

SEGURANÇA E SAÚDE

DOS TRABALHADORES NOS SERVIÇOS DE TELECOMUNICAÇÕES





Copyright © 2021 by Editora IIDV

Todos os direitos reservados. Vedada a produção, distribuição, comercialização ou cessão sem autorização dos autores.

Diagramação

Roberto Pedrosa – Pedrosa Design (em memória)
Beatriz Paredes do Nascimento – Designer assistente

Revisão

Ayrton Matheus da Silva Nascimento

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Segurança e saúde dos trabalhadores nos serviços
de telecomunicações / organização José HélioLopes Batista, Maurício Barbosa
de Lima. -- Recife : Instituto Internacional DespertandoVocações, 2021.

Vários autores. Vários
colaboradores. Bibliografia
ISBN 978-65-88970-13-3
DOI <https://doi.org/10.31692/978-65-88970-13-3>

1. Acidentes - Prevenção 2. Ambiente de trabalho -Brasil - Medidas de segurança 3.
Engenharia
4. Segurança do trabalho 5. Telecomunicação
6. Trabalhadores - SaúdeI. Batista, José Hélio Lopes.
II. Lima, Maurício Barbosa de.

21-66993

CDD-363. 11

Índices para catálogo sistemático:

1. Segurança e saúde dos trabalhadores: Problemas sociais 363.11
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

Editora IIDV

Erick Viana da Silva/Ayrton Matheus da Silva Nascimento
Coordenadores editoriais

Marcelo Alexandre de Vasconcelos
Gerente de projeto

Rua Abelardo, 45, Graças, Recife – PE, Brasil,
CEP: 52.050-310/Caixa Postal 0184
www.editora.institutoidv.org
Fone: +55 81 99392-7820

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) companheiro(a),

Para além das questões salariais e econômicas, o Sinttel/PE sempre se pautou pelo enfrentamento dos aspectos relacionados à saúde e segurança dos trabalhadores. É um esforço que vem sendo construído com base nos anseios e interesses da nossa categoria.

Tendo como foco a prevenção dos acidentes e doenças decorrentes do trabalho, a presente cartilha é voltada aos empregados que implantam e realizam manutenção da rede externa em telecomunicações.

Em sua maioria, são terceirizados que se expõem a inúmeras situações de risco e de agravo à saúde: trabalho em altura, nas proximidades de redes elétricas e no interior de espaços confinados, como as caixas subterrâneas. Isso, sem contar os perigos inerentes às suas atividades em vias públicas e a céu aberto. Trata-se, pois, de um cenário que evidencia o contraste entre o avanço tecnológico das telecomunicações e a precarização do trabalho no setor, marcada pela violação de direitos trabalhistas.

Vítimas com frequência do adoecimento e de acidentes graves ou fatais, os trabalhadores continuam invisíveis e no anonimato, enquanto trabalham para garantir a milhões de brasileiros o acesso aos serviços de internet, TV por assinatura e de telefonia.

Sabemos que a conquista de um trabalho decente resulta do modo como a classe trabalhadora enfrenta os perigos e as situações de assédio moral em seu dia-a-dia. Nesse aspecto, vale lembrar o papel decisivo que a CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes assume enquanto instância de representação e organização nos locais de trabalho.

Assim, esta publicação constitui uma ferramenta valiosa nas mãos dos trabalhadores, socializando informações para ampliar a sua luta por um trabalho seguro, digno e saudável.

Recife, Junho de 2021
Marcelo Beltrão Correia
Presidente – SINTTEL/PE

SEGURANÇA E SAÚDE DOS TRABALHADORES NOS SERVIÇOS DE TELECOMUNICAÇÕES

Organizadores

José Hélio Lopes Batista – Fundacentro/PE (aposentado)
Maurício Barbosa de Lima – Sinttel/PE

Autores

Augusto Cesar Cabral Santos – Máximo SMS
Felipe José Lemos Duarte – Ranger SMS
José Hélio Lopes Batista – Fundacentro/PE (aposentado)
Luciano José dos Santos – Ranger SMS
Maurício Barbosa de Lima – Sinttel/PE
Raphael Queiroz de Holanda Padilha – Máximo SMS

Colaboradores

Adelfo Pinto Neto
Alberto Carlos Alves de Melo
Alan Castellani Pimentel
Augusto César Silva Bezerra
Elberth de Moura Arruda
Francisco Kulcsar Neto
Ismael Edgar da Silva Filho
José Lamartine Vasconcelos
Leandro Arruda de Almeida
Marcos Amazonas
Maria Cintia Matias dos Santos Sturm
Paulo Sérgio da Silva
Rodrigo Santos de Couto Cajazeiras
Rogério Luiz Mota de Oliveira
Sérgio Augusto Letizia Garcia

Projeto Gráfico

Roberto Pedrosa – Pedrosa Design (em memória)
Beatriz Paredes do Nascimento – Designer assistente



SUMÁRIO

CAPÍTULO 1:	Páginas
TRABALHOS EM CAIXAS SUBTERRÂNEAS	
(ESPAÇOS CONFINADOS – NR – 33)	6
1. Os espaços confinados podem ser mortais	7
2. Por que as caixas subterrâneas são espaços confinados?	7
3. Riscos mais comuns em caixas subterrâneas	7
4. Condições impeditivas e direito de recusa	8
5. Princípios básicos de segurança	9
6. Isolamento e sinalização	11
7. Abertura e movimentação da tampa da boca de visita	12
8. Monitoramento da atmosfera interna	13
9. Procedimentos para a pré-entrada	13
10. Monitoramento contínuo	14
11. Ventilação no interior da caixa subterrânea	14
12. Equipamentos de proteção individual	15
13. Outras medidas de segurança	16
14. Medidas básicas de segurança no uso do botijão de gás.....	16
15. Recomendação de equipamentos para a atividade	18
16. Plano de emergência	19
17. Responsabilidades	20
18. Tutorial – 10 passos o trabalho em espaços confinados	21
19. ANEXO (Permissão de Entrada e Trabalho – PET)	22
CAPÍTULO 2:	
TRABALHOS EM POSTES, CORDOALHAS E TORRES	
(TRABALHO EM ALTURA – NR – 35)	23
1. O que é trabalho em altura	24
2. Procedimentos mínimos de segurança	24
3. Condições impeditivas e direito de recusa	25
4. Sinalização e isolamento da área de trabalho	26
5. Equipamento de acesso (escada)	27
6. Montagem da linha de vida móvel.....	27
7. Procedimentos de segurança para o acesso em postes	28
8. Procedimentos de segurança para acesso em cordoalhas	32
9. Trabalho em torres tipo monoposte e autoportante	34
10. Trabalho nas proximidades de redes elétricas	35
11. Síndrome da suspensão inerte	36
CAPÍTULO 3:	
ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO	37
CAPÍTULO 4:	
COVID-19: MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO	
PARA ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA	41
REFERÊNCIAS	44

CAPÍTULO 1:

TRABALHOS EM CAIXAS SUBTERRÂNEAS (ESPAÇOS CONFINADOS - NR-33)

**Você entraria desse jeito
numa caixa subterrânea?**



Fonte: arquivo pessoal

1. OS ESPAÇOS CONFINADOS PODEM SER MORTAIS

Os serviços em telecomunicações dentro das caixas subterrâneas podem causar ferimentos, doenças e até a morte. Assim, é muito perigoso entrar nesses ambientes sem conhecer previamente seus riscos e as armadilhas “invisíveis a olho nu” ali existentes.

Os acidentes com mortes múltiplas - também conhecidos como efeito dominó ou morte em série de trabalhadores - acontecem por ausência de capacitação, de equipamentos e de recursos adequados.

2. POR QUE AS CAIXAS SUBTERRÂNEAS SÃO ESPAÇOS CONFINADOS?

- Não são projetadas para ocupação humana contínua;
- Possuem entrada e saída limitadas;
- Podem apresentar deficiência ou enriquecimento de oxigênio;
- Possuem ventilação insuficiente para remover contaminantes;
- Dificultam os procedimentos de entrada, trabalho, saída e resgate devido à sua geometria (configuração interna).



Fig. 1 - Equipamentos e acessórios de trabalho
Fonte: Arquivo pessoal

Tais requisitos são estabelecidos pela Norma Regulamentadora 33 (NR-33) - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados.

3. RISCOS MAIS COMUNS EM CAIXAS SUBTERRÂNEAS

ASFIXIA SIMPLES - Tem como causa a deficiência de oxigênio que, por sua vez, é gerada pelos seguintes fatores:

- **Respiração Humana** (o consumo de oxigênio aumenta se não houver renovação do ar)
- **Bactérias** (presentes no lodo)
- **Oxidação** (a ferrugem também consome oxigênio)
- **Fogo** (na soldagem com botijão de gás acontece o mesmo)

GASES E VAPORES TÓXICOS:

- **Monóxido de Carbono** - Pode ser gerado pela soldagem com botijão de gás ou por motores de combustão interna de veículos ou ainda motores próximos à boca de visita;
- **Gás Sulfídrico e Dióxido de Carbono** - Podem ser gerados a partir da decomposição (apodrecimento) de matéria orgânica: animais mortos, plantas e lodo;

- **Amônia e Cloro** - Podem ser estar presentes se a caixa subterrânea estiver próxima a frigoríficos, estações de tratamento de água ou fossas conectadas ao sistema;
- **Metano** - Gás inflamável resultante da decomposição orgânica, podendo provocar incêndio ou explosão. No caso do GLP (gás liquefeito de petróleo), consulte as medidas básicas de segurança no uso do botijão de gás contidas neste capítulo.

OUTRAS ARMADILHAS PARA OS TRABALHADORES

- Queda do trabalhador em altura
- Queda de objetos sobre o trabalhador
- Afogamento (alagamento rápido do ambiente)
- Iluminação e comunicação deficientes
- Aprisionamento (dificuldade de abandono do local)
- Esmagamento de mãos e dedos
- Atropelamento (no entorno da boca de visita)
- Contato com água contaminada
- Animais peçonhentos (cobras e escorpiões) e pragas (ratos e baratas)
- Choque elétrico
- Exigência de postura inadequada pela limitação do espaço de trabalho (risco ergonômico)
- Risco de incêndio (serviço a quente com botijão)

Na maioria das caixas subterrâneas, tais riscos existem naturalmente. No entanto, perigos adicionais poderão surgir devido ao trabalho realizado. Por isso, deverá ser feita uma **ANÁLISE PRELIMINAR DE RISCOS (APR)** a fim de prever eventuais anormalidades.

4. CONDIÇÕES IMPEDITIVAS E DIREITO DE RECUSA

Não entre na caixa subterrânea em CASO DE AUSÊNCIA de uma ou mais dessas situações:

- Treinamento/capacitação em espaços confinados;
- Análise Preliminar de Riscos (APR);
- Permissão de Entrada e Trabalho (PET) por escrito, completa e assinada;
- Controle de energias perigosas com bloqueio e etiquetagem;
- Indicação do supervisor de entrada, do trabalhador autorizado e do vigia;
- Equipamento para monitorar atmosfera interior (Multigas) devidamente calibrado;
- Ventilação mecânica;
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados à atividade;
- Equipamentos de Proteção Respiratória (EPR) adequados à atividade;
- Definição do plano de resgate.

E também **NÃO** ingresse na caixa subterrânea **QUANDO**:

- Não estiver apto para o trabalho em espaços confinados, conforme Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) e exames médicos específicos para a função.
- Não estiver se sentindo bem;
- Houver risco de alagamento rápido e afogamento (tempo muito chuvoso).

ATENÇÃO

É proibido o uso de celulares, isqueiros e outros equipamentos similares nas caixas subterrâneas.



Fig. 02 - Objetos proibidos no trabalho em caixas subterrâneas.
Fonte: Arquivo pessoal

5. PRINCÍPIOS BÁSICOS DE SEGURANÇA

- Avalie se é possível realizar a tarefa sem precisar adentrar na caixa subterrânea, conforme fluxograma a seguir.
- Cabe ao empregador indicar formalmente um responsável técnico para o cumprimento deste passo a passo.



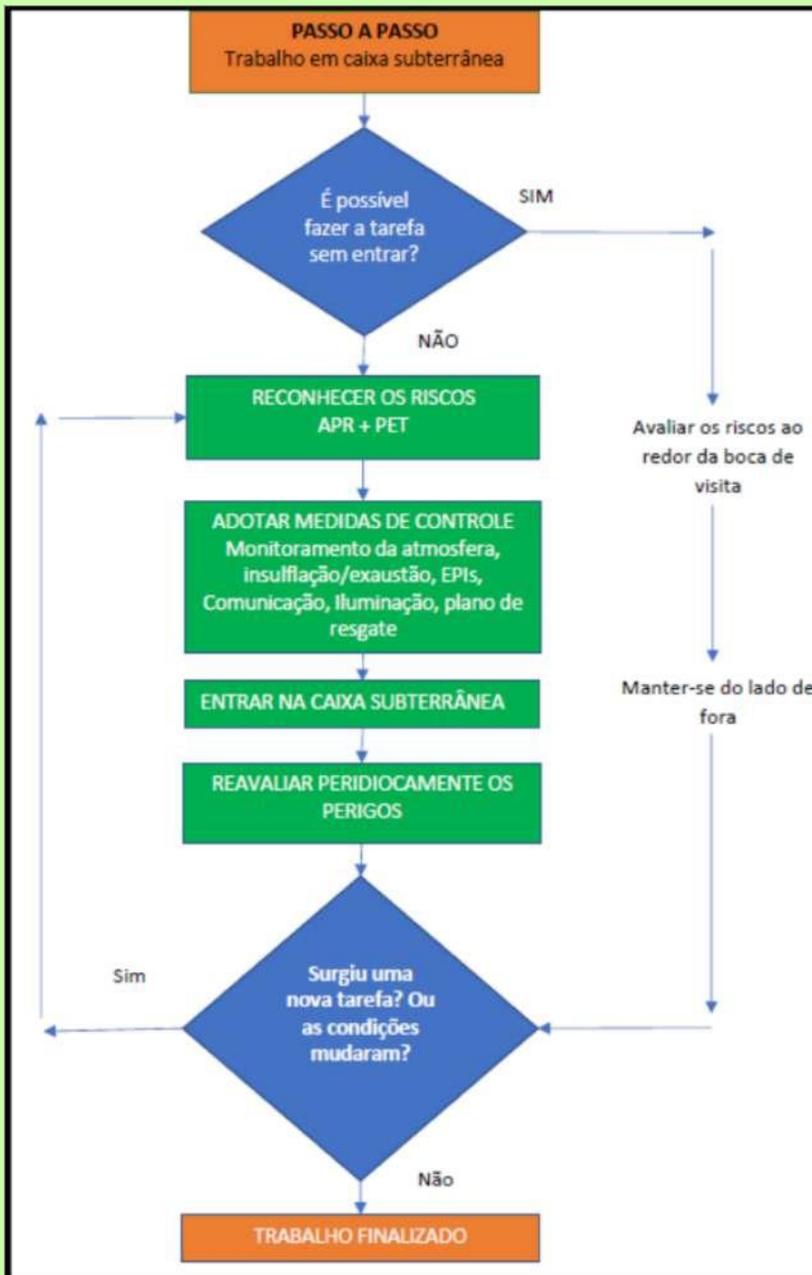


Fig. 03 - Fluxograma de avaliação de tarefa a ser realizada sem necessidade de adentrar na caixa subterrânea. Fonte: Arquivo Pessoal

Se a entrada na caixa subterrânea for realmente necessária, observe os seguintes passos:



Fig.04 - Preparação para entrada na caixa subterrânea
Fonte: Arquivo pessoal

- Faça a Análise Preliminar de Riscos (APR).
- Preencha a Permissão de Entrada e Trabalho (PET).
- Controle as energias perigosas por meio de bloqueio e etiquetagem.
- Efetue as liberações adicionais no trabalho, se necessário.
- Nas operações a quente, mantenha o extintor de incêndio nas proximidades.

6. ISOLAMENTO E SINALIZAÇÃO

- Instale barreira física (gradil) para evitar a queda de pessoas dentro da caixa subterrânea;
- Instale cones e fita zebraada para minimizar o risco de atropelamento;
- Mantenha permanentemente sinalizada a entrada da boca de visita;



Fig. 05 - Isolamento e sinalização.
Fonte: Arquivo pessoal



Atividades à noite deverão dispor de iluminação adequada e placas de sinalização refletiva.

7. ABERTURA E MOVIMENTAÇÃO DA TAMPA DA BOCA DE VISITA

- Antes de abrir a boca de visita, é indispensável montar um sistema de resgate que esteja conectado ao cinto de segurança;
- Para abrir e movimentar a tampa, utilize luva de segurança e ferramenta de bronze. Usar picareta e pé de cabra poderá produzir faíscas;
- Movimente a tampa cuidadosamente para não se machucar;
- Guarde-a em local seguro para evitar acidentes.



Os trabalhadores deverão ser orientados para que adotem uma postura correta no trabalho, evitando assim dores musculares e problemas nas articulações.



Fig.06 - Abertura da tampa
Fonte: Arquivo pessoal



Fig. 07 - Movimentação da tampa
Fonte: Arquivo pessoal

8. MONITORAMENTO DA ATMOSFERA INTERNA

Antes de entrar na caixa subterrânea, verifique se o ar interior oferece segurança. Seguem algumas medidas a serem tomadas neste momento:

- Deixe o local aberto por, pelo menos, 10 minutos para expulsar o ar contaminado e liberar gases que possam estar presentes (o metano, por exemplo);
- Acione o detector apenas se ele estiver devidamente calibrado e testado antes do uso;
- Tenha em mãos os acessórios necessários;
- O trabalhador autorizado deverá ser treinado para manuseio do equipamento.



Fig. 08 - Teste de resposta dos sensores (bump-test) - Preparação para monitorar a atmosfera interna.

Fonte: Arquivo pessoal

9. PROCEDIMENTOS PARA PRÉ-ENTRADA



Fig. 09 - Avaliação da atmosfera interior com multigás.

Fonte: Arquivo pessoal

- Colete amostras do ar na parte superior, média e inferior da caixa subterrânea. A concentração dos gases e vapores varia de acordo com a altura;
- Grave as leituras feitas na PET através da tela de pico do detector;
- Faça o teste inicial mantendo-se do lado de fora, descendo uma sonda e/ou detector de gás. Somente a mão deverá permanecer na boca de visita, evitando assim que a zona respiratória receba a primeira carga de ar contaminado;
- Todos os testes devem incluir a concentração de oxigênio, de contaminantes inflamáveis e de gases e vapores tóxicos.



10. MONITORAMENTO CONTÍNUO

Quando a atmosfera permitir um trabalho seguro, o supervisor de entrada deverá entregar o detector de gases ao trabalhador. Este deverá manuseá-lo desde a entrada até sua saída.



Fig. 10 - Supervisor de entrada entregando o detector de gases ao trabalhador.

Fonte: Arquivo pessoal.

Caso o alarme dispare, por qualquer motivo que seja, o **trabalhador deverá abandonar imediatamente a caixa subterrânea.**

11. VENTILAÇÃO NO INTERIOR DA CAIXA SUBTERRÂNEA

A ventilação geral diluidora (quando o ar é insuflado no ambiente) é mais eficaz em espaços confinados com uma só abertura. Para manter a condição atmosférica aceitável, ventile o local antes da entrada e enquanto durar o trabalho. Isso ajuda a controlar o calor e a renovar o ar interior.

Dicas Importantes

▪ **INSUFLAÇÃO** – O **ventilador axial (ou centrífugo)**

é indicado na presença de gás inflamável ou tóxico, ou se não há contaminantes na atmosfera interna.

Este modelo **tem menor capacidade de perda de carga**, mas é desvantajoso em caso de conexão com mangotes flexíveis;

▪ **EXAUSTÃO** - O **ventilador axial (ou centrífugo)** é indicado quando há contaminantes no ar. quando há contaminantes no ar. A boca de aspiração do mangote (ou captor de exaustão) deverá ficar bem perto do ponto de geração do contaminante e da zona respiratória do trabalhador. **Este tipo de ventilador tem maior capacidade de perda de carga**, sendo mais vantajoso na conexão de captores de exaustão e mangotes flexíveis.



Manter distância de 2 a 5 metros entre o insuflador/exaustor e a boca de visita, evitando assim que o equipamento contamine o ar interior.



Fig. 11 - Ventilação geral diluidora com o conjunto ventilador centrífugo e mangote flexível.
Fonte: Arquivo pessoal.

- Verifique se o mangote flexível não está dobrado, danificado ou obstruído;
- Mantê-lo o mais reto possível, evitando curvas desnecessárias;
- Conserve bem e sem emendas os plugues, as tomadas e o cabo elétrico do ventilador;
- Evite que a tomada de ar de entrada no ventilador fique próxima a veículos estacionados ou a outra fonte poluidora;
- **NUNCA** use oxigênio puro para ventilar o interior da caixa subterrânea: isso potencializa o risco de incêndio e explosão.

12. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



De uso obrigatório - capacete de segurança com jugular, botas de segurança, óculos de proteção e luva de vaqueta;

De uso eventual - bota de borracha, cinto de segurança tipo paraquedista, luva de borracha natural ou de PVC, capa de chuva, colete refletivo, proteção respiratória e auricular;

Respirador - Quando necessário, deverá ser compatível com os riscos identificados na caixa subterrânea. Observe as regras contidas no Programa de Proteção Respiratória (PPR) da Fundacentro e na Instrução Normativa nº1 de 11/04/1995.

Fig. 12 - Trabalhador com EPIs
Fonte: Arquivo pessoal.

13. OUTRAS MEDIDAS DE SEGURANÇA

- Se necessitar da bomba de água ou gerador a combustão, direcione a descarga dos gases para longe da boca de visita;
- Dê preferência a equipamentos de baixa voltagem (até 50 volts);
- Avalie a necessidade do bloqueio de energias perigosas (equipamentos mecânicos, elétricos, ar comprimido e vapor) no interior do espaço confinado. Em caso de dúvida, fale com o responsável técnico;
- Mantenha seu veículo de trabalho em boas condições de manutenção. Os equipamentos e ferramentas em seu interior deverão estar bem arrumados;
- Não se esqueça do extintor de incêndio nas operações de soldagem;

▪ É recomendável o uso do protetor solar nos trabalhos a céu aberto, como forma de resguardar a pele dos efeitos prejudiciais dos raios do Sol.

14. MEDIDAS BÁSICAS DE SEGURANÇA NO USO DO BOTIJÃO DE GÁS

A soldagem com botijão de gás poderá consumir o oxigênio do ambiente e também provocar explosão. Eis alguns cuidados indispensáveis nessa operação:

- Use botijão de qualidade e com segurança comprovada;
- Utilize mangueira transparente, sem emendas, com selo do INMETRO e que esteja dentro do prazo de validade;
- Instale manualmente o regulador de pressão - **nunca** utilize ferramentas;
- Passe uma esponja com espuma de detergente na válvula e conexões da mangueira para identificar vazamentos - **nunca** use fósforo ou isqueiro;
- Feche o registro do gás e retire a mangueira/maçarico de dentro da caixa subterrânea quando não estiver trabalhando;

MUITO CUIDADO:

- **Para não gerar eletricidade estática, faíscas, fagulhas ou chamas abertas;**
- **Ao armazenar produtos inflamáveis (querosene, álcool, removedor e gasolina) no interior do veículo - se houver vazamento, aumenta o risco de explosão.**



Fig. 13 - Medidas de segurança no uso do botijão de gás.
Fonte: Arquivo pessoal.

Durante a soldagem com botijão, providencie a exaustão perto de onde são gerados o monóxido de carbono e os fumos metálicos (partículas tóxicas em suspensão, quase invisíveis a olho nu). O objetivo é retirar os gases de combustão e promover a entrada de ar na caixa subterrânea. O exaustor deverá ficar afastado a uns 5 metros da boca de visita para evitar "curto circuito" de ar contaminado.

15. RECOMENDAÇÃO DE EQUIPAMENTOS PARA A ATIVIDADE



Fig. 14 a 28 - Equipamentos para a atividade.
Fonte: Domínio público.

16. PLANO DE EMERGÊNCIA

Mais de 60% das mortes em espaços confinados ocorrem entre pessoas não preparadas para atuar em emergências. Assim, a empresa deverá planejar e capacitar seus trabalhadores para que executem corretamente um plano de resgate - além de estudar a possibilidade de formar uma equipe de resgate e socorro.

A vítima poderá ser não apenas o trabalhador que está dentro da caixa subterrânea, mas também quem tentar resgatá-lo sem treinamento e sem recursos adequados.

ATUAÇÃO DO VIGIA EM CASO DE EMERGÊNCIA

- Avalie se é possível resgatar a vítima através do guincho movimentador;
- Redobre a atenção quanto a obstáculos que possam aprisionar braços e pernas da vítima;
- Acione de imediato uma equipe de resgate especializada (pública ou privada).

ALGUNS POSSÍVEIS CENÁRIOS DE EMERGÊNCIA

- Choque elétrico
- Inconsciência (por asfixia ou intoxicação)
- Queda de altura
- Incêndio

SUGESTÃO DE SISTEMAS DE RESGATE

Se o sistema de resgate for composto por um bloco de polias, deverão ser utilizados sistemas mecânicos dos tipos 2:1 ou 3:1 (vide figuras). Alguns sistemas tornam a operação de salvamento mais demorada.



Fig. 29 -
Sistema 2x1
Fonte:
arquivo pessoal



Fig. 30 -
Sistema 3x1
Fonte:
arquivo pessoal

Em caso de Atmosfera Imediatamente Perigosa à Vida ou à Saúde (IPVS), a entrada no espaço confinado somente será permitida com máscara autônoma de demanda com pressão positiva, ou com respirador de linha de ar comprimido com cilindro auxiliar para escape.

17. RESPONSABILIDADES

RESPONSÁVEL		ATRIBUIÇÕES			
Empregador	<ul style="list-style-type: none"> Garantir que todo e qualquer trabalho que apresente risco grave e iminente possa ser interrompido de imediato pelos trabalhadores. 	<ul style="list-style-type: none"> Garantir a capacitação continuada e informações atualizadas aos trabalhadores sobre os riscos da atividade, bem sobre as medidas de controle, de emergência e salvamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Garantir que o acesso à caixa subterrânea somente ocorra após a emissão, por escrito, da Permissão de Entrada e Trabalho (PET), conforme modelo anexo. 	<ul style="list-style-type: none"> Assegurar que os trabalhadores autorizados e o vigia disponham de todos os equipamentos previstos na análise de riscos, além da cópia da PET. 	<ul style="list-style-type: none"> Assegurar que o acesso à caixa subterrânea somente aconteça com acompanhamento e autorização de supervisão capacitada;
Supervisor de entrada	<ul style="list-style-type: none"> Emitir a Permissão de Entrada e Trabalho (PET) antes do início da atividade e encerrá-la após o término da mesma; 	<ul style="list-style-type: none"> Executar os testes, conferir os procedimentos contidos na PET e os equipamentos (detector de gás, exaustor/insuflador, rádio de comunicação, equipamento autônomo, equipamento de movimentação/resgate, lanterna/iluminação); 	<ul style="list-style-type: none"> Confirmar se os serviços de emergência e salvamento estão disponíveis e se os meios para acioná-los estão operantes; 	<ul style="list-style-type: none"> Cancelar, sempre que necessário, os procedimentos de entrada e trabalho. 	
Vigia	<ul style="list-style-type: none"> Monitorar permanentemente o trabalhador autorizado no interior da caixa subterrânea; 	<ul style="list-style-type: none"> Permanecer do lado de fora e junto à entrada da caixa subterrânea, em contato permanente com o trabalhador autorizado; 	<ul style="list-style-type: none"> Operar os equipamentos de movimentação de pessoas; 	<ul style="list-style-type: none"> Ordenar o abandono do espaço confinado sempre que identificar algum sinal de alarme, perigo, sintoma, queixa, condição proibitiva, acidente ou situação não prevista; 	<ul style="list-style-type: none"> Não executar tarefas simultâneas que possam comprometer as suas atribuições.
Trabalhador autorizado	<ul style="list-style-type: none"> Colaborar com a empresa quanto ao cumprimento das normas de segurança do trabalho; 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar corretamente os equipamentos fornecidos pela empresa; 	<ul style="list-style-type: none"> Comunicar de imediato ao vigia, ao supervisor de entrada ou a terceiros quaisquer situações de risco que venham a ocorrer; 	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir todos os procedimentos e orientações recebidas nos treinamentos promovidos pela empresa sobre a temática. 	

Os vários relatos de acidentes em ambientes confinados (bueiros, galerias, silos, poços, cacimbas, etc) revelam a gravidade do problema. E as explosões de bueiros em várias cidades chamam atenção para esses locais perigosos à vida e à saúde.

18. TUTORIAL - 10 PASSOS PARA O TRABALHO EM ESPAÇOS CONFINADOS

1
Definir com precisão e antecedência o trabalho a ser executado na caixa subterrânea;

2
Designar o supervisor de entrada, o vigia, o trabalhador autorizado e a equipe de resgate.
Verificar se os respectivos exames médicos e capacitação estão atualizados;

3
Isolar a área em torno da caixa subterrânea onde o serviço será executado;

4
A Análise Preliminar de Risco (APR) deverá ser feita pelo supervisor de entrada;

5
O supervisor de entrada também deverá:
▪ Emitir a Permissão de Entrada e Trabalho (PET);
▪ Executar o controle de energias perigosas por meio de bloqueio e etiquetagem.

6
O supervisor de entrada deverá promover o Diálogo Diário de Segurança (DDS) com a equipe de trabalho envolvida;

7
O vigia deverá acompanhar os serviços no interior da caixa subterrânea;

8
O supervisor de entrada deverá encerrar a Permissão de Entrada e Trabalho (PET), após a saída do trabalhador do local;

9
Retirar os controles de energias perigosas, além dos bloqueios, cadeados, etiquetas e dispositivos de isolamento da área;

10
Finalizar o trabalho na caixa subterrânea.

ANEXO - PERMISSÃO DE ENTRADA E TRABALHO (PET)

MODELO PARA ELABORAÇÃO DA PET EM ESPAÇO CONFINADO (NR-33)			
NOME DA EMPRESA:			
LOCAL DO ESPAÇO CONFINADO:		ESPAÇO CONFINADO Nº:	
DATA E HORÁRIO DA EMISSÃO:		DATA E HORÁRIO DO TERMINO:	
TRABALHO A SER REALIZADO:			
TRABALHADORES AUTORIZADOS:			
VIGIA:		EQUIPE DE RESGATE:	
SUPERVISOR DE ENTRADA:			
PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER COMPLETADOS ANTES DA ENTRADA			
1. ISOLAMENTO		S ()	N ()
2. TESTE INICIAL DA ATMOSFERA - HORÁRIO: _____			
OXIGÊNIO (% O ₂): _____		INFLAMÁVEIS (% LIE): _____	
GASES E VAPORES TÓXICOS (PPM): _____		POEIRAS-FUMOS-NÉVOAS TÓXICAS (mg/m ³): _____	
NOME LEGÍVEL / ASSINATURA DO SUPERVISOR DOS TESTES:			
3. BLOQUEIOS, TRAVAMENTO E ETIQUETAGEM		N/A ()	S () N ()
4. PURGA E/OU LAVAGEM		N/A ()	S () N ()
5. VENTILAÇÃO/EXAUSTÃO - TIPO, EQUIPAMENTO E TEMPO		N/A ()	S () N ()
6. TESTE APÓS VENTILAÇÃO E ISOLAMENTO - HORÁRIO: _____ OXIGÊNIO: _____ (% O ₂ > 19,5% OU < 23,0 %)			
INFLAMÁVEIS: _____ (% LIE < 10%) / GASES E VAPORES TÓXICOS: _____ (PPM) / POEIRAS-FUMOS-NÉVOAS TÓXICAS: _____ (mg/m ³)			
NOME LEGÍVEL / ASSINATURA DO SUPERVISOR DOS TESTES:			
7. ILUMINAÇÃO GERAL:		N/A ()	S () N ()
8. PROCEDIMENTOS DE COMUNICAÇÃO:		N/A ()	S () N ()
9. PROCEDIMENTOS DE RESGATE:		N/A ()	S () N ()
10. PROCEDIMENTOS E PROTEÇÃO DE MOVIMENTAÇÃO VERTICAL:		N/A ()	S () N ()
11. TREINAMENTO DE TODOS OS TRABALHADORES? É ATUAL?		N/A ()	S () N ()
12. EQUIPAMENTOS:			
EQUIPAMENTOS DE MONITORAMENTO CONTÍNUO DE GASES APROVADOS E CERTIFICADOS POR ORGANISMO DE CERTIFICAÇÃO CREDENCIADO (OCC) PELO INÍMETRO PARA TRABALHO EM ÁREAS POTENCIALMENTE EXPLOSIVAS DE LEITURA DIRETA COM ALARMES EM CONDIÇÕES		S ()	N ()
LANTERNAS		N/A ()	S () N ()
ROUPA DE PROTEÇÃO		N/A ()	S () N ()
EXTINTORES DE INCENDIO		N/A ()	S () N ()
CAPACETES, BOTAS, LUVAS		N/A ()	S () N ()
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA AUTÔNOMO/SISTEMA DE AR MANDADO C/ CILINDRO DE ESCAPE		N/A ()	S () N ()
CINTURÃO DE SEGURANÇA E LINHAS DE VIDA PARA OS TRABALHADORES AUTORIZADOS		S ()	N ()
CINTURÃO DE SEGURANÇA E LINHAS DE VIDA PARA A EQUIPE DE RESGATE		N/A ()	S () N ()
ESCADA		N/A ()	S () N ()
EQUIPAMENTOS DE MOVIMENTAÇÃO VERTICAL / SUPORTES EXTERNOS		N/A ()	S () N ()
EQUIPAMENTOS DE COMUNICAÇÃO ELETRÔNICA APROVADOS E CERTIFICADOS POR ORGANISMO DE CERTIFICAÇÃO CREDENCIADO PELO INÍMETRO P/ TRABALHO EM ÁREAS POTENCIALMENTE EXPLOSIVAS		N/A ()	S () N ()
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO RESPIRATÓRIA AUTÔNOMOS OU SISTEMA DE AR MANDADO COM CILINDRO DE ESCAPE PARA A EQUIPE DE RESGATE		S ()	N ()
EQUIP. ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS APROVADOS E CERTIFICADOS POR ORGANISMO DE CERTIFICAÇÃO CREDENCIADO (OCC) PELO INÍMETRO P/ TRABALHO EM ÁREAS POTENCIALMENTE EXPLOSIVAS		N/A ()	S () N ()
LEGENDA: N/A - "NÃO SE APLICA" / S - "SIM" / N - "NÃO"			
PROCEDIMENTOS QUE DEVEM SER COMPLETADOS DURANTE O DESENVOLVIMENTO DOS TRABALHOS			
PERMISSÃO DE TRABALHOS A QUENTE		N/A ()	S () N ()
PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA E RESGATE			
TELEFONES E CONTATOS: AMBULÂNCIA: _____ BOMBEIROS: _____ SEGURANÇA: _____			
<ul style="list-style-type: none"> • A entrada SERÁ PROIBIDA se algum campo não for preenchido ou se estiver um "NÃO" assinalado; • A falta de monitoramento contínuo da atmosfera no interior do espaço confinado, de alarme, ordem do vigia, ou a ocorrência de qualquer situação de risco à segurança dos trabalhadores, implicam no ABANDONO IMEDIATO DA ÁREA; • Sempre que houver a saída do trabalhador ou de toda a equipe, uma NOVA PERMISSÃO DE ENTRADA deverá ser emitida e afixada em local visível até o fim do trabalho e, em seguida, ser arquivada. 			

CAPÍTULO 2:

TRABALHOS EM POSTES, CORDOALHAS E TORRES

(TRABALHO EM ALTURA - NR-35)



Este
serviço
em altura
está sendo
executado
de forma
segura?

1. O QUE É TRABALHO EM ALTURA



Conforme a NR-35, trabalho em altura é todo aquele executado acima de 2 (dois) metros do nível inferior, onde haja risco de queda.

Nesse caso, só poderão exercer a função os trabalhadores capacitados e que tenham aptidão física e mental.

2. PROCEDIMENTOS MÍNIMOS DE SEGURANÇA

- Análise de risco do local e seu entorno;
- Meios de acesso (escada, andaime, plataformas elevatórias, etc);
- Pontos de ancoragem e linhas de vida;
- Análise de riscos da atividade;
- Permissão de Trabalho (PT);
- Procedimento operacional (PO), quando aplicável;
- Plano de emergência.



3. CONDIÇÕES IMPEDITIVAS E DIREITO DE RECUSA

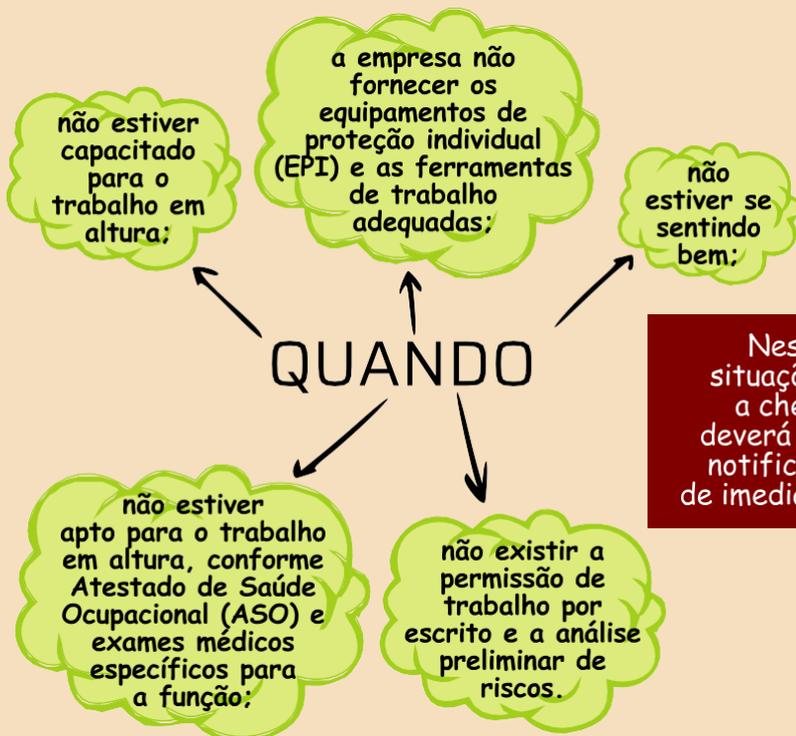
Condições climáticas em que o trabalhador não deverá executar o serviço, pois potencializam o risco de acidente:

chuva - raios - ventos fortes - temperaturas extremas



Fig. 01 a 03 - Condições climáticas - Fonte: domínio público

O trabalhador também DEVERÁ RECUSAR-SE A TRABALHAR caso haja uma ou mais das seguintes situações:



4. SINALIZAÇÃO E ISOLAMENTO DA ÁREA DE TRABALHO

Antes de iniciar o serviço, a área deverá ser sinalizada e isolada para evitar que pessoas não autorizadas ingressem no local. Para isso, utilizar dispositivos de segurança conhecidos como cones. É recomendável o uso de, no mínimo, 4 (quatro) desses dispositivos nas seguintes situações:

Cones em calçadas

Colocar os cones em torno do poste visando proteger a área de trabalho, como mostram as fotos a seguir.

Cones em vias com trânsito de veículos

Nesta situação, dispor os cones em diagonal como forma de guiar os veículos na direção longitudinal, em relação ao local de trabalho. A distância do primeiro cone deverá ser considerada com, no mínimo, 10% da velocidade local da via. Exemplo: se a velocidade máxima permitida for de 60km, o primeiro cone deverá ser instalado a 6 (seis) metros do posto de trabalho.

Sempre que possível, estacione o veículo de trabalho dentro da área sinalizada, a fim de garantir mais segurança durante a atividade.

A sinalização e o isolamento valem tanto para os serviços em postes como em cordoalhas.



Fig. 04 - Área de trabalho
Fonte: Arquivo pessoal

Veículo de trabalho



Fig. 05 - Veículo de trabalho
Fonte: Arquivo pessoal

5. EQUIPAMENTO DE ACESSO (ESCALADA)

O equipamento indicado para o acesso ao trabalho em postes e cordoalhas é a **escada extensiva de fibra de vidro**.

É PROIBIDO o uso da escada de metal, pois ela potencializa o risco de choque elétrico.

6. MONTAGEM DA LINHA DE VIDA MÓVEL

A **linha de vida flexível vertical** é instalada na própria escada para garantir maior segurança durante a **subida e descida**, em que o risco de queda sempre se faz presente. Importante ainda prever a possibilidade de o trabalhador vir a sofrer de mal súbito, ou seja: perder a consciência repentinamente.

A seguir, apresentamos o passo a passo para instalação da linha de vida:

7. PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA PARA O ACESSO EM POSTES

1º PASSO: INSTALAÇÃO DA FITA E MOSQUETÃO NA ESCADA

- Deite a escada no chão e instale a **fita de ancoragem** entre os montantes;
- Gire a fita e instale o **mosquetão** entre o primeiro e o segundo degrau.



Fig. 06/07 - Mosquetão e fita de ancoragem. Fonte: Arquivo pessoal

2º PASSO: INSTALAÇÃO DA BOLSA NA ESCADA E DA LINHA DE VIDA NO MOSQUETÃO

- Prenda a **bolsa** que armazena a corda no penúltimo degrau da parte inferior da escada;
- Retire a **corda** de dentro da bolsa e direcione a extremidade da corda para a parte superior da escada;
- Passe a corda por **dentro do mosquetão** que está conjugado com a fita de ancoragem;
- Retorne a corda para a parte inferior da escada.



Fig. 08/09 - Instalação da bolsa p/ corda e da linha de vida. Fonte: Arquivo pessoal

3° PASSO: LEVANTAMENTO DA ESCADA PARA O POSTE

- Posicione a escada no poste, na altura de trabalho, observando uma **inclinação de segurança de $\frac{1}{4}$** em relação à altura da mesma.

Fig. 10 -
Posicionamento da escada
Fonte: Arquivo pessoal



4° PASSO: AMARRAÇÃO DA ESCADA NO POSTE

- Amarre bem a escada, pois há um risco muito grande do seu tombamento quando você estiver subindo, descendo ou em atividade na mesma;
- Use uma fita ou corda para amarrar a escada no poste, seguindo estas orientações:

Amarração da escada no poste com fita ou corda

- Passe **a fita** no degrau próximo ao montante esquerdo ou direito da escada na altura de, no mínimo, **1,80m** em relação ao solo;
- Passe a fita por trás do poste e **dê 3 voltas no mínimo** sobre o poste para que a escada não gire na hora do deslocamento;
- Amarre a outra extremidade da fita do **lado contrário** onde foi iniciada a amarração;
- Depois da amarração, **puxe a escada para trás** a fim de tracionar o sistema.

Amarração da escada



Fig. 11/12/13 - Amarração da escada - Fonte: Arquivo pessoal

5° PASSO: INSTALAÇÃO DO SISTEMA DE QUEDA E RESGATE

- Enrole a **fita de ancoragem** para o resgate na parte **inferior do poste**;
- Instale **o mosquetão** que está na **linha de vida**. Este procedimento serve para fixar a linha de vida e, se necessário, poderá ser adotado num **eventual resgate**.



Mosquetão da linha de vida e resgate



Fita de ancoragem

Fig. 14/15 - Sistema de queda e resgate / Fonte: Arquivo pessoal

6° PASSO: INSTALAÇÃO DO TRAVA-QUEDA NA LINHA DE VIDA E DESLOCAMENTO

- Conecte **o trava-queda** à linha de vida, com a **seta apontada para cima**;
- Faça o teste de bloqueio, antes de subir;
- Desloque-se pela escada, já conectado com o sistema de queda durante a subida e descida;
- Permaneça com o sistema durante todo o tempo em que houver exposição ao risco de queda.



Trava-queda

Fig. 16/17 - Instalação do trava-queda / Fonte: Arquivo pessoal

7° PASSO: POSICIONAMENTO COM TALABARTE

Ao chegar ao posto de trabalho, utilize o **talabarte de posicionamento**. Ele vai permitir realizar as tarefas com as mãos livres.

Talabarte de posicionamento



Fig. 18 - Talabarte de posicionamento
Fonte: Arquivo pessoal

O talabarte de posicionamento não deverá ser utilizado como equipamento de proteção contra quedas. Ele é projetado para facilitar o trabalho de tal forma que o trabalhador fique com as mãos livres enquanto executa o serviço.

8° PASSO: PROCESSO DE RESGATE

Em caso de queda ou mal súbito, o sistema de proteção vai reter o trabalhador e impedir a sua queda no chão. Mas pode acontecer que ele precise ser resgatado. Nesse caso, o sistema de resgate deverá ser acionado por um colega de trabalho. O dispositivo de resgate está localizado na parte inferior do poste.

- Puxe a **manivela para baixo** com uma das mãos e com a outra mão **segure firme a corda** que sai da bolsinha;
- Desça a vítima com cuidado até o solo, de forma lenta e controlada.

Manivela de movimentação



Fig. 19/20 - Processo de resgate / Fonte: Arquivo pessoal

8. PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA PARA O ACESSO EM CORDOALHAS

1º PASSO: INSTALAÇÃO DO SISTEMA DE ANCORAGEM DE ENGATE NA ESCADA

- Deite a escada no chão;
- Instale a **ancoragem de engate** entre o 1o e o 2o degraus da escada, **na parte de trás**.

Ancoragem de engate



Fig. 21 - Ancoragem de resgate / Fonte: Arquivo pessoal

2º PASSO: COLOCAÇÃO DA ESCADA NA CORDOALHA

- Posicione a escada na cordoalha, na altura de trabalho, mantendo uma inclinação de segurança de $\frac{1}{4}$ em relação à altura da escada.

Fig. 22 - Posicionamento da escada na cordoalha
Fonte: Arquivo pessoal



3º PASSO: INSTALAÇÃO DA ANCORAGEM DE ENGATE NA CORDOALHA

- Aproxime o gatilho de ancoragem de engate;
- **Abraça a cordoalha;**
- Feche o gatilho da ancoragem de engate, **puxando a cordinha de fechamento.**



Fig. 23/24 - Talabarte de posicionamento / Fonte: Arquivo pessoal

4º PASSO: INSTALAÇÃO DO SISTEMA DE QUEDA E RESGATE

- Instale a fita de ancoragem para o resgate, na parte inferior do montante da escada;
- Em seguida, instale o mosquetão que está acoplado à linha de vida. Isto vai fixá-la e, se necessário, poderá ser utilizado num eventual resgate.



Bolsa para a corda

Fig. 25/26 - Sistema de queda e resgate / Fonte: Arquivo pessoal

• Para instalação, deslocamento e resgate, siga os passos 6 e 7 dos procedimentos de segurança para o acesso em postes, ou seja: **instalação do trava-queda na linha de vida e deslocamento e posicionamento com talabarte.**

• É recomendável o uso do protetor solar nos trabalhos a céu aberto, como forma de resguardar a pele dos efeitos prejudiciais dos raios do Sol.

9. TRABALHO EM TORRES TIPO MONOPOSTE E AUTOPORTANTE

Eis os equipamentos mínimos necessários para proteção contra quedas e posicionamento para acesso às torres do tipo monoposte ou autoportante:

cinturão
tipo
paraquedista

trava-
quedas
ou
talabarte
de
deslocamento

talabarte
de
posicionamento

capacete

óculos

luvas

bota de
segurança



Fig. 27/28/29 - Torres monoposte e autoportante / Fonte: Domínio público

A empresa deverá elaborar um plano específico para cada situação de emergência/resgate em torres monoposte e autoportante.

10. TRABALHO NAS PROXIMIDADES DE REDES ELÉTRICAS



O risco de choque elétrico devido aos serviços executados nas proximidades da rede (na baixa ou média tensão) exige medidas especiais. É a chamada **zona controlada**, ou seja: uma área sujeita à grande influência dos campos elétricos e eletromagnéticos gerados pela corrente elétrica no condutor.

Parte do corpo do trabalhador poderá entrar em contato com essa zona perigosa. Isso também acontece quando ele manuseia uma extensão condutora.



Fig. 30/31 - Trabalho nas proximidades de rede elétrica
Fonte: Domínio público

Como a desenergização das instalações quase sempre é inviável, **o trabalho só poderá acontecer mediante autorização formal.**

É terminantemente proibido o uso de adornos pessoais. Os equipamentos de proteção individual específicos para esta atividade deverão ser fornecidos e utilizados, bem como as ferramentas isolantes compatíveis com a tensão elétrica.

11. SÍNDROME DA SUSPENSÃO INERTE

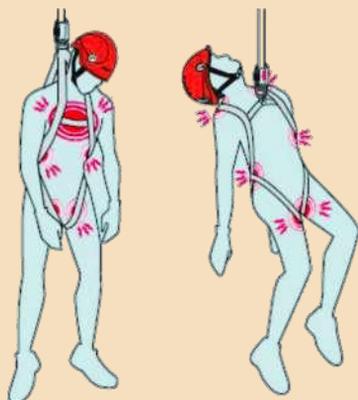


Fig. 32 - Síndrome da suspensão inerte
Fonte: Domínio público

Ocorre quando o trabalhador, após sofrer uma queda, permanece pendurado pelo cinto de segurança. Os membros inferiores sofrem um represamento de sangue, pois as fitas do cinto comprimem a passagem do mesmo pelas veias e artérias, **fazendo com que o sistema circulatório entre em colapso.**

Poderá ocorrer falta de oxigenação dos membros inferiores, além de pouca oxigenação para o cérebro. O aparecimento dos primeiros sintomas vai variar de pessoa para pessoa.

Assim, é indispensável que o trabalhador e a equipe de resgate saibam o que é essa síndrome. Só assim poderão atuar na prevenção e no tempo de resposta para o resgate apropriado da vítima.

CAPÍTULO 3:
**ASSÉDIO MORAL
NO TRABALHO**



ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

O assédio moral é um tema de grande relevância e cada vez mais frequente dentro das empresas. Ele se caracteriza por todos aqueles gestos, palavras e atitudes que expõem o trabalhador ou trabalhadora a situações humilhantes e constrangedoras, durante o trabalho.

Muitas vezes são pequenas agressões, aparentemente pouco graves, que ocorrem isoladamente, mas que se tornam destrutivas devido à sua repetição ao longo do tempo.

O assédio moral pode ser praticado por chefes ou colegas do mesmo nível hierárquico. Com menos frequência, um subordinado também poderá assediar seu chefe imediato. Uma vez escolhida, a vítima passa a ser hostilizada, ridicularizada, inferiorizada, culpabilizada frente aos colegas de trabalho. Dessa forma, a dignidade e autoestima da pessoa são atingidas em cheio.

O assédio moral se manifesta de diversas formas, sendo as mais frequentes:

- Transferir o trabalhador de um setor (onde tinha várias atribuições) para um outro onde só cumprirá tarefas triviais ou sem sentido;
- Apossar-se das idéias alheias e divulgá-las como se fossem de sua autoria;
- Ignorar ou excluir um trabalhador, só se dirigindo a ele através de outros colegas;
- Sonegar informações de modo permanente;
- Espalhar boatos maliciosos sobre a pessoa;
- Criticar com frequência a vítima ou subestimar seu esforço;
- Humilhar, amedrontar, menosprezar e difamar a pessoa de forma contínua;
- Ironizar ou não cumprimentar quem tem algum problema físico ou dificuldade de se expressar;
- Dar risinhos, suspiros e difamar a pessoa;
- Tratar o outro com indiferença;
- Induzir o trabalhador a pedir demissão;
- Ordenar tarefas inúteis ou sem sentido, inclusive sem aviso ou através de terceiros;
- Controlar o tempo de ida do trabalhador ao banheiro;

- Tornar pública a intimidade do outro, inclusive quanto à sua opção sexual;
- Programar tarefas com prazos impossíveis de serem cumpridos;
- Advertir o trabalhador por apresentar atestados médicos ou por reclamar dos seus direitos;
- Dirigir-se ao trabalhador usando frases do tipo:

- “**Dá teu jeito**”
- “**Você só sai daí quando terminar**”
- “**Se vire**”
- “**Problema seu**”
- “**Dá teus pulos**”
- “**Quero pronto**”
- “**Se não fizer, a casa vai cair**”
- “**Mija no tanque**”



ATENÇÃO!

Anote sempre datas, horários, nome do agressor e nomes de colegas que presenciaram o fato, além do próprio conteúdo da conversa. Busque ajuda de testemunhas ou mesmo de colegas que sofreram os mesmos constrangimentos.



As consequências do assédio moral para a saúde são devastadoras. E todo mundo perde com isso - a vítima, seus familiares e a própria empresa. O trabalhador que adoce não consegue mais produzir como deveria.

Frequentemente, vai precisar se ausentar para ir ao médico ou psicólogo em busca de apoio emocional. Poderá também ficar afastado por um tempo maior para tratamento - passando dos 15 dias, entrará em benefício junto ao INSS.

O sofrimento psíquico vivido pelo trabalhador passa a interferir no relacionamento com familiares e amigos. Os reflexos também são sentidos pela empresa, já que as relações interpessoais ficam abaladas e o ambiente de trabalho mais tenso e carregado.

Os resultados esperados não são mais atingidos, fruto do aumento do absenteísmo (ausência do trabalho por licença médica). A empresa perde ainda mais quando precisa treinar um substituto durante o período em que a vítima estiver afastada. Assim, o/a trabalhador/a poderá adoecer em consequência do assédio moral no trabalho.

Fique atento aos principais sintomas:

- **Dores generalizadas no corpo, sem uma causa aparente;**
- **Palpitações, tremores ou tonturas;**
- **Sentimento de inutilidade, insônia ou sonolência;**
- **Aumento da pressão arterial;**
- **Dor de cabeça;**
- **Problemas digestivos;**
- **Falta de apetite ou falta de ar;**
- **Aumento do consumo de bebida alcoólica;**
- **Surgimento da depressão;**
- **Ideia ou tentativa de suicídio;**
- **Crises de choro;**
- **Perda ou diminuição da libido;**
- **Sede de vingança em relação à empresa e ao assediador.**

ATENÇÃO:

A prática do assédio moral no trabalho deverá ser combatida. Nesse sentido, confira os locais onde qualquer denúncia poderá ser feita.

LOCAIS DE DENÚNCIA:

Sinttel - Sindicato dos Trabalhadores em Telecomunicações de Pernambuco

Rua Afonso Pena, 333 Boa Vista, Recife/PE
(81) 3320-8666 / 97115-7216
sinttel-pe@uol.com.br /
www.facebook.com/sinttelpe /
www.sinttel-pe.org.br

Gerência Regional do Trabalho / Caruaru

Rua Cônego Júlio Cabral, 157, Maurício de Nassau
(81) 3719-1035 / 3722-2900 / 3721-8774

Superintendência Regional do Trabalho

Av. Gov. Agamenon Magalhães, 2.000, Espinheiro, Recife-PE
(81) 3427-7903 / 3427-7980

Gerência Regional do Trabalho / Petrolina

Rua São Vicente de Paula, no 168, Atrás da Banca
(87) 3861-1267 / ramal 7910

Ouvidoria/setor de recursos humanos da sua empresa

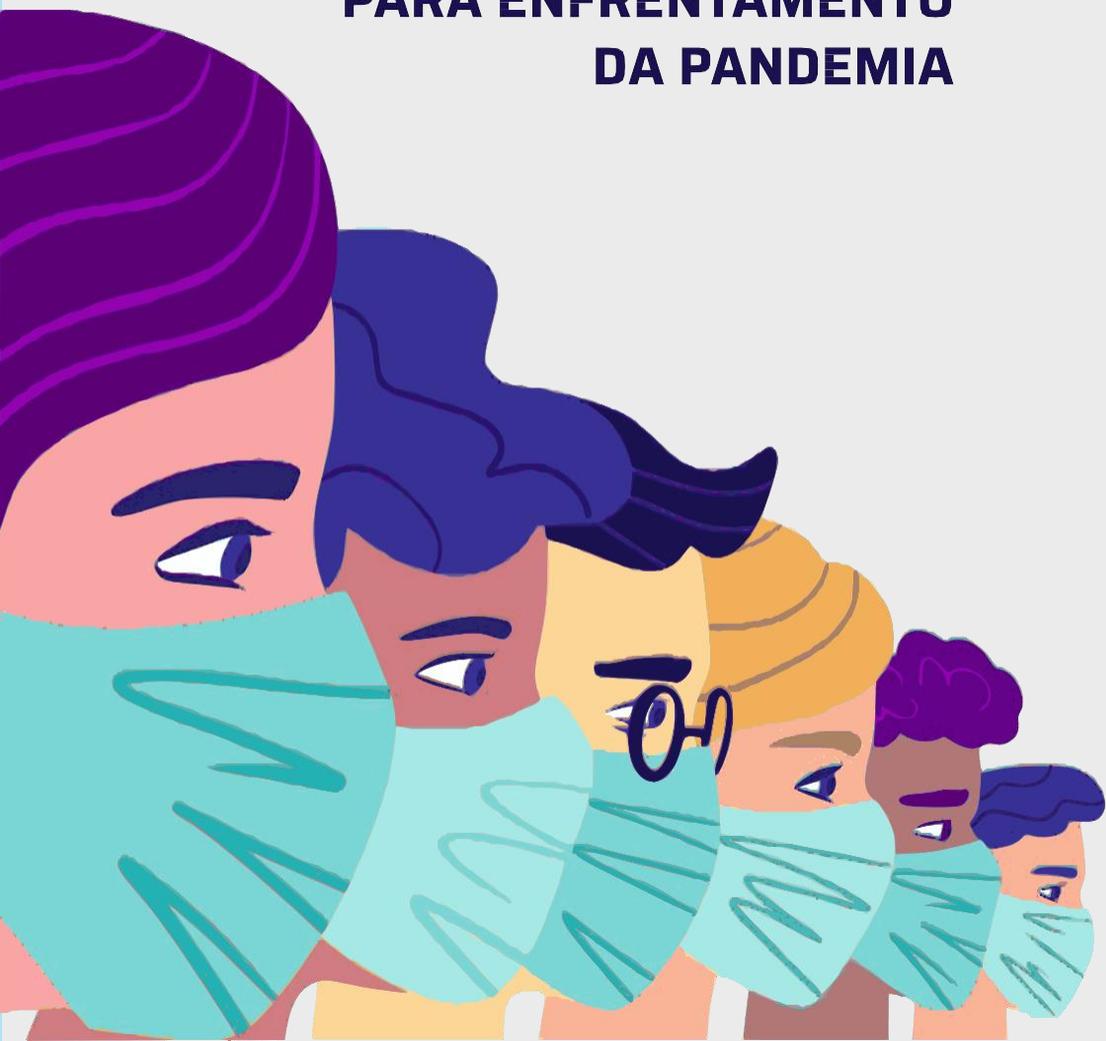
Ministério Público do Trabalho 6ª Região

Rua Conselheiro Portela, 531, Afritos, Recife/PE
Telefone: (81) 2101-3200

- CAPÍTULO 4 -

C VID-19

**MEDIDAS GERAIS DE PROTEÇÃO
PARA ENFRENTAMENTO
DA PANDEMIA**



Estas recomendações foram adicionadas tendo em vista o atual cenário de emergência em saúde pública decorrente da pandemia da covid-19, doença esta causada pelo novo coronavírus.

Assim, as empresas deverão adotar uma campanha educativa permanente para ajudar no enfrentamento desta grave situação, que deverá prolongar-se por muito tempo ainda. Importante destacar que a informação confiável é a melhor arma contra as "fake news".

CABE ÀS EMPRESAS:

- Priorizar o trabalho remoto e definir escalas de plantão para atender exclusivamente a serviços emergenciais.
- Afastar do trabalho os trabalhadores pertencentes ao grupo de risco: maiores de 60 anos, diabéticos, hipertensos e portadores de doenças crônicas e pulmonares.
- Dispensar do serviço os trabalhadores que apresentem febre, tosse e dificuldade respiratória, orientando-os a procurar o setor médico ou unidade pública de saúde.
- Garantir flexibilidade nas licenças médicas, sem exigência de atestado para os trabalhadores com suspeita ou sintomas da covid-19.
- Garantir flexibilidade na jornada para que os trabalhadores possam atender familiares doentes, não considerando como motivo para sanções disciplinares os eventuais atrasos ou ausências.
- Disponibilizar álcool em gel 70% e máscara adequada (cirúrgica ou de tecido) para os trabalhadores da rede externa.
- Suspender viagens corporativas e limitar a participação em reuniões presenciais.
- Reforçar a limpeza das superfícies de maior contato (corrimões, banheiros, maçanetas, elevadores, mesas, cadeiras, etc).
- Privilegiar a ventilação natural nas salas e demais locais de trabalho. Caso o aparelho de ar condicionado seja utilizado, acompanhar com maior frequência as manutenções preventivas e corretivas.

CABE AOS TRABALHADORES:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou passar álcool em gel 70%.
- Não tocar a boca, nariz e olhos com as mãos.
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, usando lenço descartável para a higiene nasal.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal.
- Limpar e higienizar os equipamentos e ferramentas antes da sua utilização, como também bancos e outras partes internas do veículo de trabalho.
- Evitar lugares onde haja aglomeração de pessoas, evitando assim uma proximidade física desnecessária.
- Manter distância mínima de 2 metros em relação ao cliente durante o atendimento em residências.
- Cancelar o atendimento, informando de imediato à chefia, se houver morador em isolamento ou infectado pela covid-19.

**Nunca deixe o frasco de álcool em gel dentro do veículo:
o aumento da temperatura interna poderá
produzir vapores inflamáveis.**

REFERÊNCIAS

ABNT (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS). **Norma Brasileira ABNT NBR 16577:2017** - Espaço confinado - Prevenção de acidentes, procedimentos e medidas de proteção. Rio de Janeiro: ABNT, 2017;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 14606:2013** - Armazenamento de líquidos inflamáveis e combustíveis - Entrada em espaço confinado em tanques subterrâneos e em tanques de superfície. Rio de Janeiro: ABNT, 2013;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 13697** - Equipamento de Proteção Respiratória - Filtros para partículas. Rio de Janeiro: ABNT, 2010;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 14626:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Trava-queda deslizante guiado em linha flexível. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 14627:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Trava-queda guiado em linha rígida. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 14628:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Trava-queda retrátil. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 14629:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Absorvedor de energia. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 15834:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Talabarte de segurança. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 15835:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Cinturão de segurança tipo abdominal e talabarte de segurança para posicionamento e restrição. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 15836:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Cinturão de segurança tipo pára-queda. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 15837:2010** - Equipamento de proteção individual contra queda de altura - Conectores. Rio de Janeiro: ABNT, versão corrigida, 2011;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 16325-1:2014**, Proteção contra quedas de altura, Parte 1: Dispositivos de ancoragem tipos A, B e D. Rio de Janeiro: ABNT, 2014;

_____. **Norma Brasileira ABNT NBR 16489:2017** - Sistemas e equipamentos de proteção individual para trabalhos em altura - Recomendações e orientações para seleção, uso e manutenção. Rio de Janeiro: ABNT, 2017;

ANIMASEG (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA DE MATERIAL DE SEGURANÇA E PROTEÇÃO AO TRABALHO). **Guia de Cientificação para Trabalho em Altura**. Tradutor e idealizador: Marcos Amazonas, São Paulo: 2018;

BATISTA, José Hélio Lopes (coordenador) et al. **Guia Básico de Prevenção de Acidentes em Espaços Confinados. Poços e Cisternas**. João Pessoa: Fundacentro, Ministério Público do Trabalho, 2018, 6p;

BENEVIDES, Érika Alvim de Sá (coordenadora) et al. **Orientações para prevenção e controle da Covid-19 nos locais de trabalho**. São Paulo: Fundacentro, 2020, 29 p;

BRASIL. Ministério da Economia, Escola Nacional da Inspeção do Trabalho. **NR-33 - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados**. Disponível em: <<http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR33.pdf>> Acesso em: 26 dez. 2019;

_____. Ministério da Economia, Inspeção do Trabalho. **Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da pandemia da covid-19.** Disponível em: <<https://sit.trabalho.gov.br/portal/index.php/covid-19>> Acesso em 11 ago 2020;

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR-35 - Trabalho em altura.** Disponível em: <<https://valorcrucial.com.br/assets/nr-35.pdf>> Brasília, 2016. Acesso em: 14 mai. 2019;

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR- 6 - Equipamento de Proteção Individual.** Disponível em: <<https://valorcrucial.com.br/assets/nr-06.pdf>> Brasília: 2017. Acesso em: 15 mai. 2019;

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR-7 - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional.** Disponível em: <<https://valorcrucial.com.br/assets/nr-07.pdf>> Brasília: 2013. Acesso em: 22 mai. 2019;

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **NR-10 - Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade.** Disponível em: <<https://valorcrucial.com.br/assets/nr-10.pdf>> Brasília: 2016. Acesso em: 24 mai. 2019;

_____. Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz). **Botijão de Gás.** Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up2/botijao_gas.html> Acesso em: 8 jan. 2020;

CHODOR, Jeisel. Espaço Hércules. **Síndrome da suspensão inerte.** Disponível em: <<https://www.hercules.com.br/sindrome-da-suspensao-inerte>> Acesso em: 26 nov.2019;

CONVERGÊNCIA DIGITAL. **Coronavírus: operadoras se unem para assegurar a oferta de telecomunicações.** Disponível em:

<<https://www.convergenciadigital.com.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?UserActiveTemplate=site&infoid=53134&sid=8>> Acesso em 31 jul 2020;

GARCIA, Sérgio Augusto Letizia & KULCSAR NETO, Francisco. **Guia Técnico da NR-33.** Ministério do Trabalho e Emprego. Brasília: 2013. Disponível em: <https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-33.pdf> Acesso em: 26 dez. 2019;

GUIA TRABALHISTA. **Assédio moral no trabalho.** Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/tematicas/assediomoral.htm>> Acesso em: 29 nov. 2019>

NOGUEIRA & Beck Advogados. **7 principais dúvidas sobre o assédio moral no ambiente de trabalho.** Disponível em:

<<https://nobeadvogados.jusbrasil.com.br/artigos/511045295/7-principais-duvidas-sobre-o-assedio-moral-no-ambiente-de-trabalho>> Acesso em: 30 nov. 2019

KULCSAR NETO, Francisco; POSSEBON, José; AMARAL, Norma Conceição do. **Espaços Confinados - Livroto do Trabalhador.** São Paulo: Fundacentro, 2009. Disponível em:

<<http://www.fundacentro.gov.br/biblioteca/biblioteca-digital/download/Publicacao/185/Espa%C3%A7os%20Confinados%20-pdf>> Acesso em: 26 dez. 2019;

LIQUIGÁS DISTRIBUIDORA. **Manual de Segurança para consumidores de GLP.**

Disponível em:

<http://www.liquigas.com.br/wps/wcm/connect/1e91c4c0-9b8b-4861-9d57-9d802e65f6ae/Manual_seguranca_Liquigas.pdf?MOD=AJPERES&CVID=mc2-3UO&CVID=mc2-3UO> Acesso em: 8 jan. 2020;

NIOSH. **Preventing Occupational Fatalities in Confined Spaces.** Español (Spanish). January 1986. DHHS (NIOSH) Publication Number 86-110. Disponível em:

<<https://www.cdc.gov/niosh/docs/86-110/default.html>> Acesso em: 26 dez. 2019;

REVISTA PROTEÇÃO. **SST em serviços de telecomunicações: desafio diário.** Disponível em:

<http://www.protecao.com.br/noticias/leia_na_edicao_do_mes/sst_em_servicos_de_telecomunicacoes:_desafio_diario/JyyJyyJA5/13186> Acesso em: 16 out 2019;

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. **Recomendações para evitar o coronavírus - covid-19**. Disponível em: <<http://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/>> Acesso em 11 ago 2020;

SÃO PAULO. Portal do Governo. **Coronavírus: 5 atitudes que empresas podem adotar**.

Disponível em:

<<https://www.saopaulo.sp.gov.br/spnoticias/coronavirus-5-atitudes-que-empresas-podem-adotar>>

Acesso em 31 jul 2020;

SILVEIRA, Martina Wartchow. **Check List da Segurança**. In: Revista Proteção, Novo Hamburgo: ed 02 / 2016;

SINTEL/BA. **Coronavírus: Sintel envia recomendações às empresas de telecomunicações**.

Disponível em: <<http://sinttelba.com.br/index.php?p=noticia&id=1257>> Acesso em 11 ago 2020;

TORLONI, M. (coordenador técnico, *in memoriam*). **Programa de proteção respiratória: recomendações, seleção e uso de respiradores**. 4ª edição. São Paulo: Fundacentro, 2016, 209 p;

ULTRAGAZ. **10 dicas de uso seguro para o gás de cozinha**. Disponível em:

<<https://www.ultragaz.com.br/residencial/ultradicas/10-dicas-de-uso-seguro-para-o-gas-de-cozinha>> Acesso em: 08 jan 2020.

