas de



Para finalizarmos o nosso manual, vamos deixar para vocês duas brincadeiras divertidas, espero que tenham gostado das nossas orientações. Foi a forma que pensamos para chamar a atenção de vocês sobre a parte que nem todos tem a consciência do quanto faz a diferença no nosso dia a dia: A Segurança no Trabalho.

"Investir em Segurança não é cumprir a Legislação é antes de tudo preservar o ser humano, sem isso não há nada"



OBF

Luiz Walter

Esse foi o manual elaborado pela Equipe da Segurança do Trabalho H215, de acordo com as normas e exigências da empresa Ecomóveis Ltda. ME, para orientar seus colaboradores sobre a importância da segurança no trabalho e utilização de EPIs.

A apresentação do manual foi feita no dia 24/11/2016, pelas próprias autoras, que de uma forma simples e objetiva orientou os funcionários sobre sua segurança no dia a dia.

Obrigada!!!
À Direção

