

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).
 - ◆ Inspecione 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](#)