

ORIENTAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA DO TRABALHO PARA MEIs



Bem-vindo, Microempreendedor Individual!

A segurança no trabalho não é só para grandes empresas! Como MEI, você é responsável pelo seu próprio negócio e, claro, pela sua segurança e bem-estar. ⚠️

Esta cartilha traz dicas essenciais e práticas simples para evitar acidentes, reduzir riscos e garantir que seu ambiente de trabalho seja mais seguro e produtivo. 🚀

O que você vai encontrar aqui?

- ✅ Princípios básicos de segurança no trabalho 🏗️
- ✅ EPIs: Quais usar e como utilizá-los corretamente 🕶️ 🧤
- ✅ Dicas para deixar seu local de trabalho mais seguro 🏠

Por que isso é importante?

- 💡 Trabalhar com segurança evita acidentes e prejuízos
- 💡 Um ambiente seguro = mais produtividade e qualidade de vida
- 💡 Seguir boas práticas protege você e o seu negócio

Lembre-se: prevenir é sempre melhor do que remediar! 🔴

📌 Nesta cartilha, abordaremos as principais regras de segurança para diferentes tipos de trabalho. Você encontrará informações detalhadas sobre:

◆ Trabalho em Altura 🏗️ 🧑‍🔧 – Regras essenciais para evitar quedas e garantir a segurança em locais elevados.

⚡ Trabalho com Eletricidade ⚡ ⚠️ – Cuidados indispensáveis ao lidar com instalações elétricas e evitar riscos de choque.

🔧 Trabalho com Máquinas e Equipamentos ⚙️ 🚗 – Normas para uso seguro, manutenção e prevenção de acidentes.

🏢 Trabalho em Espaço Confinado ⚠️ 🧑‍🔧 – Precauções para atuar em locais de difícil acesso, evitando intoxicações e falta de oxigênio.

🧪 Trabalho com Manuseio de Produtos Químicos 🚚 ⚠️ – Procedimentos de segurança no armazenamento, transporte e uso de substâncias químicas.

🔥 Operações de Soldagem e Corte a Quente 🔥 🔧 – Cuidados essenciais para evitar incêndios, explosões e intoxicações durante o uso de solda e corte térmico.

🪵 Trabalho com Carpintaria 🪵 🔧 – Normas para operação segura de máquinas de corte, proteção contra poeira e prevenção de acidentes.

🏗️ Aberturas no Solo, Piso e Escavações 🏗️ 🔧 – Medidas de segurança para evitar quedas, desmoronamentos e outros riscos em escavações e aberturas no solo.

⚠️ Segurança é responsabilidade de todos! 🧑‍🔧 🧑‍🔧 Leia com atenção e aplique as medidas necessárias para garantir um ambiente de trabalho seguro. 🚧 🧑‍🔧

Vai Trabalhar em Altura? Saiba o Que Fazer!

Se o seu trabalho será feito a mais de 2 metros do chão, isso é considerado trabalho em altura e exige cuidados especiais para garantir sua segurança. Aqui está o que você precisa saber antes de começar!

ANTES DE INICIAR O TRABALHO

✅ Treinamento obrigatório – Você precisa ter feito o curso de Trabalho em Altura (NR-35) e apresentar a certificação.

✅ Análise Preliminar de Riscos (APR) – Antes de começar, será realizada uma avaliação detalhada dos riscos do local.

✅ Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) – Seu exame médico deve estar atualizado, comprovando que você está apto para essa atividade.


Se o Trabalho Envolver Andaimes, Plataformas ou Telhados


- ♦ O serviço deve seguir as normas NR-35, NR-18 e NBR 6494 (Segurança nos Andaimes).
- ♦ Andaimes do tipo fachadeiro, suspenso ou em balanço precisam de projeto elaborado por um profissional habilitado.


⚠️ Atenção! Nunca monte andaimes perto de fios elétricos! Toda fiação deve ser isolada para evitar choques elétricos.


Equipamentos de Proteção São Obrigatórios!


Antes de subir, você deve usar:

 Capacete com jugular


 Calçado de segurança

 Cinto de segurança tipo paraquedista com talabarte duplo

 Dispositivo trava-quedas


 Sistema de proteção contra quedas (se não for possível eliminar o risco)

Inspeção Antes do Trabalho


 Todos os equipamentos de proteção individual e coletiva devem ser inspecionados diariamente.

 Os sistemas de ancoragem devem ser checados antes do uso.

 Durante o Trabalho em Altura

 Você deve estar conectado ao sistema de ancoragem o tempo todo!

 Nunca improvise equipamentos ou pule etapas de segurança!

 Sua segurança vem em primeiro lugar! Seguir essas orientações pode salvar vidas.



⚡ Vai Trabalhar com Eletricidade? Fique Atento!

Se você for realizar um serviço com instalações elétricas, siga essas regras para garantir sua segurança e a de todos ao redor.

ANTES DE COMEÇAR

✅ Treinamento obrigatório – Só pode trabalhar com eletricidade quem tem treinamento específico conforme a NR-10.

✅ Análise Preliminar de Riscos (APR) – Antes de qualquer intervenção, deve ser feita uma avaliação dos riscos elétricos.

✅ Regras obrigatórias – O trabalho deve seguir as normas:


◆ NR-10 (Segurança em Instalações Elétricas)

◆ NR-18 (Condições de Trabalho na Construção)

◆ ABNT NBR 5410 (Baixa Tensão)

◆ ABNT NBR 14039 (Média Tensão)

⚠ Quem Pode Trabalhar com Eletricidade?

 Apenas trabalhadores treinados e capacitados sobre os riscos elétricos podem intervir.

⚡ Quem trabalha em subestações, cabines de distribuição ou no Sistema Elétrico de Potência (SEP) precisa de treinamento específico em segurança no SEP.

Medidas de Segurança Obrigatórias

✔ Proteção coletiva sempre em primeiro lugar!

🔌 Desenergizar os equipamentos elétricos antes de qualquer intervenção.

⚡ Se não for possível desenergizar, usar outras proteções, como:

- ◆ Isolação das partes vivas
- ◆ Obstáculos e barreiras
- ◆ Sinalização adequada
- ◆ Sistema de seccionamento automático da alimentação
- ◆ Bloqueio do religamento automático

📖 Equipamentos de Proteção São Essenciais!

✂️ O trabalhador deve usar EPI adequado, conforme a NR-06.

✂️ O uniforme deve ser específico para proteção contra fogo repentino e arco elétrico (deve ter Certificado de Aprovação – CA).

✂️ Ferramentas elétricas devem ser isoladas e bem conservadas.

🚫 Proibido!

✗ Usar adornos pessoais (anéis, pulseiras, colares, relógios, etc.).

✗ Trabalhar com instalações elétricas sem aterramento adequado.

✗ Executar serviços sem a Análise Preliminar de Riscos (APR) em subestações e cabines de distribuição.

⚡ Segurança é prioridade! Siga essas orientações e proteja sua vida e a de seus colegas. 🧑‍🔧

⚙️ Vai Trabalhar com Máquinas e Equipamentos? Saiba o Que Fazer!



Se você for utilizar máquinas, ferramentas ou veículos no trabalho, siga estas regras para evitar acidentes e garantir a segurança!

✅ Planejamento e Normas

- ◆ Todo o serviço com máquinas e equipamentos deve seguir a NR-12 (Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos).
- ◆ Sempre use os equipamentos conforme as instruções do fabricante e mantenha-os em bom estado de conservação e manutenção.

🔧 Ferramentas e Equipamentos

⚡ Trabalhando com eletricidade? Use ferramentas manuais com isolamento elétrico! Cuidado especial para ferramentas usadas em instalações elétricas sob tensão.

🚚 Veículos devem estar equipados corretamente, como guindastes, braços hidráulicos, cestas aéreas, travas de segurança, escadas de extensão, rádio, entre outros.

🔧 Manutenção Preventiva e Segurança

🔪 Equipamentos como guindastes, plataformas, braços hidráulicos e cestas aéreas devem ter manutenção preventiva regular, conforme o manual do fabricante.

🔪 Ferramentas para corte, furação, polimento e lixamento devem ter proteções adequadas, e sempre que possível, usar processo úmido para reduzir poeira.

⚠️🔴 Segurança vem sempre em primeiro lugar! Use os equipamentos corretamente, siga as normas e previna acidentes! ⚙️👷🚧





Trabalho em Espaço Confinado


Se você for MEI contratado para trabalhar em espaços confinados, siga estas regras para garantir sua segurança e evitar riscos graves!

O Que é um Espaço Confinado?





◆ É qualquer ambiente não projetado para permanência humana contínua, com entrada e saída limitadas, onde a ventilação pode ser insuficiente para remover contaminantes ou onde pode haver falta ou excesso de oxigênio.

 Exemplos:

-  Reservatórios de água
-  Poços
-  Redes de esgoto
-  Túneis e galerias subterrâneas

 Esses locais apresentam riscos como intoxicação, explosão, sufocamento e falta de oxigênio!

Regras para Trabalhar em Espaço Confinado

-  Siga a NR-33 – Segurança em Espaços Confinados!
-  Antes de entrar, é obrigatória a Análise Preliminar de Riscos (APR) e a emissão da Permissão para Entrada e Trabalho (PET).
-  Apenas trabalhadores capacitados e certificados podem entrar nesses ambientes!
-  Nunca entre sozinho! Deve haver sempre alguém para auxiliá-lo do lado de fora.

⚠ Cuidados Essenciais Antes e Durante o Trabalho

✓ Avalie o ambiente antes e durante o trabalho! Utilize um medidor de quatro gases para verificar:

- ◆ Oxigênio – evita sufocamento
- ◆ Gases Explosivos – previne explosões
- ◆ Monóxido de Carbono – evita intoxicação
- ◆ Gás Sulfídrico – extremamente tóxico e perigoso

✓ Use EPIs obrigatórios!

✓ Mantenha comunicação constante com a equipe externa.

🚒 Plano de Emergência e Interrupção de Trabalhos

- 📌 Ter um plano de emergência e resgate para espaços confinados.
- 📌 Se houver qualquer suspeita de risco grave, o trabalho deve ser interrompido imediatamente e o local evacuado.

⚠ Segurança em primeiro lugar! Nunca entre em espaços confinados sem treinamento, supervisão e equipamentos adequados. Sua vida vale mais que qualquer serviço! 🚧 🛑 🧑

Manuseio de Produtos Químicos

Se você for MEI contratado para trabalhar com produtos químicos, siga estas regras para garantir a sua segurança e a de todos ao redor!

Cuidados Essenciais com Produtos Químicos

- ✚ Todo manuseio, transporte, armazenamento e descarte de produtos químicos deve seguir normas de segurança!
- ✚ Antes de utilizar qualquer produto químico, consulte a FISPQ (Ficha de Informações de Segurança de Produtos Químicos), conforme ABNT NBR 14725.
- ✚ Todos os produtos químicos devem estar rotulados e identificados corretamente.

Armazenamento Seguro

Onde guardar os produtos?

- ◆ Armazene em locais ventilados, longe de calor, luz solar e fontes de ignição.
- ◆ Separe os produtos por categorias (ex: inflamáveis, corrosivos, oxidantes) para evitar reações químicas perigosas.
- ◆ Mantenha os produtos longe de alimentos, laboratórios e áreas de circulação de pessoas.
- ◆ Nunca armazene produtos em embalagens diferentes das originais sem identificação.

🚫 O que NÃO fazer?

- ❌ Nunca fume próximo a produtos químicos!
- ❌ Nunca misture produtos sem orientação técnica!
- ❌ Nunca permita o acesso de pessoas não autorizadas ao estoque de produtos químicos.

🛡️ Segurança Durante o Uso

- ✔️ Manuseie produtos químicos com cautela e atenção!
- ✔️ Use EPIs obrigatórios!
- ✔️ Nunca manipule produtos sem ventilação adequada! Se estiver em ambiente fechado, mantenha portas e janelas abertas.
- ✔️ Caso haja contato com a pele ou olhos, siga imediatamente as recomendações da FISPQ e procure ajuda médica.







♻️ Descarte Seguro de Produtos Químicos

- ◆ Nunca descarte produtos químicos no esgoto, solo ou lixo comum!
 - ◆ O descarte deve ser feito seguindo as orientações da FISPQ e a NBR 10.004 (Classificação de Resíduos).
 - ◆ Inspeção periodicamente o estoque e descarte produtos vencidos ou embalagens danificadas de forma segura.
- ⚠️ Segurança sempre em primeiro lugar! Manuseie os produtos corretamente, siga as normas e utilize os EPIs necessários para evitar acidentes. 🧴 ⚠️ 🧤

Operações de Soldagem e Corte a Quente

Se você for MEI contratado para serviços de soldagem e corte a quente, siga estas regras para garantir sua segurança e evitar incêndios e explosões!

Regras Essenciais para Soldagem e Corte a Quente


-  Somente trabalhadores qualificados podem realizar esse serviço, conforme a NR-18.
-  Antes de iniciar, verifique se há materiais inflamáveis ou explosivos próximos e remova-os do local.
-  Utilize EPIs obrigatórios.
-  Sempre use ferramentas e equipamentos adequados e mantenha-os em bom estado de conservação.
-  As mangueiras de gás devem ter mecanismo anti-retrocesso de chamas para evitar explosões.
-  O ambiente deve estar bem ventilado para evitar acúmulo de gases tóxicos.

 **NUNCA** realize soldagem ou corte próximo a produtos inflamáveis! 


Trabalho com Carpintaria

Se você for MEI contratado para serviços de carpintaria, siga estas recomendações para evitar acidentes com máquinas e ferramentas!


Uso Seguro de Máquinas e Equipamentos

 Somente trabalhadores qualificados podem operar máquinas de carpintaria, conforme a NR-18.

 A serra circular deve ter:

- ◆ Mesa estável e resistente
- ◆ Motor aterrado eletricamente 
- ◆ Disco sempre afiado e travado
- ◆ Proteções obrigatórias, como coifa protetora e cutelo divisor

 Utilize EPIs obrigatórios

 Nunca opere máquinas sem as proteções adequadas!

 Sempre use um empurrador para manter as mãos afastadas da lâmina da serra.

 Mantenha o local de trabalho limpo e organizado para evitar acidentes.

Aberturas no Solo e no Piso / Escavações

Se você MEI for contratado para trabalhar em situações que envolvam escavações ou aberturas no solo e no piso, siga estas diretrizes para garantir a sua segurança!

Proteção Contra Quedas e Desmoronamentos:

✦ Toda abertura no solo ou no piso deve ser sinalizada e protegida para evitar quedas de trabalhadores e materiais.




✦ Use barreiras de proteção ou tampas resistentes que suportem o peso de uma pessoa e estejam bem fixadas.



✦ Se houver escavações profundas, proteja as paredes com escoramentos para evitar desmoronamentos.

✦ Utilize EPIs obrigatórios.

✦ Se trabalhar próximo a redes elétricas subterrâneas, siga as normas de segurança para evitar choques elétricos.

 Nunca deixe uma abertura desprotegida ou sem sinalização!  

◆ Segurança sempre em primeiro lugar! Siga as normas, utilize os EPIs corretamente e realize seu trabalho com eficiência e proteção!   

  Para saber mais sobre as normas para o exercício do trabalho com segurança, acesse:

[Normas Regulamentadoras Vigentes do Ministério do Trabalho e Emprego](#)