

PESSOAS

GUIA SOBRE HIGIENE, SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO



**SEBRAE**



© 2019. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas Bahia – Sebrae/BA

Todos os direitos reservados. A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998).

INFORMAÇÕES E CONTATO

Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas Bahia – SEBRAE/BA

Unidade de Gestão do Portfólio – UGEP

Rua Horácio César, 64 – Bairro Dois de Julho

CEP: 40.060-350 – Salvador / BA

Tel.: (71) 3320-4436

Presidente do Conselho Deliberativo Estadual

Carlos de Souza Andrade

Diretor Superintendente

Jorge Khoury

Diretor Técnico

Franklin Santana Santos

Diretor Administrativo e Financeiro

José Cabral Ferreira

Unidade de Gestão do Portfólio (UGEP)

Norma Lúcia Oliveira da Silva

Leandro de Oliveira Barreto

Analistas

André Gustavo de Araújo Barbosa

Viviane Canna Brasil Sousa

Projeto Gráfico, editoração e revisão ortográfica

Yayá Comunicação Integrada

www.sebraeatende.com.br **0800 570 0800**



SebraeBahia

SUMÁRIO

Investir em saúde e segurança é garantir produtividade	4
Quais os principais problemas relacionados à saúde nas organizações?	7
Como identificar as principais situações de risco dentro da sua empresa	9
Quais as principais causas de acidentes no trabalho e como evitar?	10
O que são e quais são as doenças ocupacionais?	12
Como estruturar um programa de saúde e segurança no trabalho em uma pequena empresa?	14
As principais normas regulamentadoras	15
Principais fatores relacionados à qualidade de vida no trabalho	16
Invista em um programa de bem-estar para sua empresa	17
Conclusão	18

INVESTIR EM SAÚDE E SEGURANÇA É GARANTIR PRODUTIVIDADE

O reconhecimento de riscos à saúde do empregado no ambiente de trabalho permite não apenas avaliar, mas principalmente controlar tudo aquilo que pode provocar doenças ocupacionais. A essa atividade damos o nome de higiene do trabalho, que se desenvolve a partir de um conjunto de procedimentos e normas que têm como objetivo principal a proteção do trabalhador, de riscos à saúde originários do ambiente físico onde realiza as funções e as tarefas atribuídas ao cargo. Cabe ainda à higiene do trabalho buscar evitar a transmissão de doenças contagiosas e o surgimento de diversas questões em ambientes insalubres.

De caráter preventivo, essa atividade executa diagnósticos de doenças ocupacionais e busca a promoção da saúde e conforto do trabalhador, em áreas como:*



Ambiente físico de trabalho

Iluminação, ventilação, temperatura, ruídos;



Ambiente psicológico

Relacionamentos humanos, atividade agradável e motivadora, estilo de gerência e fontes de estresse;



Aplicação de princípios de ergonomia

Máquinas e equipamentos adequados, mesas e instalações ajustadas, ferramentas que reduzam a necessidade de esforço físico humano;



Saúde ocupacional

Sugestões para tornar saudável o ambiente de trabalho.

* Higiene no Trabalho. <http://www.petropolis.rj.gov.br/intranet/index.php/servidor/ambientes-de-trabalho/126-ambiente-de-trabalho/97-higiene-no-trabalho.html>

Essa última área da higiene no trabalho, a saúde ocupacional, tem como objetivo focar na qualidade de vida do trabalhador, procurando alternativas que garantam aos colaboradores bem-estar tanto físico, quanto emocional, em um ambiente de trabalho propício. A maioria das pessoas apenas identifica a saúde ocupacional em uma determinada empresa pelo fato de que é esse o setor que cuida dos exames para admissão e demissão do funcionário. Mas essa é apenas uma de tantas atividades realizadas pelo mesmo. Trata-se de um setor obrigatório dentro de empresas de pequeno, médio e grande porte.

Responsável por essa fiscalização, o Ministério do Trabalho regulamenta todas as regras no que diz respeito à qualidade de vida do trabalhador. Atualmente, muitas empresas identificam a saúde ocupacional como vantajosa, já que ela afeta a motivação e a produtividade dos colaboradores que atuam em um ambiente realmente sadio e qualificado, ao reduzir a ausência.

Um dos focos de preocupação constante é o estresse no trabalho. Segundo pesquisa da Associação Internacional do Controle do Estresse, o Brasil é o segundo país do mundo com o maior nível de estresse no trabalho. De cada 10 trabalhadores ativos, três são acometidos pela chamada síndrome de *Burnout*, que é o esgotamento mental intenso causado por pressões no ambiente profissional. O estresse no trabalho pode ser desencadeado quando os colaboradores se sentem pressionados, estão submetidos a uma carga intensa de trabalho, sentem-se mal recompensados ou desconfortáveis com os colegas ou líderes. Comportamentos contraproducentes, como displicência, revolta e pouca ou nenhuma colaboração com os colegas.*



*Brasil é segundo país com maior nível de estresse do mundo. In: <http://www.engeplus.com.br/noticia/saude/2018/brasil-e-segundo-pais-com-maior-nivel-de-estresse-do-mundo>

Algumas empresas vêm desenvolvendo programas voltados a aliviar as tensões do dia a dia de seus colaboradores, a partir do desenvolvimento de atividades como aulas de ginástica laboral, alongamento, ioga, pilates e dança de salão, criação de espaços de lazer e relaxamento, além de eventos internos como aniversariante do mês ou a realização de palestras sobre hábitos saudáveis.

Para evitar que ocorram registros de problemas com higiene, saúde e segurança no trabalho, as empresas devem estar atentas à qualidade de suas instalações, para que não apresentem riscos de acidentes, **estabelecer procedimentos adotados para impedir situações de risco e a indicação de práticas seguras, como metodologias mais adequadas e os equipamento de proteção necessários para cada atividade**, assim como se assegurar de que o relacionamento entre colaboradores e lideranças seja o melhor possível.*



*PASSARETTI, Barbara. Por que a ginástica laboral é tão importante em uma empresa? In: <https://espacojacyra.com.br/porque-a-ginastica-laboral-e-tao-importante-em-uma-empresa/>

QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS RELACIONADOS A SAÚDE NAS ORGANIZAÇÕES?

Qualquer que seja o cargo exercido dentro do ambiente de trabalho pode apresentar riscos para a saúde pessoal do funcionário. Sejam ações repetidas, exposição a algum material químico ou radioativo ou mesmo estresse cotidiano, há diversos problemas que podem vir a ser desenvolvidos pelos colaboradores.

Entre os principais e mais comuns problemas relacionados à saúde nas organizações estão:

▶ DORT e LER

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho e Lesões por Esforço Repetitivo, respectivamente. Trabalhadores que realizam ações repetitivas diariamente, por longas horas, são os mais propensos a contrair o problema;

▶ Câncer por radiação

Algumas funções dentro de empresas como laboratórios e consultórios hospitalares, estão mais propensas a trabalharem na presença de radiação. Esse tipo de exposição pode levar a sérios problemas de saúde. Operários no ramo de solda e construção estão entre os mais afetados por esse tipo de doença ocupacional. Sendo fundamental estar atento ao uso dos equipamentos de segurança para evitar problemas futuros;

▶ Intoxicação

Algumas profissões requerem o manuseio de produtos químicos frequentemente, como os operários de indústrias, controle de pragas, entre outros. Levando esses profissionais a estarem diariamente à mercê de intoxicação. Luvas e óculos de proteção, roupas impermeáveis, entre outros hábitos de segurança como manter o local sempre limpo e arejado são fundamentais para evitar acidentes;*

*Conheça os principais problemas de saúde desenvolvidos no trabalho. <https://www.linkseguros.com.br/business/conheca-os-principais-problemas-de-saude-desenvolvidos-no-trabalho/>



▶ Surdez parcial ou completa

Trabalhar em meio a muito barulho, além de estressante, pode ser extremamente perigoso para a saúde auditiva dos envolvidos. Algumas áreas como a construção civil ou setores de produção industrial são repletos de poluição sonora em altos níveis. Desse modo, a exposição prolongada a sons acima de 85 decibéis podem levar ao colapso das células nervosas do ouvido, causando surdez parcial ou completa do profissional;

▶ Doenças psicossociais

Situações desconfortáveis, estressantes ou mesmo humilhantes no ambiente de trabalho podem ocasionar diversas doenças;

▶ Reumatismo

Esse tipo de doença é desencadeada ao longo de um processo de maus cuidados com postura. É importante criar parâmetros que sejam saudáveis para o trabalho desses tipos de profissionais, equipamentos que auxiliem a carga e levantamento de peso e uma logística adequada para acelerar o processo, reduzindo o risco à saúde;

▶ Dermatite

Profissionais que lidam com produtos químicos e estética são os mais afetados por esse tipo de problema. Levando o profissional ao afastamento para tratar da doença adquirida no trabalho. Entretanto existem medidas preventivas.*

*Conheça os principais problemas de saúde desenvolvidos no trabalho. <https://www.linkseguros.com.br/business/conheca-os-principais-problemas-de-saude-desenvolvidos-no-trabalho/>

COMO IDENTIFICAR AS PRINCIPAIS SITUAÇÕES DE RISCO DENTRO DA SUA EMPRESA

É possível identificar as principais de risco dentro da sua empresa através da Higiene do Trabalho, que são um conjunto de procedimentos e normas que têm como objetivo principal a proteção do trabalhador, zelando por sua integridade mental e física. A intenção é preservar o trabalhador dos possíveis riscos de saúde decorrentes do ambiente físico onde executa suas funções e das tarefas atribuídas ao seu cargo. Ela também busca evitar a transmissão de doenças contagiosas e o surgimento de diversas questões em ambientes insalubres.

A Higiene do trabalho é dividida em quatro etapas, sendo elas:*

A antecipação do risco

Avaliar potenciais riscos para estabelecer medidas preventivas;

O reconhecimento do risco

É a avaliação qualitativa da identificação dos riscos que podem afetar a saúde e integridade dos funcionários. É elaborado um estudo que englobam desde as matérias primas usadas nos processos de fabricação, os métodos e procedimentos de rotina, os processos produtivos e as relações dele, até as instalações e equipamentos usados;

Avaliação do risco

Nesta etapa considera-se os limites de tolerância estabelecidos pela norma regulamentadora 15 - a NR 15 do Guia Trabalhista.

O controle do risco

Nesta etapa é feita minimização ou eliminação dos riscos, existentes no ambiente de trabalho.

*O que é Higiene Ocupacional? In: <https://betaeducacao.com.br/o-que-e-higiene-ocupacional/>

QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES NO TRABALHO E COMO EVITAR?

Evitar as causas de acidentes de trabalho é uma tarefa que não deixa margens para erros. A melhor forma de evitar esses acidentes é a prevenção, associada a conscientização e treinamento dos funcionários. Abaixo as principais causas de acidentes de trabalho:*

Cansaço

A fadiga é causadora de muitos acidentes de trabalho e precisa ser acompanhada de perto. Conferir se seus funcionários estão respeitando os seus horários de descanso é o meio mais prático de garantir que acidentes não ocorram em virtude de cansaço, principalmente, os que trabalham em períodos noturnos;

Repetições

Além de traumas e acidentes mais pontuais, as repetições podem causar sérios danos à saúde através do desgaste físico. O trabalho repetitivo pode fazer com que o funcionário fique mais negligente com o passar do tempo. Portanto deve-se avaliar a ergonomia em cada caso, além de implementar a realização de tarefas alternadas, evitando a realização por longos períodos de atividades repetitivas;

Materiais perigosos

A falta de respeito às normas de uso, transporte e armazenamento, podem levar a sérios acidentes. Queimaduras, inalação e outros tipos de problemas podem ser evitados com o uso correto dos EPI's, além da instrução sobre o correto manuseio e cuidados em casos de acidentes;

Queda em altura

Um dos mais fatais tipos de acidentes de trabalho. Ainda comum, devido ao fato de alguns profissionais que trabalham em altura não utilizarem todos, ou mesmo corretamente os equipamentos de segurança. É necessário que os gestores implementem constantes fiscalizações para impedir que os funcionários deixem de usar os equipamentos necessários para sua proteção;

*Quais são as principais causas de acidentes de trabalho? Descubra! <https://conect.online/blog/quais-sao-as-principais-causas-de-acidentes-de-trabalho-descubra/>

Estresse

O estresse afeta a concentração e o aspecto emocional do trabalhador. A criação de um programa de bem estar e segurança do trabalho deve proporcionar um ambiente saudável de forma a minimizar o estresse dos funcionários;

Escorregões

Apesar deste tipo de acidentes não ser levado muito a sério, o uso de botas, placas de avisos e pisos antiderrapantes devem ser uma preocupação constante, a fim de evitar, inclusive, as pequenas quedas. Este tipo de acidente, mesmo no nível do solo pode gerar torções e até fraturas sérias;

Não utilizar EPI's

A não utilização dos Equipamentos de Proteção Individual são responsáveis por grande parte dos acidentes. Para evitar isso, alguns reforços podem ser feitos:

- ▶ A utilização correta e permanente do EPI é uma obrigação da empresa, e descumprir a obrigatoriedade do uso pode levar à sua penalização;
- ▶ As condições dos EPI's deve ser um preocupação primordial uma vez que eles devem ter a capacidade de oferecer real proteção aos funcionários;
- ▶ A empresa deve oferecer EPI dentro da validade;
- ▶ Como o próprio nome afirma, os EPI's, são Equipamentos de Proteção Individual, ou seja: o compartilhamento desses equipamentos deve ser evitado;
- ▶ O EPI escolhido deve ser o adequado conforme a necessidade da área e materiais que forem manejados.

O QUE SÃO E QUAIS SÃO AS DOENÇAS OCUPACIONAIS?



Doenças ocupacionais são as que estão diretamente relacionadas às atividades desempenhadas pelo trabalhador ou às condições de trabalho às quais ele está submetido. As mais comuns são as Lesões por Esforços Repetitivos ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT), que englobam cerca de 30 doenças, entre elas a tendinite (inflamação de tendão) e a tenossinovite (inflamação da membrana que recobre os tendões).

Como identificar, classificar e evitar as doenças ocupacionais

As causas podem ser subdivididas entre dois tipos: as doenças profissionais, que são as doenças onde a atividade é a causa direta, ou as doenças do trabalho, onde as condições não são a causa direta, mas agem como potencializadora ou causadora indireta da mesma.

Essas doenças estão divididas em três categorias:

1

Trabalho como causa necessária

São as doenças ocupacionais reconhecidas pela lei, como intoxicação por agentes químicos do ambiente;

2

Trabalho como fator contributivo

A exemplos de varizes dos membros superiores, doenças do aparelho locomotor ou mesmo doenças coronárias;

3

Trabalho como agravador de uma doença

Doenças como asma, bronquite, alergias, doenças mentais e psicológicas podem ser agravadas pelo ambiente de trabalho.

Para prevenir doenças ocupacionais, lesões e acidentes, algumas medidas devem ser tomadas:

- ▶ Modificações ergonômicas adequadas nos postos de trabalho;
- ▶ Diversificação nas tarefas realizadas;
- ▶ Instituição de pausas regulares para descanso;
- ▶ Uso de equipamentos e ferramentas adaptados ergonomicamente;
- ▶ Atenção e valorização às queixas e reclamações dos funcionários;
- ▶ Promoção de um ambiente emocionalmente agradável;
- ▶ Promoção de autonomia aos trabalhadores nas tomadas de decisões.

É importante avaliar as circunstâncias e os fatores que afetam o bem-estar no ambiente da empresa não apenas para os funcionários, mas também para os visitantes, os prestadores de serviço e trabalhadores temporários.

COMO ESTRUTURAR UM PROGRAMA DE SAUDE E SEGURANÇA NO TRABALHO EM UMA PEQUENA EMPRESA?

Um programa de saúde e segurança no trabalho é fundamental para qualquer empresa, independente do seu porte. Ele define o compromisso da gestão com a segurança e o bem-estar dos colaboradores. Requerendo planos de ações que vão além do ambiente físico, deve incluir o ambiente psicossocial, que envolve as relações de trabalho com colegas e com as lideranças, e com recursos pessoais para a saúde, além do envolvimento da empresa com a comunidade.

Para que este engajamento ocorra, é necessário que os programas ofereçam abordagens diferenciadas de mobilização das pessoas na empresa. Além de promover a adesão dos empregados a longo prazo nas práticas, oferecendo o máximo de oportunidades possíveis, para que os profissionais sejam valorizados e lembrados dos benefícios que suas escolhas promovem para sua saúde.



AS PRINCIPAIS NORMAS REGULAMENTADORAS



As Normas Regulamentadoras são responsáveis por estabelecer as regras e fornecer orientações referentes aos procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e medicina do trabalho. As NRs fazem parte da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), e descrevem as exigências mínimas que devem ser respeitadas por todas as empresas públicas e privadas do Brasil. Atualmente, existem 36 NRs aprovadas na legislação, sendo que as mais importantes para a segurança e saúde no trabalho são:*

- ▶ **NR5**, que prevê a formação de uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA);
- ▶ **NR6**, que torna obrigatório o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- ▶ **NR7**, que regulamenta o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO);
- ▶ **NR9**, que regulamenta o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA);
- ▶ **NR17**, que regulamenta a Análise Ergonômica.

O descumprimento das NRs de segurança e saúde no trabalho acarreta sérias consequências ao empregador, que variam do pagamento de multas, processos judiciais, até, a interdição do imóvel ou paralisação das atividades.

*A relação entre segurança e saúde no trabalho. In: <https://prevencao.com.br/conheca-a-relacao-entre-seguranca-e-saude-no-trabalho/>

PRINCIPAIS FATORES RELACIONADOS À QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

São diversos os fatores que influenciam na qualidade de vida do colaborador, todos relacionados não apenas ao ambiente de trabalho, mas às condições que os profissionais são submetidos. São eles:

- ▶ Ambiente de trabalho inadequado;
- ▶ Tecnologia aplicada na empresa é obsoleta ou vive dando problema;
- ▶ Longas jornadas de trabalho;
- ▶ Falta de perspectiva de evolução de carreira;
- ▶ Má gestão;
- ▶ Falta de autonomia e sentimento de incapacidade;
- ▶ Salários baixos;
- ▶ Insegurança em relação ao emprego;
- ▶ Falta de treinamento para realizar determinadas funções;
- ▶ Falta de um feedback que realmente indiquem o caminho e expectativas da empresa;
- ▶ Falta de reconhecimento;
- ▶ Conflitos com colegas e superiores;
- ▶ Falta de equipamentos de segurança.



INVISTA EM UM PROGRAMA DE BEM-ESTAR PARA SUA EMPRESA

Investir na saúde e bem estar dos colaboradores, torna sua empresa mais atraente aos melhores talentos do mercado e também reflete em ganhos reais de produtividade. Para que um programa de saúde e bem-estar no trabalho seja bem sucedido, o primeiro passo é criar um plano de comunicação para engajar o público interno. Utilizar os canais de comunicação interna será uma forma de envolver os colaboradores no processo de implementação.

Para criar um programa de bem-estar eficiente, é necessário reunir liderança e um plano bem elaborado. Criar uma cultura de bem-estar deve ser tratada com a mesma importância que os programas de segurança. É preciso buscar o suporte de profissionais ou consultores capacitados para entregar um projeto de qualidade que caiba dentro do orçamento da empresa.

Inclusive existem muitas formas econômicas de promover a saúde dos funcionários, desde campanhas de conscientização, até mesmo a oferta de alimentação balanceada refletem na qualidade de vida e bem estar do funcionário. Oferecer seguro de vida, ou planos de previdência privada para os colaboradores são outras opções iniciativas que promovem o bem-estar dos colaboradores, ajudando a reter os melhores profissionais e a contratar grandes talentos.

As ações devem ser integradas e abrangentes e devem promover:

- ▶ Conexão entre as ações de saúde, higiene e segurança;
- ▶ Aumento da satisfação do trabalhador com a empresa;
- ▶ Melhoria do relacionamento interpessoal no trabalho;
- ▶ Diminuição do absenteísmo, acidentes de trabalho, doenças ocupacionais e profissionais;
- ▶ Melhoria da imagem da empresa perante clientes internos e externos;
- ▶ Redução de custos com assistência médica;
- ▶ Otimização da produtividade;
- ▶ Melhoria da qualidade de vida do trabalhador;
- ▶ Cumprimento da legislação.

CONCLUSÃO



O Brasil está entre os campeões mundiais em acidentes de trabalho. Essa trágica estatística demonstra um problema nos setores industriais e da economia geral, apontando a falta de importância dada pelos gestores à necessidade de atenção às práticas de higiene, saúde e segurança no trabalho, gerando danos aos trabalhadores, além de perda de competitividade para empresa.

Fica evidente que empresas organizadas, com baixas taxas de acidentes, são as mais competitivas e preparadas, uma vez que o baixo índice de acidentes está ligado a uma cultura organizacional que valoriza a um ambiente de trabalho saudável. Isso se justifica diante do fato que funcionários insatisfeitos tem a performance reduzida, levando a queda geral de produtividade. A melhor forma de avaliar isso é o desempenho, sendo ele uma manifestação real de como o funcionário se sente em relação a empresa.

A implementação de boas práticas organizacionais resulta em equipes mais preparadas, envolvidas e que se importam com os objetivos da empresa, por isso é urgente a compreensão dos empreendedores sobre a importância de promover um ambiente harmônico, onde os colaboradores se sintam reconhecidos, desejando permanecer como membros da sua empresa.

Comece hoje a colocar em prática tudo o que aprendeu e lembre sempre de contar com o Sebrae quando precisar.



Quer saber mais?
Acesse o site do Sebrae e conheça outros conteúdos.

www.sebraeatende.com.br **0800 570 0800**



SebraeBahia