



ORIENTAÇÕES SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Microempreendedores Individuais – MEI

ATIVIDADES DE ESCRITÓRIOS EM GERAL

FICHA MEI n° 39

● Acidentes ● Exposição a fatores ergonômicos

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 escritórios em geral e atividades correlatas, conforme relação de atividades e CNAE correspondentes ao final deste documento.

Possíveis consequências do trabalho e medidas de prevenção e proteção

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
Quedas em pisos escorregadios.	<ul style="list-style-type: none">▪ Limpeza e secagem de pisos, degraus e rampas, garantindo que estejam limpos, iluminados e não escorregadios;▪ Dar preferência à limpeza de pisos, escadas e rampas com panos secos e aspirador de pó;▪ Manter vias de acesso e movimentação bloqueadas durante a limpeza do local;▪ Uso de tapetes para limpeza dos calçados nas entradas do estabelecimento, com boa fixação ao piso;▪ Sinalização de pisos escorregadios;▪ Manter material para secagem das mãos junto a pias e torneiras;▪ Realizar limpeza em momentos de menor ou nenhum movimento de pessoas e materiais.
Quedas por escorregões e tropeços.	<ul style="list-style-type: none">▪ Limpeza e secagem de pisos, degraus e rampas, garantindo que estejam limpos e iluminados;▪ Não usar ceras e procedimentos para lustrar os pisos;▪ Manter livres as vias de acesso e movimentação de materiais e cargas;▪ Instalação de corrimãos nas rampas e escadas.▪ Fixação correta dos fios e conexões de equipamentos elétricos nas paredes e piso ou por meio de canaletas;



INSPEÇÃO
DO TRABALHO

Acidentes	Medidas de prevenção / proteção
	<ul style="list-style-type: none">▪ Instalação de tomadas próximas aos equipamentos em uso, evitando fios longos expostos e adaptações;▪ Manutenção de pisos e tapetes sem irregularidades ou saliências;▪ Interdição e sinalização temporárias dos locais escorregadios ou irregulares até que sejam corrigidos;▪ Manter boas condições gerais de iluminação;▪ Sinalização de degraus e escadas, usando cores chamativas e bem visíveis.
Choque elétrico causado pelo contato com equipamentos elétricos defeituosos, fios não isolados e desencapados, ligações de múltiplas tomadas em adaptadores etc.	<ul style="list-style-type: none">▪ Inspeção da segurança dos equipamentos elétricos antes do uso;▪ Fixação correta dos fios de equipamentos elétricos nas paredes e pisos ou em canaletas;▪ Instalação de tomadas próximas aos equipamentos em uso, evitando-se fios longos expostos e adaptações;▪ Promover o reparo de equipamentos elétricos defeituosos ou suspeitos, por técnico qualificado em eletricidade;▪ Identificação dos interruptores e chaves elétricas em quadros, para evitar acionamento acidental.
Incêndios.	<ul style="list-style-type: none">▪ Instalação de portas corta-fogo, sem trancas do lado interno;▪ Proibição de fumo no trabalho;▪ Proibição de uso de fogareiros ou qualquer equipamento improvisado com chamas nos locais de trabalho;▪ Manutenção correta de instalações elétricas, sempre por técnico habilitado em eletricidade;▪ Proibição de ligações múltiplas de tomadas elétricas em adaptadores improvisados;▪ Instalar extintores de incêndio carregados, com manutenção em dia, em locais acessíveis e não bloqueados por outros objetos;▪ Treinamento para uso de extintores e comportamento correto em situações de emergência;▪ Definição de rotas de fuga para emergências, que devem ser sinalizadas e mantidas sempre desimpedidas;▪ Precauções no armazenamento e uso de produtos inflamáveis, incluindo álcool a 70% ou álcool gel.

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;	<ul style="list-style-type: none">▪ Introdução de pausas curtas periódicas e rodízios de funções em trabalhos continuados repetitivos, de precisão, em computadores, ou que exijam atenção constante;▪ Usar mobiliários ajustáveis às dimensões dos trabalhadores, assegurando postura confortável dos braços e pernas para o trabalho na posição sentada e em pé;▪ Usar postos de trabalho ajustáveis para trabalho em computador (altura da cadeira, altura do monitor, altura do teclado);
Dores na coluna vertebral, nos músculos e nas articulações (LER/DORT) relacionadas a posturas de trabalho desconfortáveis.	



Exposição a fatores ergonômicos	Medidas de prevenção / proteção
	<ul style="list-style-type: none">Colocar os objetos necessários para trabalho em computador (<i>mouse</i>, <i>scanner</i>, teclado, monitor, luminária) em posição de fácil alcance e uso;Para uso prolongado de <i>laptop</i> ou <i>notebook</i>, instalar monitor, teclado e <i>mouse</i> externos;As cadeiras de trabalho devem ter encosto, base estofada e regulagem ajustável para a altura do trabalhador.
Desconforto e cansaço visual.	<ul style="list-style-type: none">Providenciar boa iluminação geral nos ambientes de trabalho;Providenciar iluminação localizada, não ofuscante, para trabalhos detalhados de precisão.
Desconforto e problemas psicológicos relacionados a relações negativas no trabalho, atendimento a clientes agressivos, violência verbal, jornadas prolongadas.	<ul style="list-style-type: none">Fazer regularmente pausas de descanso e intervalos para necessidades fisiológicas, hidratação, repouso e alimentação, de preferência fora do posto de trabalho;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.).

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 25 nov 2020;
2. 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;
3. 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;
4. 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_ergonomica_livro_da_fundacentro.pdf/view>. Acesso em 25 nov 2020;
5. HSE Health and Safety Executive UK - Preventing slips and trips at work – Disponível em <<https://www.hse.gov.uk/slips/>> - Acesso em 10 dez 2020.



INSPEÇÃO
DO TRABALHO

Relação de MEI/CNAE alcançados por esta ficha

EDITOR(A) DE LIVROS INDEPENDENTE	5811-5/00
EDITOR(A) DE JORNAIS DIÁRIOS INDEPENDENTE	5812-3/01
EDITOR(A) DE JORNAIS NÃO DIÁRIOS INDEPENDENTE	5812-3/02
EDITOR(A) DE REVISTAS INDEPENDENTE	5813-1/00
EDITOR(A) DE LISTA DE DADOS E DE OUTRAS INFORMAÇÕES INDEPENDENTE	5819-1/00
EDITOR(A) DE VÍDEO INDEPENDENTE	5912-0/99
APURADOR(A), COLETOR(A) E FORNECEDOR(A) DE RECORTES DE MATÉRIAS PUBLICADAS EM JORNAIS E REVISTAS INDEPENDENTE	6399-2/00
AGENTE DE VIAGENS INDEPENDENTE	7911-2/00
DIGITADOR(A) INDEPENDENTE	8219-9/99
AGENTE MATRIMONIAL INDEPENDENTE	9609-2/02
ASTRÓLOGO(A) INDEPENDENTE	9609-2/99



INSPEÇÃO
DO TRABALHO

MINISTÉRIO DO
TRABALHO E PREVIDÊNCIA

