

# ORIENTAÇÕES SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## Microempreendedores Individuais – MEI

### ATIVIDADES DE CONDUTOR DE VEÍCULOS PESADOS

FICHA MEI n° 15

● Acidentes ● Exposição a fatores ergonômicos ● Exposição a agentes físicos ● Exposição a agentes químicos

#### Introdução

Esta ficha tem o objetivo de relacionar os principais perigos e riscos comumente presentes nas atividades do microempreendedor individual-MEI, bem como as medidas de prevenção e proteção a serem adotadas para resguardar sua saúde e integridade física e de seu empregado, quando houver. Trata-se de uma lista exemplificativa, devendo cada profissional avaliar riscos adicionais e/ou relacionados à sua situação específica. **No caso de trabalho em estabelecimentos de terceiros, a contratante deverá fornecer as informações sobre os riscos que possam afetar o MEI e incluí-lo nas suas ações de prevenção.** A observância desta ficha não dispensa o cumprimento das disposições legais e regulamentares aplicáveis, especialmente as Normas Reguladoras de segurança e saúde no trabalho (NR), conforme o caso.

#### Abrangência

Esta ficha abrange as atividades de condutores de veículos pesados utilizados no transporte de passageiros e cargas não perigosas. O transporte de passageiros, sob frete, inclui o transporte municipal e/ou intermunicipal. O transporte de cargas inclui apenas cargas não perigosas, municipal ou intermunicipal, estadual ou mesmo interestadual, como por exemplo água potável por meio de caminhão pipa. Esta ficha igualmente abrange as atividades de reboque de veículos, como guincheiro. Não são abrangidos os perigos de transporte de cargas perigosas.

#### Possíveis consequências do trabalho e medidas de prevenção e proteção

| Acidentes  | Medidas de prevenção / proteção  |
|--|--|
| Lesões e até morte decorrentes de colisão com outros veículos, edificações, postes ou outro objeto que possa gerar impacto, agravado quando há o deslocamento por longos períodos e longas distâncias, condução durante o período noturno, em condições climáticas desfavoráveis, em estradas em más condições, congestionamentos excessivos, especialmente quando o motorista está cansado, entediado, com sono, mal-alimentado, quando houver consumo de álcool, tranquilizantes, estimulantes químicos ou drogas contra doenças comuns cujos efeitos colaterais incluem sonolência e diminuição do estado de alerta das funções sensomotoras (especialmente reação retardada e coordenação inadequada). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocamento apenas em locais apropriados e em conformidade com as regras de trânsito;</li> <li>Respeito à legislação de trânsito, em especial as regras de velocidade e sinalização;</li> <li>Não utilização de celular enquanto estiver dirigindo;</li> <li>Não utilização de bebidas alcoólicas, drogas ou medicamentos estimulantes para aumentar a carga horária de trabalho;</li> <li>Cuidado durante os deslocamentos em condições climáticas adversas, como sob chuva, neblina ou em caso de pista molhada;</li> <li>Utilização de cinto de segurança pelo motorista e todos os passageiros.</li> </ul> |
| Acidentes decorrentes de problemas mecânicos do veículo, como más condições dos freios, dos pneus, ou decorrentes de problemas relacionados à direção, como velocidade excessiva ou imprudência.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisão das condições de segurança do veículo, como freios, pneus, nível de óleo, luzes, espelhos, lâmpadas, cinto de segurança, sinalizadores, estepes etc.</li> </ul>   |
| Lesões, esmagamento, aprisionamento de membros por ocasião da utilização de máquinas de guinchar.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Proteção das partes móveis, transmissões de força e zona de perigo das máquinas e equipamentos utilizados como guincho;</li> <li>Manutenção das máquinas e equipamentos, bem como dos cabos e outros materiais de</li> </ul>  |



| Acidentes   | Medidas de prevenção / proteção  |
|---|--|
|   | reboque utilizados, mantendo-os em perfeito estado de conservação.   |
| Escorregão, tropeço e queda no momento de acesso à cabine do veículo.   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cuidado no momento de entrar e sair da cabine do veículo;</li><li>▪ Uso de calçado com proteção antiderrapante, evitando tropeçar, bater a cabeça, fechar a porta nas mãos e dedos.</li></ul>  |
| Queda da carroceria do caminhão quando da realização de atividades em altura (acima de dois metros) para abertura das tampas de enchimento de tanques, acomodação de carga ou outra atividade necessária.                             | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilização de meios de acesso adequado (escadas, plataformas etc.), evitando-se escalar o caminhão;</li><li>▪ Utilização de mecanismos de proteção contra queda de altura sempre que possível, como cinturão de segurança conectado à linha de vida ou por meio de trava-quedas;</li><li>▪ Não realizar atividades em condições climáticas adversas, como no caso de chuvas e fortes ventos.</li></ul> |
| Explosão de pneus inflados em excesso ou recapados, em más condições, podendo ocorrer também a projeção do aro, com possibilidade de ferimentos durante a manutenção do pneu ou acidentes com o veículo caso ocorra durante a viagem. | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verificação do estado dos pneus e aros e sua correta calibragem;</li><li>▪ Enchimento de pneus a uma distância segura fora do alinhamento do eixo ou utilizar gaiola de proteção resistente para evitar lesões em caso de explosão do pneu;</li><li>▪ No caso de remoção do conjunto roda/pneu esvaziar o pneu, retirando sua válvula, antes da remoção.</li></ul>                                     |
| Lesões decorrentes de atropelamento por outros veículos quando da entrada e saída do veículo, bem como circulação em estacionamentos, ruas, rodovias ou outros locais onde exista o trânsito de outros veículos.                      | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Verificação, no momento da entrada e saída do veículo, quanto à presença ou não de outros veículos;</li><li>▪ Não utilização de celulares/<i>smartphones</i> ou qualquer outro objeto que tire a atenção do motorista no momento de deslocamento em locais de trânsito de veículos.</li></ul>  |

| Exposição a agentes físicos  | Medidas de prevenção / proteção  |
|--|--|
| Problemas auditivos (perda ou redução) decorrentes do excesso de ruído proveniente do motor do próprio veículo e das vias públicas, bem como dores de cabeça.  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Preparação do veículo para que emita o mínimo de ruído possível;</li><li>▪ Condução do veículo com os vidros fechados para redução no nível de exposição ao ruído;</li><li>▪ Redução do tempo contínuo de exposição ao risco, realizando pausas para descanso.</li></ul>               |
| Problemas decorrentes da exposição a fatores climáticos potencialmente prejudiciais à saúde, como frio ou calor extremo, ou combinações de temperaturas, umidade, vento, podendo resultar em lesões de pele ou insolação, resfriados, inclusive quando da saída/entrada na cabine climatizada. | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilização de roupas de proteção e outras roupas para aquecimento, em caso de clima muito frio, capa de chuva, guarda-chuva, roupas de proteção contra a exposição excessiva ao sol, uso de filtro solar;</li><li>▪ Climatização do veículo;</li><li>▪ Hidratação constante.</li></ul> |
| Lesões do sistema musculoesquelético, contribuindo para cansaço do motorista e diminuição de seu estado de alerta, decorrentes da exposição do corpo inteiro à vibração do veículo.  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Preparação do veículo para reduzir o nível de vibração;</li><li>▪ Isolamento do corpo pelo acolchoamento do assento, melhorando seu sistema de amortecimento;</li></ul>  |



| Exposição a agentes físicos  | Medidas de prevenção / proteção   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>Realização de pausas para descanso durante viagens por longo período.</li></ul>   |
| Lesões, queimaduras e problemas de pele, tais como fotossensibilização e eritema, reações inflamatórias agudas nos olhos e aumento do risco de catarata decorrente da exposição à radiação ultravioleta do sol, direta ou refletiva. | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilização de óculos de sol de boa qualidade para dirigir sob forte luz do sol;</li><li>Instalação de películas protetoras nos vidros, em conformidade com as exigências do Código Brasileiro de Trânsito;</li><li>Uso de protetor solar.</li></ul> |

| Exposição a agentes químicos   | Medidas de prevenção / proteção  |
|--|--|
| Doenças e problemas de pele (vários tipos de dermatite, sensibilização da pele, eczema, acne oleosa etc.) causados pela exposição a produtos químicos (por exemplo, compostos de limpeza e enxágue, anticongelante e fluidos de freio, gasolina, óleo diesel, óleos etc.). | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilização de luvas e vestuário adequado para evitar o contato dessas substâncias com a pele, quando não for possível evitar o contato ou substituir os produtos químicos por outros menos danosos.</li></ul>  |
| Efeitos crônicos causados pela inalação de vapores de gasolina ou diesel e gases de escapamento contendo monóxido de carbono, óxidos de nitrogênio, hidrocarbonetos etc.   | <ul style="list-style-type: none"><li>Adoção de medidas para não respirar a fumaça do escapamento quando estiver próximo ao veículo;</li><li>Desligamento do motor quando estacionado sob cobertura;</li><li>Instalação de dispositivo de controle de emissão de exaustão (por exemplo, conversor catalítico).</li></ul> |

| Exposição a fatores ergonômicos  | Medidas de prevenção / proteção  |
|--|--|
| Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), como dores lombares, dores nas articulações (pernas, mãos, braços), hérnia de disco, causados por condução do veículo por muito tempo na posição sentada, por vezes em estradas em más condições, assentos inadequados, forçando o peso sobre os discos intervertebrais, além da realização de rotações do tronco forçando as colunas cervical e lombar. | Realização de pausas para descanso entre viagens por longos períodos, com alteração da postura e, se possível, realização de alongamentos e exercícios. A legislação determina uma parada de 30 minutos a cada 4 horas de deslocamento contínuo;<br>Manutenção periódica do veículo e adequação do assento, sempre que possível;<br>Opção por câmbios e direção com menor exigência de esforço físico sempre que possível. |
| Estresse, distúrbios de sono, distúrbios na vida social causados por horários não usuais de trabalho e refeição (incluindo trabalho noturno), bem como a pressa na realização das entregas e a realização de jornadas de trabalho excessivas.  | Revezamento e flexibilidade de horários, turnos e escalas;<br>Adequação do número de entregas para evitar a pressa;<br>Respeito aos limites de jornada estabelecidos na legislação para motorista de caminhão, seja de longa distância, seja em zona urbana.   |
| Desconforto visual e problemas oculares causados por iluminação inadequada e fadiga ocular (especialmente ao dirigir no período noturno em estradas interurbanas).   | Utilização de óculos escuros com proteção adequada para luminosidade do sol;<br>Utilização de óculos apropriados para direção noturna.   |
| Desenvolvimento de doenças ligadas ao hábito de fumar.   | Não fumar.   |



| Exposição a fatores ergonômicos  | Medidas de prevenção / proteção  |
|--|--|
| Exposição à violência (assaltos em locais na beira da estrada, roubo de carga, roubo de veículo).  | Contratação de seguro;<br>Deslocamento preferencialmente durante períodos diurnos;<br>Adoção de protocolos para chamada de ajuda ou apoio policial se necessário, verificando-se os telefones e localização dos postos de polícia, telefones de contato de socorro, paradores, rotas seguras, dentre outras informações;<br>Evitar manuseio de dinheiro em espécie, optando por outros meios de pagamento sempre que possível. |
| Lesões e traumas decorrentes de reparos, troca de pneus, afrouxamento de faixas e cordas apertadas, carregamento de peso com esforço excessivo (bagagem, por exemplo). | Manutenção periódica do veículo;<br>Carregamento de carga excessivamente pesada, sempre que possível, com auxílio de terceiros;<br>Utilizar sistemas de cintas de amarração de cargas com catracas ou outro sistema que reduza esforço físico.   |
| Alucinações durante períodos de sonolência e transtornos psíquicos causados por doenças mentais e fatores de estresse emocional.                                       | Procura de ajuda médica;<br>Diminuição da carga de trabalho.   |
| Doenças articulares devido ao hábito de apoiar o cotovelo na moldura da janela durante a condução.   | Eliminação do hábito de colocar o cotovelo na janela, que é proibido segundo art. 252, inciso I, do Código de Trânsito Brasileiro.   |

## Observações

1. Recomenda-se a realização de exames periódicos de saúde, efetuados por médico conhecedor do trabalho realizado, sendo que tais exames são obrigatórios para o empregado do MEI, quando houver.
2. As Normas Regulamentadoras de segurança e saúde no trabalho apresentam uma série de medidas de prevenção para saúde e segurança dos trabalhadores e podem ser consultadas no sítio eletrônico <<https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/normas-regulamentadoras-nrs>>.

## Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Disponível em <<http://vigilancia.saude.mg.gov.br/index.php/download/doencas-relacionadas-ao-trabalho-manual-ms-2001-2/?wpdmdl=4215>>. Acesso em 11 jan 2021;
2. OIT – Organização Internacional do Trabalho - International Hazard Datasheets. Disponível em <[https://www.ilo.org/safework/cis/WCMS\\_186282/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/safework/cis/WCMS_186282/lang--en/index.htm)>. Acesso em 25 nov 2020;
3. OIT – Organização Internacional do Trabalho – Pontos de Verificação Ergonomica – Disponível em <[https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/manuais-e-publicacoes/pontos\\_de\\_verificacao\\_ergonomia\\_livro\\_da\\_fundacentro.pdf/view](https://www.gov.br/trabalho/pt-br/inspecao/manuais-e-publicacoes/pontos_de_verificacao_ergonomia_livro_da_fundacentro.pdf/view)>. Acesso em 11 jan 2021;
4. BRASIL. Lei nº 9.503, de 23 de setembro de 1997 e alterações. Código de Trânsito Brasileiro. Disponível em <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9503compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9503compilado.htm)>. Acesso em 11 jan 2021;
5. HSE – Health and Safety Executive. The health and safety toolbox How to control risks at work (2014). Disponível em: <https://www.hse.gov.uk/pubns/priced/hsg268.pdf>. Acesso 30 dez 2020.



INSPEÇÃO  
DO TRABALHO

## Relação de MEI/CNAE alcançados por esta ficha

|  |           |
|--|-----------|
| DISTRIBUIDOR(A) DE ÁGUA POTÁVEL EM CAMINHÃO PIPA INDEPENDENTE  | 3600-6/02 |
| TRANSPORTADOR(A) MUNICIPAL COLETIVO DE PASSAGEIROS SOB FRETE INDEPENDENTE                              | 4929-9/01 |
| TRANSPORTADOR(A) INTERMUNICIPAL COLETIVO DE PASSAGEIROS SOB FRETE EM REGIÃO METROPOLITANA INDEPENDENTE | 4929-9/02 |
| TRANSPORTADOR(A) MUNICIPAL DE CARGAS NÃO PERIGOSAS(CARRETO) INDEPENDENTE                               | 4930-2/01 |
| CAMINHONEIRO (A) DE CARGAS NÃO PERIGOSAS, INTERMUNICIPAL E INTERESTADUAL INDEPENDENTE                  | 4930-2/02 |
| GUINCHEIRO INDEPENDENTE (REBOQUE DE VEÍCULOS)  | 5229-0/02 |



MINISTÉRIO DO  
**TRABALHO E PREVIDÊNCIA**

