



Segurança no trabalho

Prevenção de acidentes com perfurocortantes, ergonomia e vacinação.

Unimed 
Belo Horizonte

unimedbh.com.br





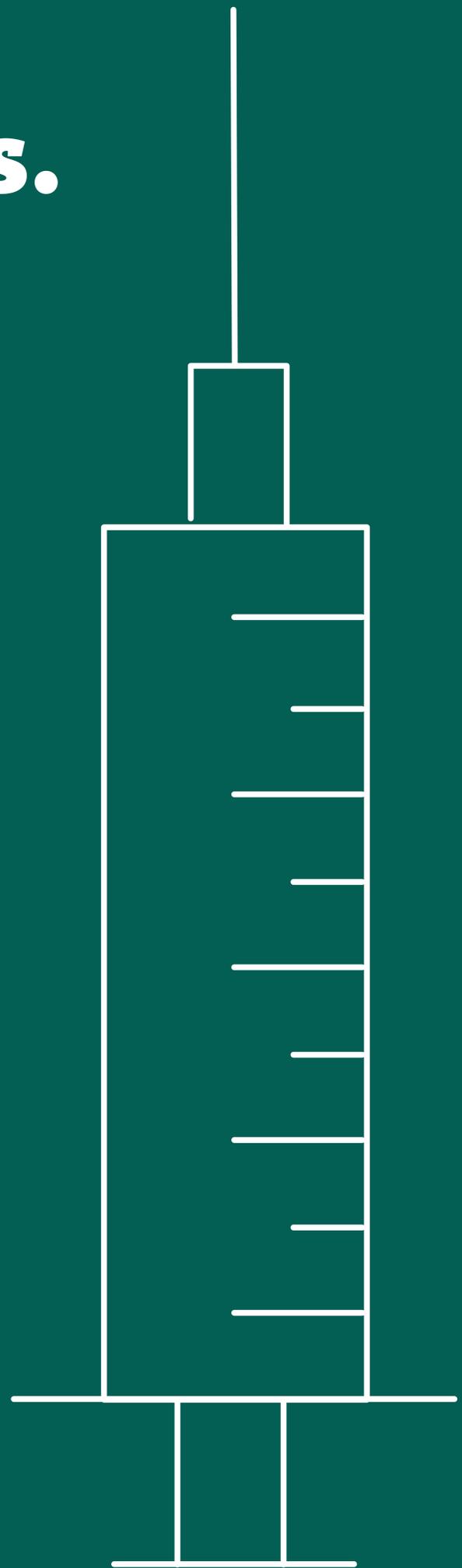
O trabalho exerce papel importante e fundamental em nossas vidas. Porém, ao dar início à rotina de trabalho, nos deparamos com situações que podem colocar em risco nossa integridade. A fim de evitar acidentes e danos à saúde, é necessário adotar cuidados no ambiente de trabalho que garantam a segurança individual e coletiva. Esteja atento: segurança no trabalho requer prevenção.

Prevenção do acidente com perfurocortantes.

Os materiais perfurocortantes, que, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), compreendem quaisquer dispositivos ou objetos com cantos, bordas, pontos ou protuberâncias rígidas e agudas capazes de cortar ou perfurar, como, por exemplo: agulhas, escalpes, ampolas de vidro, lâminas de bisturi, lancetas, espátulas e outros similares, são extremamente necessários para muitas atividades laborais.

O objeto perfurocortante quando em contato com sangue, secreções e fluidos orgânicos pode representar riscos à saúde do trabalhador, da população e do meio ambiente pois pode ser veículo de contaminação de doenças transmitidas através desses materiais biológicos.

Portanto, é preciso usá-los com atenção, pois a manipulação e o descarte inadequado podem ocasionar acidentes com potencial de contaminação.





É necessário manter a segurança em todas as etapas até que o material seja eliminado.

- Faça o uso dos equipamentos de proteção individual (EPIs) de maneira correta de acordo com a recomendação para cada procedimento.
- Não utilize os dedos como anteparo durante a realização de procedimentos que envolvam materiais perfurocortantes.
- Nunca reencape e faça a desconexão manual de agulhas.
- Sempre efetue o acionamento e de forma correta dos dispositivos de segurança quando presentes nos materiais perfurocortantes.
- A hora do trabalho não é um momento para distrações. Tenha o máximo de atenção durante a realização do procedimento com perfurocortantes. Mantenha um ambiente organizado e evite as brincadeiras.
- Lembre-se: manter o cartão de vacinas atualizado é a primeira forma de prevenção de contaminação



Descarte do material perfurocortante.

De acordo com as orientações da Anvisa, os materiais perfurocortantes devem ser descartados separadamente, no local de sua geração, imediatamente após o uso em recipientes rígidos, resistentes a punctura, ruptura e vazamento, com tampa e devidamente identificados, acrescido da inscrição “perfurocortante” e dos riscos adicionais quando houver, como químico ou radiológico.



A caixa coletora de perfurocortantes garante a eficiência do descarte e a confiabilidade do recipiente. Mas, atenção:

- Certifique-se da montagem correta da caixa de perfurocortantes.
- Esses recipientes só devem ser preenchidos até os 2/3 de sua capacidade ou quando o nível de preenchimento ficar a 5 cm de distância do bocal e devem ser colocados sempre próximos do local onde é realizado o procedimento.
- As caixas devem ser mantidas em suporte exclusivo e em altura que permita a visualização da abertura para descarte.
- É expressamente proibido o esvaziamento desses recipientes para o seu reaproveitamento.
- Para o acondicionamento da caixa de perfurocortantes, é necessário o prévio e correto lacramento, que deverá ser feito por pessoas capacitadas. O descarte é comumente efetuado em postos de saúde e hospitais, mas também pode ser terceirizado.

ATENÇÃO: Informe imediatamente a seu superior caso ocorra algum acidente de trabalho com perfurocortantes.



Vacina

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. As vacinas atuam na defesa do organismo contra agentes infecciosos e bacterianos capazes de provocar vários tipos de doença que podem afetar seriamente a saúde. Você, trabalhador, precisa de segurança na hora de exercer sua função, e isso inclui garantir imunização contra doenças. O Programa de Imunização Ocupacional

procura atender a Política Nacional de Imunização (PNI) do Ministério da Saúde no que concerne a manter eliminadas ou sob controle as doenças imunopreveníveis no âmbito do ambiente de trabalho. É importante estar em dia com sua saúde, portanto, fique de olho e esteja com o seu cartão vacinal atualizado.

Vacinação do adulto

O Programa Nacional de Imunização (PNI) do Ministério da Saúde estabelece o seguinte calendário de vacinação para o adulto:

	Hepatite B	Febre amarela	Sarampo, Caxumba e Rubéola (Tríplice Viral)	Influenza
Adulto 20 a 59 anos	3 doses	Dose Única	Até 29 anos: 2 doses Entre 30 e 49 anos: 1 dose.	
Idoso - 60 anos ou mais	3 doses	Dose Única		1 dose anual
Gestante	3 doses			1 dose anual

	Dupla Adulto (Difteria e Tétano)	dTpa (adulto) (Difteria, Tétano e Coqueluche)	Pneumocócica 23 Valente (Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo pneumococo)
Adulto 20 a 59 anos	Reforço a cada 10 anos.		
Idoso - 60 anos ou mais	Reforço a cada 10 anos.		1 dose (reforço)
Gestante	3 doses	1 dose a cada gestação (a partir da 20ª semana ou no puerpério)	

É importante reforçar que, para os trabalhadores da área de saúde, são obrigatórias as vacinas contra hepatite B, difteria/tétano (dupla adulto), triviral e dTpa para aqueles que trabalham com recém nascidos (1 dose + reforço a cada 10 anos).

Aqueles trabalhadores que fazem viagens internacionais devem atentar-se para as exigências de vacinação de alguns países, para confirmação, é necessário apresentar o Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia, emitido pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Para mais informações, acesse:

<http://antigo.anvisa.gov.br/certificado-internacional-de-vacinacao-ou-profilaxia>

Já para as viagens nacionais, é importante estar atento ao destino, se é em área endêmica para alguma das doenças que constam no calendário acima e se ela é prevenível por meio de vacinação.





Ergonomia

É provável que você já tenha ouvido falar sobre esse assunto, mas ainda tenha algumas dúvidas conceituais e práticas. Pois bem, os agentes ergonômicos nada mais são do que todos os fatores que podem interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador. De forma simples, são todos os agentes que podem gerar desconforto ou afetar a saúde do trabalhador. Eles são responsáveis pela maior parte das doenças ocupacionais.

Contudo, a ergonomia visa ao desenvolvimento e à aplicação de técnicas de adaptação do homem ao seu ambiente de trabalho; e a técnicas eficientes e seguras de desempenhar as atividades laborais, com o objetivo de otimizar o bem-estar e a segurança do trabalhador. Além disso, a ergonomia é uma importante ferramenta que influencia diretamente na capacidade produtiva e na saúde do trabalhador.

A seguir, abordaremos os principais agentes ergonômicos no espaço laboral e os benefícios da ergonomia no local de trabalho.

Agentes ergonômicos

Postura inadequada

A dor nas costas é a razão pela qual a maior parte dos trabalhadores precisa se afastar do trabalho. Ela aparece quando adotamos posturas inadequadas e é mais comum em atividades que exigem que o trabalhador passe muito tempo sentado. A má postura pode, ainda, causar enfraquecimento e lesões em outras áreas do corpo, como ombros e pulsos. Com isso, fica mais propenso ao desenvolvimento do quadro de DORT – distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho.





Repetição de movimentos

Realizar sempre os mesmos movimentos, tais como trabalhar no computador ou operar máquinas, pode desencadear doenças osteomusculares por sobrecarga de determinados grupos musculares, que pode causar dores e limitações da movimentação da região afetada.

Iluminação deficiente

A iluminação inadequada reduz a segurança no ambiente de trabalho, pois o risco de sofrer acidentes por não conseguir enxergar apropriadamente o que acontece ao seu redor aumenta. Além disso, a baixa luminosidade causa fadiga visual, deixando os olhos vermelhos, doloridos e lacrimejantes.

Levantamento de cargas pesadas

Levantar ou transportar cargas pesadas pode gerar o desenvolvimento de lesões, principalmente na coluna, nos ombros e nos braços. Por isso, o trabalhador nunca deve carregar pesos além da sua capacidade.

Grandes jornadas de trabalho

Trabalhar por longos períodos sem o devido descanso também é uma questão ergonômica. Isso se justifica porque o esforço físico ou mental em exagero também pode gerar estresse e fadiga. A síndrome de burnout, como é conhecido o quadro de esgotamento profissional, é considerada uma doença laboral.

DI CAS

IM POR TAN TES

Faça pequenas pausas

A manutenção da posição sentada por longos períodos, predispõe à fadiga de músculos da região cervical, dos ombros, cotovelos, punhos e das mãos, além da região baixa da coluna. Pequenas pausas durante a jornada de trabalho para fazer alongamentos e exercícios breves combatem o sedentarismo e diminuem as chances de várias doenças se desenvolverem.

Pratique atividade física

Os músculos são responsáveis por fornecer estabilidade para o funcionamento normal de nossas articulações. Caso as articulações não tenham estabilidade, ou seja, se não há a contração muscular necessária, o desgaste das estruturas envolvidas será muito maior.

Esse fato propicia o aparecimento de patologias diversas, como condropatias patelares,

degenerações de discos da coluna vertebral, artroses, bursites, tendinites, entre outras. Assim, a fraqueza muscular é um dos principais fatores envolvidos no aparecimento de muitas dores e patologias articulares.

Portanto, a importância de praticar atividade física orientada por um profissional da área.

Adote uma alimentação balanceada e variada

No momento das grandes refeições, independentemente de levar a refeição de casa ou comer no restaurante do local de trabalho, o ideal é dar preferência a carnes magras, legumes, verduras e cereais integrais, evitando o consumo de alimentos fritos e muito



gordurosos. Em relação aos lanches, boas opções são frutas, laticínios com reduzido teor de gordura e oleaginosas (castanhas, nozes, avelãs e amêndoas), exemplos que podem ser colocados em prática diariamente.

Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas, sais minerais e nutrientes antioxidantes, que contribuem para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, melhoram o sistema imunológico, ajudam no combate aos radicais livres e previnem o envelhecimento precoce.

ATENÇÃO:

Alguns alimentos impactam diretamente o desempenho e as tarefas do dia a dia.

São exemplos:

Cafeína

A cafeína, na dosagem certa, colabora com a atenção do trabalhador. Grandes doses, porém, podem resultar em excesso de ansiedade, atenção difusa, irritabilidade e até mesmo distúrbios gastrointestinais.

Água

Em termos de hidratação, por exemplo, é mais comum perdermos água através da urina e do suor, mas isso também pode ocorrer através da respiração. A desidratação, por sua vez, não é benéfica para o trabalhador, uma vez que reduz o volume sanguíneo, sobrecarrega o coração e diminui a capacidade cognitiva (como a habilidade de raciocínio, de memória, de resolução de problemas e até mesmo de

criatividade), impactando diretamente o desempenho. Manter-se hidratado, portanto, ajuda a reduzir o número de erros e a prevenir acidentes.

Para maiores informações, procure um profissional da área. Ele poderá orientá-lo quanto a um plano alimentar individual, conforme suas necessidades. Com a saúde em dia, você se sentirá mais produtivo e terá mais disposição para desenvolver as tarefas do seu dia a dia profissional.



Cuidados no posto de trabalho

Neste período de pandemia, muitas pessoas adotaram o modelo de trabalho home office. Para aqueles que permanecem grande parte do tempo sentado e usando o computador, fique atento a estas dicas:

1

Sente-se na posição correta. Posicione seus quadris para trás, o mais próximo possível do encosto da cadeira.

2

Ajuste a altura da cadeira com relação à mesa. Eleve ou abaixe o assento de forma a dobrar seus cotovelos em 90°.

3

Avalie o ângulo de seus cotovelos em relação à estação de trabalho. Sente-se bem próximo da mesa para que seus braços fiquem confortavelmente paralelos à coluna. Deixe suas mãos e antebraços descansarem na superfície da mesa ou no teclado do computador em que você trabalha. Elas devem estar em um ângulo de 90 graus. Não estenda os braços para a frente ou dobre os cotovelos para trás ao digitar.

4

Posicione o mouse próximo ao teclado. Mantenha-o em uma posição que lhe permita transitar entre o teclado e o mouse com a menor amplitude de movimento possível, fazendo o menor esforço. Caso você tenha um teclado alfanumérico no lado direito do teclado, pode preferir o uso do mouse no lado esquerdo; isso centraliza a parte mais utilizada de seu teclado. Você pode também alternar entre o uso destro e canhoto do mouse para diluir os efeitos do uso repetitivo.

5

Apoio de pés: considerando que a maioria das mesas tem uma altura fixa, é necessário ajustar a altura da cadeira de maneira a posicionar corretamente os braços e mãos sobre a mesa. Dependendo das medidas de cada trabalhador, após o ajuste, faz-se necessário o uso de suporte para os pés, de forma a manter a parte inferior das coxas tocando sem pressão a borda do assento. Os joelhos devem estar no mesmo nível dos quadris.

6

Regule a inclinação e a altura do encosto. Caso a cadeira não tenha sistema de regulagem, utilize almofada para encosto, adequando a acomodação das costas, e, assim, obtendo maior conforto.

7

Ajuste da tela/telas: ajuste a distância olho – tela. Ao utilizar as duas telas, procure não deixar espaço entre elas. O monitor principal deve estar à sua frente, e as duas telas devem preferencialmente ser do mesmo modelo. Mantenha o monitor a distância de um braço estendido em relação à sua cabeça, em regra. Para a utilização de correção visual/óculos, é necessário um ajuste adequado ao conforto visual.

8

Ajuste o brilho e o contraste do monitor. Ao trabalhar por longos períodos de tempo à frente da tela do computador, ajuste as opções de brilho e contraste até encontrar uma configuração que deixe os olhos mais confortáveis ao se voltarem para a tela. Reduza o reflexo na tela fechando cortinas.

9

Ajustes em geral: arranje a disposição dos itens que você utiliza durante o trabalho próximos a você. Posicione o telefone, os itens de escrita, os livros e outros materiais frequentemente usados a uma pequena distância para que sejam alcançados enquanto você estiver assentado. Você não deve precisar se alongar para alcançar esses itens. Indicamos que evite o excesso de objetos na área de trabalho para facilitar as atividades, a mobilidade e a higiene do ambiente.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. ANVISA: Acesso em: 19 de jan. de 2021. Disponível em: <<http://antigo.anvisa.gov.br/dicas-de-saude-para-viagem>>.

SECRETARIA ESPECIAL DE PREVIDÊNCIA E TRABALHO. Acesso em: 19 de jan. de 2021. Disponível em: <<https://sit.trabalho.gov.br/portal/index.php/seguranca-e-saude-no-trabalho/legislacao-sst/normas-regulamentadoras?view=default>>.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. RDC Nº 306 de 7 de dezembro de 2004. Acesso em: 19 de Jan. de 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0306_07_12_2004.html.

BLOG OCUPACIONAL. Saiba como nutrição e ergonomia podem revolucionar o ambiente da sua empresa. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <<https://www.ocupacional.com.br/ocupacional/saiba-como-nutricao-e-ergonomia-podem-revolucionar-o-ambiente-da-sua-empresa/>>.

ENSINO ONLINE EM SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO. Os 7 maiores riscos ergonômicos no ambiente de trabalho. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <http://www.sstonline.com.br/os-7-maiores-riscos-ergonomicos-no-ambiente-de-trabalho/>

INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE DA MULHER, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE. Alimentação saudável no ambiente de trabalho: é possível? Acesso em: 25 de Jan. de 2021. Disponível em: <<http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/575-alimentacaosaudavel#:~:text=Pr%C3%A1ticas%20alimentares%20saud%C3%A1veis%20no%20ambiente,melhora%20na%20qualidade%20de%20vida.>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cartilha de ergonomia – Aspectos relacionados ao posto de trabalho. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_ergonomia.pdf>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Calendário Nacional de vacinação. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/c/calendario-de-vacinacao>>.

SAÚDE OCUPACIONAL.ORG. A importância da Ergonomia no ambiente de Trabalho (NR-17). 2017. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <<https://www.saudeocupacional.org/2017/01/a-importancia-da-ergonomia-no-ambiente-de-trabalho-nr-17.html#:~:text=Tamb%C3%A9m%20conhecida%20como%20a%20%E2%80%9CEngenharia,e%2C%20por%20consequente%2C%20aumento%20da>>.

UNIMED RIO PRETO. Saiba quais são os riscos ergonômicos e como evitá-los na empresa. Acesso em: 21 de Jan. de 2021. Disponível em: <https://www.unimedriopreto.com.br/blog/riscos-ergonomicos/>.



unimedbh.com.br

