

2025

SEGURANÇA DO TRABALHO NA PRÁTICA

CONHEÇA AS PRINCIPAIS NORMAS,
RESPONSABILIDADES E RISCOS NO
AMBIENTE DE TRABALHO



A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA DO TRABALHO



INTRODUÇÃO

A Segurança do Trabalho é essencial para proteger a saúde e a vida dos trabalhadores, reduzindo riscos de acidentes e doenças ocupacionais. Além de garantir um ambiente mais seguro, contribui para a produtividade da equipe, evita afastamentos e reduz custos com indenizações e processos trabalhistas.





PRINCIPAIS NORMAS REGULAMENTADORAS

As Normas Regulamentadoras (NRs) estabelecem regras e diretrizes para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores.

Embora existam NRs específicas para determinados setores, algumas se aplicam a todas as empresas e devem ser cumpridas obrigatoriamente, como é o caso da NR 1, NR 7 e NR 17.



NR 1

Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)

Do que se trata?

A NR 1 estabelece as disposições gerais sobre segurança e saúde no trabalho e define a obrigatoriedade do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), que inclui a implementação do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). O objetivo é identificar, avaliar e controlar os riscos ocupacionais no ambiente de trabalho, promovendo a saúde e a integridade dos trabalhadores.

O que exige?

- Implementação do PGR como instrumento obrigatório para todas as empresas com empregados sob regime CLT.
- Identificação de perigos e riscos ocupacionais, incluindo os riscos psicossociais.
- Avaliação da exposição dos trabalhadores a esses riscos.
- Adoção de medidas de controle para eliminar ou reduzir os riscos identificados.
- Monitoramento contínuo da eficácia das ações implementadas.
- Registro e atualização periódica do PGR.
- Realização de treinamentos de segurança para os trabalhadores.
- Responsabilidade do empregador em garantir um ambiente de trabalho seguro.

Quem deve implementar?

Todas as empresas que possuam empregados contratados sob o regime da CLT devem elaborar, implementar e manter atualizado o PGR, independentemente do porte ou ramo de atividade.



NR 5

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)

Do que se trata?

É uma comissão formada dentro das empresas com o objetivo de promover a segurança e saúde no ambiente de trabalho, prevenindo acidentes.

O que exige?

- Formação da CIPA em empresas com mais de 20 empregados (de acordo com o grau de risco).
- Eleição de representantes dos empregados e treinamentos periódicos.
- Reuniões regulares para discutir segurança no ambiente de trabalho.

- **Quem deve implementar?**

Empresas que possuam mais de 20 empregados, conforme o grau de risco da atividade econômica, são obrigadas a constituir a CIPA. A composição e o dimensionamento da comissão seguem as diretrizes da NR 5.



NR 6 Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

Do que se trata?

Regula o uso, fornecimento e fiscalização dos EPIs para proteção dos trabalhadores.

O que exige?

- Empresas devem fornecer EPIs gratuitamente e em bom estado.
- Treinamento sobre o uso correto dos equipamentos.
- Registro e controle da entrega dos EPIs.

Quem deve implementar?

Todas as empresas que possuam atividades com riscos à saúde e segurança dos trabalhadores devem fornecer gratuitamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), além de garantir seu uso adequado, conforme previsto na NR 6.



NR 7

Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)

Do que se trata?

Exames médicos nos trabalhadores para prevenção de doenças ocupacionais.

O que exige?

- Exames médicos ocupacionais (admissional, periódico, de retorno ao trabalho, de mudança de função e demissional).
- Acompanhamento da saúde dos trabalhadores.
- Elaboração e acompanhamento do PCMSO pelo médico responsável.

Quem deve implementar?

Todas as empresas que possuam empregados sob o regime da CLT são obrigadas a elaborar e implementar o PCMSO, independentemente do número de funcionários ou do grau de risco da atividade, conforme determina a NR 7.



NR 17 Ergonomia

Do que se trata?

Trata da ergonomia no ambiente de trabalho, com o objetivo de estabelecer condições para o trabalho que sejam adequadas às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

O que exige?

- Ajustes no ambiente de trabalho para evitar posturas inadequadas.
- Avaliação ergonômica do posto de trabalho.
- Medidas para prevenir fadiga física e mental.

Quem deve implementar?

Todas as empresas devem adotar medidas ergonômicas sempre que as condições de trabalho possam comprometer o conforto, a saúde ou o desempenho dos trabalhadores, conforme previsto na NR 17.



NR 15

Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho

Do que se trata?

É um documento obrigatório que avalia a exposição dos trabalhadores a agentes nocivos (físicos, químicos e biológicos) no ambiente de trabalho. Ele é essencial para determinar se há direito à aposentadoria especial e é exigido pelo INSS, conforme a legislação previdenciária.

O que exige?

- Identificação dos agentes nocivos presentes no ambiente de trabalho.
- Medição da exposição dos trabalhadores a esses agentes.
- Indicação de medidas de controle para minimizar riscos.
- Laudo assinado por um engenheiro de segurança do trabalho ou médico do trabalho.

Quem deve elaborar?

Todas as empresas que possuem empregados expostos a agentes nocivos devem elaborar e manter o LTCAT atualizado.



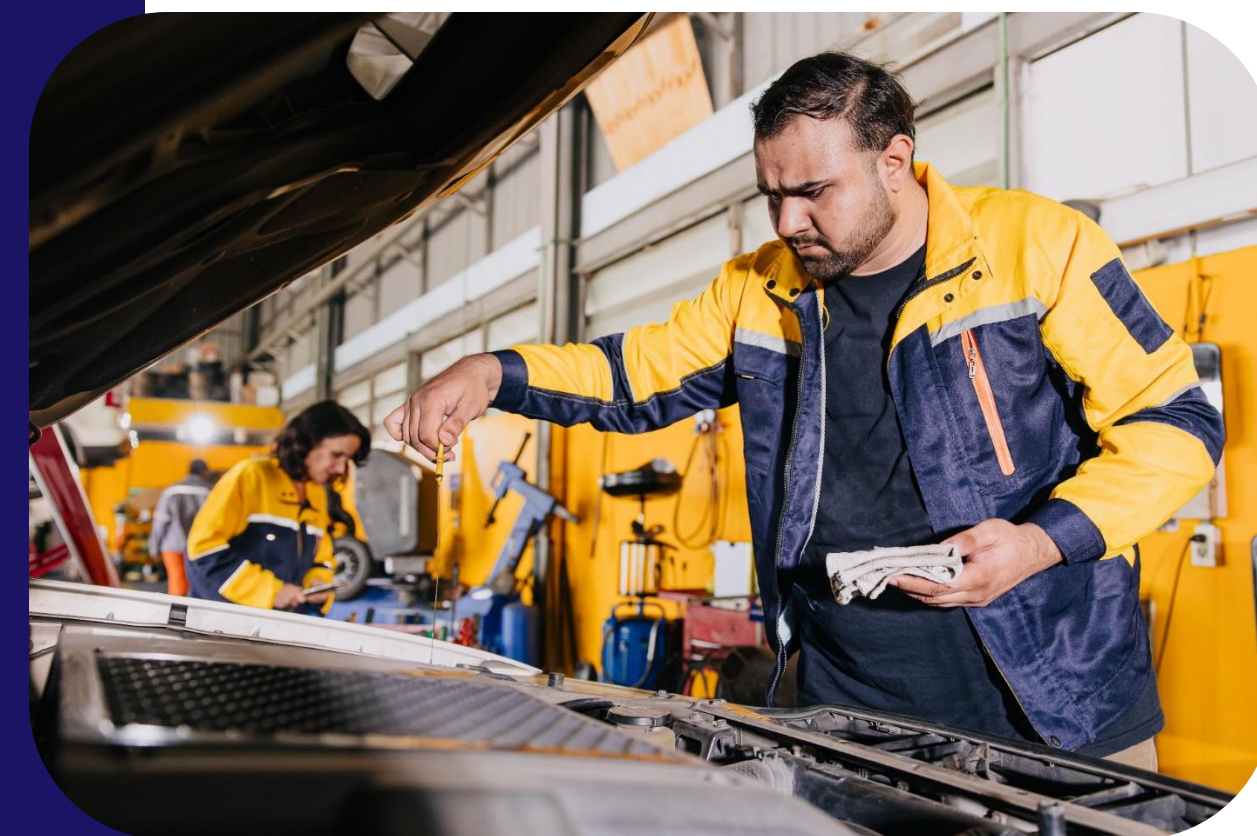
PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISCOS FÍSICOS

São os riscos relacionados a fatores ambientais que afetam diretamente o corpo dos trabalhadores.

Alguns exemplos:

- **Ruído Excessivo:** Pode causar surdez e distúrbios do sono.
- **Radiações Ionizantes ou Não Ionizantes:** Como raios UV, podem causar câncer e danos aos olhos.
- **Temperaturas Extremas:** Calor excessivo pode causar insolação, e frio extremo pode levar à hipotermia.
- **Vibrações:** Podem prejudicar articulações e afetar o sistema nervoso.
- **Pressão Atmosférica:** Pode causar barotrauma (danos causados pela mudança rápida de pressão) e dificuldades respiratórias em grandes profundidades.
- Todos os fatores acima, quando em excesso, também podem causar **estresse, fadiga mental** e prejudicar a **saúde mental**, levando a transtornos como ansiedade, depressão e problemas de concentração.





PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISCOS QUÍMICOS

Envolvem a exposição a substâncias químicas que podem causar danos à saúde dos trabalhadores. Alguns exemplos:

- Gases : Como dióxido de carbono ou monóxido de carbono;
- Fumos e vapores: Gerados por processos industriais;
- Poças e poeiras tóxicas: Como poeira de sílica ou amianto;
- Produtos químicos industriais: Ácidos, solventes, pesticidas, etc;

Esses riscos podem causar doenças respiratórias, intoxicações e câncer. Além disso, todos os fatores acima, quando em excesso, também podem causar **estresse**, **fadiga mental** e prejudicar a **saúde mental**.



PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISCOS ERGONÔMICOS

Referem-se a fatores no ambiente de trabalho que podem causar danos à saúde, principalmente no que diz respeito ao sistema musculoesquelético e à postura do trabalhador. Alguns exemplos:

- Posturas inadequadas: Sentar ou levantar de forma incorreta, levando a dores na coluna;
- Movimentos repetitivos: Causando lesões como tendinites e LER/DORT;
- Excesso de carga: Carregar peso excessivo sem apoio adequado, podendo causar dores na coluna, dores musculares e hérnias.
- Ambientes de trabalho mal projetados: Mesas, cadeiras, ferramentas mal ajustadas podem causar má postura, dores lombares e lesões por esforço repetitivo.



PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISCOS ERGONÔMICOS

Os riscos ergonômicos envolvem fatores do ambiente de trabalho que afetam a saúde dos trabalhadores. Além dos aspectos físicos e posturais, passam a incluir também os **riscos psicossociais**, relacionados a fatores emocionais e organizacionais que impactam o bem-estar mental.

Alguns exemplos:

- Carga excessiva de trabalho: Pressão constante por resultados e prazos curtos pode gerar estresse, ansiedade e esgotamento mental (burnout);
- Ambiente de trabalho hostil: Conflitos frequentes, assédio moral ou falta de apoio entre colegas e lideranças podem causar sofrimento psíquico;
- Falta de reconhecimento: A ausência de valorização e feedback pode levar à desmotivação e sentimentos de inutilidade ou frustração;
- Jornadas prolongadas e falta de pausas: Excesso de horas trabalhadas sem descanso adequado compromete a saúde mental e interfere no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.



PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

RISCOS MECÂNICOS E DE ACIDENTES

Esses riscos envolvem a operação de máquinas, equipamentos e ferramentas que podem causar lesões físicas nos trabalhadores. Alguns exemplos:

- Máquinas e ferramentas sem proteção adequada: Como lâminas expostas ou peças móveis perigosas, podem causar cortes, amputações e esmagamentos.
- Quedas de objetos: Resultantes de materiais mal armazenados ou manipulados, podem causar traumatismos, fraturas e contusões.
- Acidentes com ferramentas: Como serras e furadeiras.
- Prensamento em equipamentos industriais: É um risco que ocorre quando uma parte do corpo ou roupa fica presa entre partes móveis de máquinas, podendo causar lesões graves.





IMPACTO DOS ACIDENTES DE TRABALHO

PARA EMPRESAS

Resulta em custos elevados com afastamentos, indenizações, processos trabalhistas e possíveis multas por descumprimento das normas de segurança. Além disso, podem comprometer a produtividade, a reputação da organização e até levar à interdição das atividades.



IMPACTO DOS ACIDENTES DE TRABALHO

PARA COLABORADORES

Os acidentes podem causar danos físicos e psicológicos, afastamento do trabalho, perda de renda e, em casos graves, invalidez ou óbito.

A **prevenção é fundamental** para evitar essas consequências e garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável.



FISCALIZAÇÕES E PENALIDADES

A fiscalização em Saúde e Segurança do Trabalho (SST) é realizada principalmente pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), por meio da Superintendência Regional do Trabalho (SRT), além de outros órgãos reguladores, como o Ministério Público do Trabalho (MPT) e a Vigilância Sanitária, dependendo do setor da empresa.

As inspeções ocorrem de forma rotineira, por denúncia ou após acidentes de trabalho, e têm o objetivo de garantir que as empresas estejam cumprindo as Normas Regulamentadoras (NRs) e proporcionando um ambiente seguro para seus colaboradores.





Se a empresa não estiver em conformidade com as exigências da legislação, ela pode sofrer penalidades severas, como:

Multas: Valores variam de acordo com a infração, podendo chegar a valores elevados dependendo da gravidade.

Embargos e interdições: Atividades ou setores da empresa podem ser paralisados até a regularização.

Ações trabalhistas: Colaboradores podem processar a empresa por negligência em segurança.

Aumento no custo com benefícios: Empresas com histórico de acidentes pagam alíquotas maiores no Fator Acidentário de Prevenção (FAP), impactando impostos como o SAT (Seguro de Acidente de Trabalho).

Responsabilidade civil e criminal: Em casos de acidentes graves ou fatais, os gestores podem ser responsabilizados judicialmente.

PASSO A PASSO PARA IMPLEMENTAR A SEGURANÇA NA SUA EMPRESA

- 1** Diagnóstico inicial: Avaliar a situação atual.
- 2** Estruturação de um plano de ação.
- 3** Treinamento e conscientização dos colaboradores.
- 3** Monitoramento e melhoria contínua.

Manter um ambiente seguro exige planejamento, treinamento e monitoramento contínuo.

Com esses itens essenciais, a empresa reduz riscos de acidentes, melhora a qualidade de vida dos colaboradores e garante o cumprimento da legislação.



Conte com a Paromed para Gestão da Saúde e Segurança da sua empresa!



(11) 5083-8080 (11) 98810-4667



www.paromed.com.br



@paromed.assessoria



São Paulo – SP. Próx. ao Metrô
Paraíso