

ORIENTAÇÕES SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Microempreendedores Individuais – MEI

ATIVIDADES DE MOVIMENTAÇÃO DE CARGAS

FICHA MEI n° 31

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

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 movimentação de cargas e mercadorias exercidas pelos carroceiros, transportadores de mudanças, guardadores de móveis e carregadores.

Possíveis consequências do trabalho e medidas de prevenção e proteção

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
Quedas por escorregões e tropeços devido a aberturas ou saliências no piso ou rampas durante a movimentação das cargas.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uso de calçado com sola antiderrapante; ■ Inspeção visual nos pisos, escadas e rampas, antes de adentrar nos locais.
Atropelamentos durante a carga e/ou descarga de caminhões, vans ou carroças ao atravessar e/ou transitar em vias públicas.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tomar as devidas precauções antes de atravessar e/ou acessar a via; ■ Manter-se na calçada, sempre que possível; ■ Obedecer à sinalização de trânsito, quando existente.
Acidentes de trânsito devido à colisão com outros veículos.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Obedecer à sinalização de trânsito; ■ Atenção à movimentação dos demais veículos e pedestres; ■ O veículo deve ser conduzido por motorista habilitado e com exame médico atualizado; ■ Manutenção preventiva no veículo.
No caso dos carroceiros, acidentes com o animal.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Manter o animal bem-alimentado e hidratado; ■ Respeitar a capacidade de força do animal; ■ Se possível, não realizar atividades em dias de calor excessivo.
No caso dos carroceiros, desidratação e/ou infecções por fungos na pele devido à exposição a intempéries como frio, calor, chuva, umidade e ventos inconvenientes, no trabalho a céu aberto.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Consumo regular de água potável e fresca; ■ Uso de calçado de segurança resistente à penetração e absorção de água; ■ Uso de capa de chuva, quando necessário.



Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
No caso dos carroceiros, quedas e/ou acidentes com a carroça devido ao desconforto do animal em função do acondicionamento inadequado e/ou acomodação irregular da carga transportada e/ou peso excessivo e/ou estrutura precária da própria carroça.	<ul style="list-style-type: none">▪ Verificação da acomodação adequada da carga antes de iniciar o transporte;▪ Manutenção periódica da estrutura da carroça.

Exposição a agentes físicos	Medidas de prevenção / proteção
No caso dos carroceiros, insolação e/ou doenças como câncer de pele devido à exposição continuada à luz solar.	<ul style="list-style-type: none">▪ Uso de roupas leves, de manga comprida e calça comprida;▪ Uso de bonés e/ou chapéus;▪ Uso de protetor solar na face, mãos e braços, no mínimo, a cada duas horas de exposição ao sol;▪ Consumo regular de água potável e fresca;▪ Uso de óculos de sol com filtro solar.

Exposição a fatores ergonômicos	Medidas de prevenção / proteção
Lesões musculoesqueléticas relacionadas à movimentação de cargas de peso elevado, durante longos períodos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Uso de carrinhos, elevadores e outros meios, mecânicos ou não, para movimentação das cargas;▪ Adoção de pausas regulares;▪ Movimentação de objetos pesados por mais de uma pessoa;▪ Treinamento sobre técnicas de transporte e armazenamento de cargas.
Estresse e/ou crises depressivas em decorrência dos diversos conflitos com clientes, violência verbal, dentre outros agressores psicológicos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Adoção de pausas de descanso e intervalos para necessidades fisiológicas, hidratação, repouso e alimentação, de preferência fora do posto de trabalho;▪ 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.).

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 >. Acesso em 25 nov 2020.

Relação de MEI/CNAE alcançados por esta ficha

CARROCEIRO - TRANSPORTE DE MUDANÇA INDEPENDENTE	4930-2/04
TRANSPORTADOR(A) DE MUDANÇAS INDEPENDENTE	4930-2/04
GUARDADOR(A) DE MÚLTIPLAS INDEPENDENTE	5211-7/02
CARREGADOR (VEÍCULOS INDEPENDENTE DE TRANSPORTES TERRESTRES)	5212-5/00