

ORIENTAÇÕES SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Microempreendedores Individuais – MEI

ATIVIDADES DE DIARISTAS

FICHA MEI n° 19

- Acidentes ● Exposição a fatores ergonômicos ● Exposição a agentes físicos
● Exposição a agentes químicos ● Exposição a agentes biológicos ● Exposição a outros fatores

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 Regulamentadoras de segurança e saúde no trabalho (NR), conforme o caso.

Abrangência

Esta ficha abrange as atividades de limpeza realizadas por trabalhador(a) doméstico(a), desenvolvidas em residências. Para demais atividades domésticas que igualmente podem ser contratadas de forma diária, tais como cozinheiros, copeiros, arrumadeiras, motoristas, lavadeiras, passadeiras, babás, jardineiros, governantas e caseiros, cujas atividades não se enquadrem nas descritas nesta ficha, devem ser observadas as demais fichas de orientação que abrangem a atividade, tais como condutores de veículos leves, atividades de agricultura, dentre outras.

Possíveis consequências do trabalho e medidas de prevenção e proteção

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
Lesões decorrentes de quedas em pisos escorregadios.	■ Secar pisos, degraus e rampas após a limpeza, evitando deslocamento em locais molhados, especialmente carregando materiais como baldes, produtos químicos ou com peso considerável; ■ Utilizar tapetes para limpeza dos calçados nas entradas das residências e locais de trabalho, quando possível; ■ Sinalizar a existência de pisos escorregadios; ■ Manter material para secagem das mãos junto a pias e torneiras; ■ Utilizar calçados de segurança (botas) com solado antiderrapante.

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
Lesões decorrentes de quedas por escorregões e tropeços.	▪ Cuidado quando da utilização e circulação em locais onde foi utilizada cera e procedimento de lustar os pisos; ▪ Verificar de forma cuidadosa os locais de circulação, observando se há objetos obstruindo o caminho, tais como canaletas de fios e conexões de equipamentos elétricos não fixados às paredes, tapetes ou outros objetos; ▪ Utilizar tomadas próximas aos locais de uso, evitando fios longos e adaptações; ▪ Manter boas condições gerais de iluminação.
Choque elétrico causado pelo contato com equipamentos elétricos defeituosos, fios desencapados ou não isolados, ligações de múltiplos plugues em adaptadores como os chamados benjamins etc.	▪ Utilizar extensão adequada para ligação de equipamentos (exemplo: aspirador) caso não haja tomadas elétricas próximas; ▪ Não utilizar equipamentos elétricos defeituosos ou suspeitos, exigindo sua reparação, preferencialmente por técnico qualificado em eletricidade; ▪ Identificar os interruptores e chaves elétricas para evitar acionamento acidental.
Lesões e queimaduras decorrentes da utilização do fogão, forno, ferro de passar roupa ou outros equipamentos quentes durante a atividade de cozinha.	▪ Verificar as instalações elétricas utilizadas, não usando instalações precárias, improvisadas, com partes energizadas expostas, sem o plugue e conexão à tomada; ▪ Aguardar o esfriamento do ferro de passar antes de guardá-lo; ▪ Cuidado ao limpar forno, fogão ou outros equipamentos quentes, aguardando o esfriamento para realizar a atividade; ▪ Utilizar luva térmica para carregar panelas, travessas e formas quentes.
Lesões decorrentes de queda em altura.	▪ Utilizar ferramentas extensíveis para espanar/limpar locais mais altos, dispensando a necessidade de escalada; ▪ Cuidado na utilização de escadas, bancos ou outros objetos para atingir locais elevados no processo de limpeza; ▪ Não improvisar meios de acesso a janelas ou outros locais altos, como o teto, evitando-se o uso de caixotes, bancos, pias, vaso sanitário, beliches, dentre outros; ▪ Não realizar atividades em lugares elevados, como janelas e aberturas, sem proteção contra queda de altura; ▪ Não utilizar vidros de janelas como apoio para projeção do corpo para fora de prédios; ▪ Utilizar, quando possível, telas de proteção em janelas elevadas; ▪ Utilizar medidas de proteção adequadas para trabalho em condições de risco, como cinturão de segurança fixado corretamente em local com capacidade para evitar a queda ou suportar o peso do trabalhador.
Cortes ou outras lesões decorrentes da atividade de lavar louça, uso de facas, recipientes de vidros que podem quebrar e gerar cacos pontiagudos.	▪ Manusear a louça com cuidado; ▪ Utilizar máquina de lavar louça, quando possível;

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
	- Armazenar facas e objetos pontiagudos sempre com a ponta para baixo; - Cuidado na limpeza de cacos de vidro, bem como no descarte de vidros quebrados de forma a reduzir o risco de cortes; - Utilizar luvas de borracha e avental.

Exposição a agentes físicos	Medidas de prevenção / proteção
Problemas auditivos decorrentes do excesso de ruído proveniente de equipamentos como aspiradores de pó.	- Utilizar equipamento por pouco tempo e em períodos alternados; - Utilizar protetor auricular adequado para reduzir a exposição ao ruído.

Exposição a agentes químicos	Medidas de prevenção / proteção
Irritações nos olhos, pele e pulmões, problemas respiratórios decorrentes do uso de alvejantes e limpa vidros; Embaçamento dos olhos, podendo afetar o sistema nervoso central, pele, rins e olhos em caso de exposição prolongada a polidores de metais (fabricados a partir de destilados de petróleo); Diarreia, vertigem, tonteira e danos aos rins e fígado decorrente da ingestão de desinfetantes; Dificuldades respiratórias, vômitos e até a morte decorrente do contato com ceras e lustra-móveis; Irritação nos olhos, pele e pulmões, problemas no fígado e rins decorrentes da ingestão de removedores de manchas, limpadores de carpetes (percloroetileno, tóxico para o fígado em concentrações elevadas); Irritação nos olhos, pele, nariz, garganta e sistema respiratório, problemas no fígado, pele, sistema nervoso central decorrente da exposição a naftalinas, sapólio em concentrações e quantidades elevadas; Irritação nos pulmões decorrente da inalação de <i>sprays</i> contendo formaldeído.	- Conhecer os riscos dos produtos químicos pela leitura das Fichas de Informação de Segurança do Produto Químico (FISPQ) com dados de segurança; - Verificar a rotulagem de todos os produtos utilizados durante a atividade e adotar as medidas de proteção adequadas e necessárias; - Utilizar luvas de borracha pelo período necessário à exposição ao agente (o uso de luva de algodão abaixo da luva de borracha pode ser recomendado para reduzir a umidade e proteger contra alergias); - Verificar procedimentos corretos de armazenamento e manuseio de produtos químicos; - Manter boa higiene pessoal durante o trabalho; - Tomar banho e trocar de roupa após o trabalho; - Utilizar vestimenta adequada, resistente, com mangas longas, que proteja a pele do contato com respingos dos agentes durante o preparo e manuseio dos produtos químicos; - Utilizar calçado fechado e óculos de proteção contra respingos de produtos químicos; - Utilizar máscara de proteção respiratória, com filtro adequado, quando a concentração dos produtos químicos for elevada no ar; - Não utilizar roupa do trabalho em casa.

Exposição a agentes biológicos	Medidas de prevenção / proteção
Doenças e problemas causados pela exposição a agentes infecciosos transmitidos a partir do contato, inclusive indireto, com objetos e materiais contaminados existentes no lixo doméstico e nos objetos a serem limpos (lenços, roupas sujas, talheres, pano de prato, pano de chão, papel higiênico,	- Utilizar luvas de borracha pelo período necessário à exposição ao agente (o uso de luva de algodão abaixo da luva de borracha pode ser recomendado para reduzir a umidade e proteger contra alergias); - Utilizar vestimenta que proteja a pele do contato com o lixo;

Exposição a agentes biológicos	Medidas de prevenção / proteção
absorventes, resíduos de curativos, fezes, urina, sangue, água, alimentos estragados, dentre outros); Doenças causadas pela exposição a fezes e urina de animais como ratos, bem como a própria exposição ao contato com ratos, insetos e outros animais presentes em locais com pouco asseio; Doenças causadas pelo contato com locais mofados.	Utilizar calçado fechado, óculos de proteção e máscara de proteção respiratória, quando necessário.

Exposição a fatores ergonômicos	Medidas de prevenção / proteção
Problemas nas articulações e nos músculos (LER/DORT), nos ombros, cotovelos, punhos e dedos (tendinites) causados por posturas desconfortáveis e repetição continuada de movimentos das mãos e braços, como limpeza de chão; Dores na coluna vertebral, nos músculos e nas articulações (LER/DORT) e joelhos, relacionadas a posturas de trabalho desconfortáveis, mudanças de posturas rápidas, posições de trabalho forçadas; Problemas osteomusculares (LER/DORT), lombalgias e outros causados por esforço excessivo e posturas inadequadas ao levantar e mover móveis, carregar lixo etc.; Desconforto e problemas psicológicos relacionados a relações negativas no trabalho, atendimento a clientes agressivos, violência verbal, jornadas prolongadas.	- Adequar a carga de trabalho, evitando-se a sobrecarga, prevenindo problemas musculoesqueléticos, e diminuir a carga cardiovascular, bem como realizar pausas para descanso suficientes para reposição de energias; - Realizar pequenas pausas e alternância de atividades, especialmente após atividades desgastantes; - Realizar atividades dentro de um período normal de jornada de trabalho, evitando jornadas excessivas ou exaustivas; - Fazer regularmente pausas de descanso e intervalos para atendimento das necessidades fisiológicas, hidratação, repouso e alimentação, de preferência fora do posto de trabalho; - Evitar aceitar serviço cujo prazo seja curto e exija aceleração das ações, aumento da jornada de trabalho. Conversar sobre isso com clientes; - Fazer pausas no trabalho imediatamente após situações em que tenham ocorrido ameaças, abuso verbal, agressões, violência, ou em que a relação com clientes tenha sido mais desgastante, buscando dividir conflitos e dificuldades com colegas ou, se for o caso, com profissionais especialmente capacitados (policiais, psicólogos, médicos etc.).

Exposição a outros fatores	Medidas de prevenção / proteção
Agravos à saúde, como a desidrose (pequenas bolhas cheias de líquido) e infecções da pele, pela exposição à umidade.	- Utilização de calçados e vestimentas com impermeabilização; - Ter possibilidade de troca de roupa, caso esta fique molhada; - Ter material para enxugar os locais e o próprio corpo, sempre que necessário.

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. OIT – Organização Internacional do Trabalho - International Hazard Datasheets. Disponíveis em <https://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_113135/lang--en/index.htm>. Acesso em 25 nov 2020.
2. OIT – Organização Internacional do Trabalho - Encyclopaedia of Occupational Health and Safety, 4th Ed., ILO, Geneva, 1998. Disponível (em inglês) no site <<https://www.iloencyclopaedia.org/part-xvii-65263/personal-and-community-services>>. Acesso em 13 jan 2021.
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>. Acesso em 25 nov 2020.
4. HSE Health and Safety Executive UK - Safe use of ladders and stepladders – Disponível em <https://www.hse.gov.uk/pubns/indg455.pdf>. Acesso em 07 jan 2021.
5. HSE Health and Safety Executive UK - Preventing slips and trips at work – Disponível em <https://www.hse.gov.uk/slips/> - Acesso em 07 jan 2021.
6. HSE Health and Safety Executive UK - Workplace violence in the retail industry. Disponível em <https://www.hse.gov.uk/retail/violence.htm> - Acesso em 07 jan 2021.

Relação de MEI/CNAE alcançados por esta ficha

DIARISTA INDEPENDENTE

9700-5/00