

# CARTILHA DE SEGURANÇA E SAÚDE NAS ESCOLAS

Dicas para prevenção de acidentes e doenças de profissionais e  
estudantes dentro do ambiente escolar.

Prevenção de  
Acidentes e Doenças  
na Escola

# Segurança e Saúde nas Escolas

As condições de segurança e saúde nas escolas é um tema muito pouco debatido, talvez por falta de uma política de esclarecimento e inclusão da pauta no planejamento anual, mas que merece uma atenção especial por parte de todos.

Decerto, de nada adianta ter um excelente projeto pedagógico ou uma boa estrutura física se não houver a garantia de segurança e saúde àqueles que compõem o ambiente escolar: estudantes, professores e todos os profissionais que trabalham nas escolas. Afinal, milhões de pessoas frequentam diariamente as escolas e ninguém quer ver alunos e profissionais doentes e/ou acidentados em decorrência das atividades ali exercidas, claro.

Há pesquisas que informam que mais da metade dos professores já se afastaram por problemas de saúde ocasionado ou intensificado pelo trabalho, impactando o processo de ensino-aprendizagem e exigindo dos profissionais que fazem o planejamento escolar atitudes proativas de prevenção.

Essa cartilha vem como parte de um processo de esclarecimento da importância da prevenção de acidentes e doenças no ambiente escolar. São dicas rápidas e concisas que não esgotam o assunto, mas que podem ajudar na aplicação rápida de soluções simples. Para maior entendimento sobre o assunto, se faz necessário o conhecimento e aplicação das normas regulamentadoras do Ministério da Economia e a consulta de um profissional em segurança e saúde do trabalhador.

Bom proveito!

## Segurança e Saúde do Trabalho

Podemos conceituar segurança e saúde do trabalho como uma ciência que tem como objetivo a prevenção de acidentes e doenças do trabalho, utilizando um conjunto de técnicas para identificar, avaliar e controlar situações de risco nos ambientes de trabalho, promovendo saúde e prevenindo acidentes.

A escola é o local de trabalho dos profissionais que ali laboram: professores, diretores, ajudantes, auxiliares, vigilantes, porteiros e todos os demais profissionais que ali laboram. Todo estabelecimento escolar com trabalhador regido pela CLT deve possuir projetos de segurança e saúde disciplinados nas Normas Regulamentadoras (NRs) do Ministério da Economia, que servem como balizadores para adoção de medidas de proteção à saúde e à vida.

Importante verificar se a escola tem profissionais dedicados à segurança e saúde em conformidade com o SESMT, tais como técnico de segurança e saúde no trabalho, médico do trabalho e engenheiro de segurança do trabalho, dentre outros.

As principais NRs que se aplicam nos estabelecimentos de ensino são:

#### NR 04 - Serviços Especializados em Segurança e em Medicina do Trabalho – SESMT.

Estabelece a existência de SESMT, compostos por profissionais de segurança e saúde, conforme o grau de risco e quantidade de trabalhadores em cada estabelecimento.

#### NR 05 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA

Estabelece a existência de CIPA, composta por representante de empregadores e empregados, conforme grau de risco e quantidade de trabalhadores em cada estabelecimento.

#### NR 07 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO

Estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação do PCMSO, com o objetivo de promoção e preservação da saúde do conjunto dos seus trabalhadores, conforme grau de risco e quantidade de trabalhadores em cada estabelecimento.

#### NR 09 – Programa de Prevenção de Acidentes do Trabalho – PPRA

estabelece a obrigatoriedade da elaboração e do PPRA, visando à preservação da saúde e da integridade dos trabalhadores, através da antecipação, reconhecimento, avaliação e controle da ocorrência de riscos ambientais existentes no ambiente de trabalho.

#### NR 10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade

estabelece os requisitos e condições mínimas objetivando a implementação de medidas de controle e sistemas preventivos, de forma a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores que, direta ou indiretamente, interajam em instalações elétricas e serviços com eletricidade.

#### NR 17 – Ergonomia

estabelece parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

#### NR 24 – Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais de Trabalho

Estabelece parâmetros relacionados às instalações sanitárias e de conforto dos trabalhadores nos locais de trabalho.

#### NR 26 – Sinalização de Segurança

Estabelece cores para segurança em estabelecimentos ou locais de trabalho, a fim de indicar e advertir acerca dos riscos existentes.

Assim, o estabelecimento de ensino deve identificar todas as situações de risco para a segurança e para a saúde de seus empregados, avaliá-los e adotar medidas de proteção necessárias e suficientes para garantir a integridade dos profissionais e das pessoas que ali frequentam, tudo em conformidade com as normas regulamentadoras, especialmente as citadas acima. Os estabelecimentos públicos com trabalhadores estatutários também devem ter controle dos riscos ambientais, afinal a Constituição dá o direito de condições de trabalho saudáveis e seguras para todos. O importante é não deixar ninguém doente ou acidentado.

Entre os grandes vilões da segurança e saúde nas escolas podemos citar, de forma geral, mobiliários inadequados, falta de equipamento de proteção para atividades de limpeza, barulho excessivo nas salas de aula, consumo de água não potável e a pressão por resultados e prazos, causando transtorno psíquicos.

Vamos conversar um pouco a respeito de segurança e saúde e, para efeito apenas didático, dividiremos o público escolar em três segmentos: professores, profissionais de limpeza e manutenção e estudantes, visto que os riscos são diferentes para cada um deles.

## Principais riscos que afetam os professores

Há uma série de riscos ocupacionais que afetam os professores e que devem ser identificados nos programas de segurança e saúde citados. Vamos falar rapidamente sobre alguns deles.

### Ruído



A Norma Regulamentadora nº 17, que trata de ergonomia, disciplina que o nível de pressão sonora máxima em ambientes internos e edificações deve seguir o contido na NBR 10152, que atribuiu um valor de referência para salas de aula de, no máximo, 40dB. Níveis de ruído acima da referência causam desconforto e podem levar à problemas comportamentais aos professores e alunos, originando até mesmo transtornos mentais.

**Previna-se: mantenha um ambiente silencioso no seu dia-a-dia. Converse com os alunos, coloque avisos, faça campanha na escola e lembre a todos da importância de um ambiente silencioso para o bom desempenho escolar e para a saúde dos profissionais que trabalham na escola.**

### Poeira de giz



Embora cada organismo tenha sua reação individualizada, é comum manifestações irritativas ou alérgicas ao giz em professores, especialmente naqueles que já possuem algum tipo de alergia a ácaros, poeira ou mesmo sofrem de rinite.

**Previna-se: substitua o quadro com giz por quadros específicos com canetas. Caso não seja possível, utilize pano molhado para apagar o giz no quadro e providencie uma “gizeira” para pegar o giz. Há no mercado opções para o problema.**

### Riscos de natureza ergonômica



Dentre os riscos ergonômicos mais comuns estão as questões músculo-esqueléticas, decorrentes de esforços repetitivos, bem como as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), relacionadas a problemas em virtude de postura inadequada.

**Previna-se: evite permanecer em uma mesma posição por tempo alongado. Movimente-se. Evite elevar os braços por períodos longos em posição acima dos ombros (mais de 90º) e se for necessário, utilize uma plataforma de madeira para esse fim. Carregue pesos em conformidade com as regras e técnicas de transporte de cargas (preferencialmente utilize algum meio de apoio). Preste sempre atenção aos sintomas de dor ou desconforto na coluna, ombros, punho e demais partes do corpo.**

### Riscos psicossociais - excesso de jornada, pressão por resultados, estresse



Risco de natureza ergonômica, os transtornos mentais estão cada vez mais presentes nas atividades dos trabalhadores, em especial professores. Podem se originar de uma série de fatores, tais como pressão no trabalho, dificuldades no trato com estudantes (desrespeito, violência psicológica e física), carga excessiva de trabalho, ruído excessivo, falta de condições estruturais da escola e até mesmo baixos salários.

**Previna-se: embora de solução mais complexa, o importante é pedir ajuda. Converse com outros professores ou com a direção, tente descobrir as causas (que podem ser internas, também) e procure solucioná-las se for do seu alcance ou da sua escolar. Busque ajuda de especialistas/profissionais. Lembre-se que o seu problema pode ser igual a de outros professores e conversar sobre o tema é salutar.**

## Principais riscos que afetam os profissionais de limpeza e de preparação de alimentos

Riscos ocupacionais podem estar presentes em qualquer ambiente, em menor ou maior escala. Listamos, abaixo, os principais riscos que podem estar presentes nos profissionais que efetuam a limpeza da escola e dos que preparam alimentos.

## Riscos químicos e biológicos



O profissional de limpeza encontra riscos de origem química quando aplica produtos de limpeza nos ambientes. Muitos produtos podem afetar a saúde por contato com a pele, mucosas ou se forem aspirados. Riscos biológicos são encontrados nas instalações sanitárias e, por vezes, na cozinha. Bactérias e produtos químicos afetam a saúde e podem trazer uma série de doenças.

**Previna-se: utilize sempre equipamentos de proteção individual – EPI, a exemplo de luvas, botinas e máscaras (esta, quando necessária). Vestimenta de trabalho também ajuda a evitar a propagação de bactérias da escola para a casa do trabalhador. É importante seguir sempre as orientações contidas na ficha do produto químico que irá utilizar. Agir com cuidado ao limpar as instalações sanitárias.**

## Acidentes



Os acidentes mais comuns são decorrentes de manuseio indevido de instalações elétricas, ocasionando choques, e quedas em decorrência de irregularidades no piso (desnível, buracos, frestas etc), chão molhado, problemas construtivos e escadas.

**Previna-se: Nunca conserte as instalações elétricas sem formação adequada. Caso constate alguma situação de risco ou “gambiarras”, acione imediatamente o responsável pelo estabelecimento para que adote as medidas corretas, seguindo a Norma Regulamentadora nº 10 (instalações elétricas). Faça uma verificação na escola e informe todos os pontos que favoreçam acidentes ao responsável pelo estabelecimento.**

## Transporte manual de cargas/riscos de natureza ergonômica



Arrumação de salas, movimentação de cadeiras e mesas, transporte de pacotes de alimentos, serviços de jardinagem em canteiros e utilização de força no transporta de cargas. Essas atividades podem ocasionar problemas de toda sorte, especialmente na coluna, caso sejam realizadas sem a observância de normas e técnicas apropriadas.

**Previna-se: Procure utilizar algum equipamento para facilitar o transporte de cargas pesadas. Proteja sempre a sua coluna precisar movimentar cargas, utilizando técnicas levantamento e transporte de peso. Procure fazer ginástica laboral.**

## Preparação de alimentos



Os profissionais que trabalham em cozinhas de escolas estão sujeitos a acidentes de toda sorte: queimaduras com água e alimentos quentes, escorregões e quedas em pisos molhados e cortes com facas são os mais comuns. Há ocorrências, também, de doenças em virtude de esforços repetitivos. A Norma Regulamentadora nº 24 do Ministério da Economia disciplina as condições mínimas de trabalho nas cozinhas.

**Previna-se: mantenha o seu local de trabalho organizado. Utilize equipamentos de proteção adequados e confortáveis, especialmente luvas e calçados. Procure fazer alternância de posição, quando possível. Lembre-se que a preparação de alimentos deve seguir normas da vigilância sanitária.**

## Principais riscos que afetam os estudantes

A escola tem uma responsabilidade muito grande com os estudantes dentro do ambiente escolar. Acidentes podem acontecer e é necessário que medidas de segurança sejam adotadas em virtude das várias atividades dos alunos: não somente estudam, mas brincam, fazem atividades físicas, alimentam-se, utilizam as instalações sanitárias e correm. Vamos abordar cuidados com cada uma das atividades.

### Brinquedos – gangorras, parques e outros de grande porte.



Muitas escolas possuem brinquedos para as crianças. É necessário que a manutenção constante, assegurando que esteja em condições de uso, limitando o acesso em conformidade com a faixa etária, peso e altura, conforme a recomendação dos fabricantes.

**Previna-se: institua uma medida de verificação visual do estado do equipamento, que pode ser diária (preferencialmente), semanal ou conforme a indicação do fabricante do equipamento, com o preenchimento de um “check list”. Veja se há pontos de ferrugem, esmagamento, pontas que podem cortar os usuários e avisos de segurança. Mantenha em dia a manutenção e, caso possível e em conformidade com a faixa etária, desloque uma pessoa para acompanhar as crianças.**

### Escadas



Muitos acidentes ocorrem nas escadas, sendo alguns fatais. Pode ocorrer distração, falha de sinalização ou deficiência dos meios de proteção, como corrimão ou fita antiderrapante. Há até mesmo problemas de construção,

com escadas inadequadas em virtude do tamanho dos degraus, inclinação e material construtivo.

**Previna-se:** Verifique se as escadas de sua escola estão em boas condições de uso: se há sinalização correta, se há faixas antiderrapantes, se há corrimão em todo o percurso e em bom estado de conservação, sem pontas e partes que possam causar acidentes. Lembre-se que a escada deve ser compatível com a quantidade de pessoas que a utilizam, especialmente em casos de emergências.

### Instalações sanitárias



A manutenção adequada das instalações sanitárias é uma das principais preocupações de muitas escolas. Nesses locais podem ocorrer excessos por parte de estudantes, visitantes e até mesmo atos de vandalismo. Mas não são somente esses os riscos que apresentam: há riscos biológicos, decorrentes dos microorganismos presentes nos dejetos, invisíveis a olho nu, que podem se espalhar pelo ambiente, mas também riscos de acidentes envolvendo utilização errada de vasos sanitários e pias, que se tornam altamente danosos.

**Previna-se:** mantenha as instalações sanitárias sempre limpas, com horários de limpeza preestabelecidos e utilizando-se de material apropriado. É necessário que os profissionais da limpeza sejam capacitados e entendam o modo correto de fazer a limpeza, para evitar contaminação. É importante fazer sinalização de segurança e campanha para prevenção de acidentes e doenças, alertando para os riscos de subir em vasos sanitários e pias (o material se torna muito cortante), para a necessidade de utilizar a descarga com a tampa fechada e, não menos importante, uma simples higienização das mãos ao sair. Se o banheiro estiver bem cuidado, o aluno tende a mantê-lo assim.

### Uso de celular



Presente em todos os lugares e classes, o uso do celular está disseminado no Brasil. Entretanto, a sua utilização indevida pode trazer alguns problemas e riscos para seus usuários. Há notícias de desenvolvimento de perda auditiva (excesso de ruído), problemas ortopédicos devido à má postura, tendinites, vermelhidão dos olhos, além de desenvolvimento de falta de atenção, distúrbios do sono e problemas psicológicos. Na escola, pode trazer deficiência no aprendizado e potencializar acidentes em escadas, ruas e outros locais de uso dos estudantes.

**Previna-se:** embora seja problema escola/família, é importante a escola estabelecer regras de utilização do celular e fazer campanha contra o seu uso indevido, alertando das consequências. Em locais mais sujeitos à acidentes, tais como escadas, é aconselhável colocar cartazes para inibir a sua utilização.

### Trajetos casa-escola-casa



Acidentes de trajeto envolvendo estudantes são bastante comuns e envolvem questões mais amplas de educação no trânsito. A utilização de cinto de segurança por condutor e passageiros, em todos os bancos do automóvel (dianteiro e traseiro) já é um grande avanço para diminuir as ocorrências. Um local adequado para embarque e desembarque dentro ou na proximidade da escola inibe, também, a ocorrência de desgastes e acidentes envolvendo estudantes.

**Previna-se: caso possível, faça uma campanha com alunos sobre a importância de utilização do cinto de segurança por todos dentro do automóvel. Verifique como se faz o acesso dos pais na hora do embarque e desembarque de alunos, considerando os riscos de acidentes e outras variáveis.**

## Saiba mais sobre saúde e segurança

Fica claro que um ambiente de trabalho saudável e seguro é importante para todos. A instituição de ensino deve ir além do ensino pedagógico, agindo com responsabilidade e estimulando a adoção de medidas de segurança junto aos seus profissionais e alunos.

Condições ambientais seguras e saudáveis significam para o professor qualidade de vida, maior condição de repasse do conteúdo aos alunos e uma maior satisfação no trabalho. Para o aluno, aprendizado mais eficiente e com menores riscos. Para a escola, maior eficiência, melhores resultados em avaliações escolares, redução do absenteísmo de seus profissionais e, também, redução de custos com ações judiciais.

Obviamente, há questões que afetam a escola e que estão ligadas à segurança e saúde dos profissionais da educação, como a violência e atos de vandalismo, por vezes oriundos dos próprios estudantes. Tais casos devem ser estudados e enfrentados, pois afetam o bem-estar de todos. Conscientização pode ser o remédio.

A Subsecretaria de Inspeção do Trabalho, do Ministério da Economia, promove anualmente o Dia Nacional de Segurança e Saúde nas Escolas, que tem como objetivo implantar uma cultura de prevenção e respeito junto aos estudantes, como forma de prevenir acidentes e doenças do trabalho. Participe dessa mudança comportamental!

INSPEÇÃO  
DO TRABALHO

