

# ORIENTAÇÕES SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## Microempreendedores Individuais – MEI

ATIVIDADES DE HOTELARIA

FICHA MEI n° 23

● Acidentes ● Exposição a fatores ergonômicos ● Exposição a agentes biológicos

### 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 diversas atividades de hotelaria.

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

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
Choque elétrico como resultado de defeitos, falta de aterramento, curto-circuito ou uso impróprio de ferramentas e equipamentos elétricos ou sua fiação.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspeções e manutenções adequadas de todos os equipamentos e ferramentas, inclusive aquelas utilizadas nas manutenções, conforme instruções do fabricante;</li> <li>Remoção de adornos pessoais (como anéis, alianças, pulseiras) nos trabalhos em equipamentos elétricos;</li> <li>Não ligar equipamentos com fiação energizada exposta.</li> </ul>
Quedas por escorregões e tropeços devido a aberturas ou saliências no piso ou rampas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os pisos dos locais de trabalho não devem apresentar saliências nem depressões que prejudiquem a circulação de pessoas ou a movimentação de materiais;</li> <li>Fechamento das aberturas nos pisos de forma que não sejam retirados ou se desencaixem facilmente.</li> </ul>
Quedas em pisos escorregadios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limpeza de pisos, escadas e rampas, preferencialmente, com panos secos e aspirador de pó;</li> <li>Limpar e secar os pisos, degraus e rampas, garantindo que estejam limpos e não escorregadios;</li> <li>Manter vias de acesso e movimentação bloqueadas durante a limpeza do local;</li> </ul>



Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Iluminação adequada nas rampas e demais locais de trânsito de pessoas;</li><li>▪ Uso de tapetes para limpeza dos calçados nas entradas do estabelecimento;</li><li>▪ Uso de materiais ou processos antiderrapantes nos pisos e rampas onde houver perigo de escorregamento;</li><li>▪ Execução de limpeza em momentos de menor ou nenhum movimento de pessoas e material;</li><li>▪ Uso de calçados impermeáveis e com solado antiderrapante.</li></ul>
Incêndios devido ao armazenamento e/ou uso improvisado ou inadequado de materiais combustíveis, falta de manutenção das instalações elétricas.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Proibição de fumar no trabalho;</li><li>▪ Proibição de uso de fogareiros ou qualquer equipamento improvisado com chamas;</li><li>▪ Realização de manutenção preventiva e periódica de instalações elétricas;</li><li>▪ Proibição de ligações múltiplas de tomadas em adaptadores improvisados;</li><li>▪ Instalação e manutenção de extintores de incêndio adequados aos riscos, em locais acessíveis e não bloqueados por outros objetos;</li><li>▪ Realização de treinamento para uso de extintores e comportamento correto em situações de emergência em incêndios.</li></ul>
Picadas e/ou contatos com animais venenosos e/ou peçonhentos, em especial nos casos de proprietários de <i>camping</i> .	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Uso de botas com cano longo ou botina com perneira, onde exista ou possa existir a presença de animais peçonhentos e/ou venenosos;</li><li>▪ Uso de calçados fechados para as demais atividades;</li><li>▪ Evitar trabalhos noturnos.</li></ul>

Exposição a agentes biológicos	Medidas de prevenção / proteção
Problemas respiratórios decorrentes de atividades de limpeza de quartos fechados por longos períodos, com risco de contato com fungos, vírus e bactérias e ácaros - em especial nos casos de proprietários de albergues, pensões e hospedarias;	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Manter os quartos sempre bem ventilados e iluminados;</li><li>▪ Evitar a agitação das roupas de cama e toalhas utilizadas pelos hóspedes;</li><li>▪ Lavar as mãos após a limpeza das acomodações;</li><li>▪ Uso de luvas de borracha para limpeza das instalações sanitárias;</li></ul>
Problemas respiratórios devido a trabalho em ambientes climatizados.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Limpeza e/ou troca periódica dos filtros dos sistemas de ar-condicionado, onde houver;</li><li>▪ Manter a qualidade do ar interior de acordo com a legislação aplicável.</li></ul>

Exposição a fatores ergonômicos	Medidas de prevenção / proteção
Lesões musculoesqueléticas relacionadas a posturas estáticas mantidas por longos períodos: trabalho em pé, trabalho sentado, tronco/pescoço flexionados de forma prolongada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uso de bancadas/assentos em alturas adequadas para o trabalho;</li> <li>▪ Variação periódica de postura de trabalho;</li> <li>▪ Alternância do trabalho na posição em pé e na posição sentada, evitando trabalhos prolongados em apenas uma posição.</li> </ul>
Estresse e/ou crises depressivas em decorrência dos diversos conflitos com clientes, violência verbal, dentre outros agressores psicológicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definição de regras claras para os clientes; deixá-las bem acessíveis, evitando conflitos;</li> <li>▪ Adoção de pausas de descanso e intervalos para necessidades fisiológicas, hidratação, repouso e alimentação, de preferência fora do posto de trabalho;</li> <li>▪ Adoção de 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.).</li> </ul>
Desconforto e cansaço visual decorrente do uso prolongado de computadores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminação adequada nos ambientes de trabalho, evitando zonas de sombra e/ou reflexos na tela do computador;</li> <li>▪ Iluminação localizada, não ofuscante, para trabalhos que exijam atenção constante;</li> <li>▪ Uso de assentos de altura ajustável ao trabalhador;</li> <li>▪ Uso de apoio para os pés, quando necessário, e independente da cadeira.</li> </ul>
Distúrbios do sono como estresse, fadiga, distúrbios alimentares, dentre outros devido a atividades em turnos noturnos ou com alternância de turnos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adoção de rodízio de funções;</li> <li>▪ Escala reduzida e alternada de atividades noturnas.</li> </ul>

## 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 27 nov 2020;
2. OIT – Organização Internacional do Trabalho - Encyclopaedia of Occupational Health and Safety, 4th Ed., ILO, Geneva, 1998. Disponível (em espanhol) no site < <https://www.insst.es/tomo-i>>. Acesso em 25 nov 2020;
3. OIT – Organização Internacional do Trabalho – Pontos de Verificação Ergonômica – 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 25 nov 2020.



INSPEÇÃO  
DO TRABALHO

## Relação de MEI/CNAE alcançados por esta ficha

PROPRIETÁRIO(A) DE ALBERGUE NÃO ASSISTENCIAL INDEPENDENTE	5590-6/01
PROPRIETÁRIO(A) DE CAMPING INDEPENDENTE	5590-6/02
PROPRIETÁRIO(A) DE PENSÃO INDEPENDENTE	5590-6/03
PROPRIETÁRIO(A) DE HOSPEDARIA INDEPENDENTE	5590-6/99



MINISTÉRIO DO  
**TRABALHO E PREVIDÊNCIA**

