

NORMAS REGULAMENTADORAS

As Normas Regulamentadoras instituídas pela Portaria nº 3.214/78 do Ministério do Trabalho e Emprego - MTE visam normatizar os procedimentos a serem adotados para proporcionar condições adequadas de trabalho no que diz respeito à saúde e segurança dos trabalhadores.

NR- 6 – Equipamento de proteção individual – EPI

EPI é todo o dispositivo de uso individual destinado a proteger à saúde e a integridade física do trabalhador.

Obrigações do empregador: adquirir o tipo adequado à atividade do empregado; fornecer EPIs aprovados pelo MTE; treinar o trabalhador sobre o seu uso adequado; tornar obrigatório o seu uso; substituí-lo, imediatamente, quando danificado ou extraviado.

Obrigações do empregado: usar o EPI apenas para a finalidade a que se destina; responsabilizar-se por sua guarda e conservação; comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para uso.

Tipos de EPI's: 1. Proteção para a cabeça: protetores faciais, óculos de segurança, máscara para soldadores, capacetes de proteção. 2. Proteção contra queda com diferença de nível: cintos de segurança. 4. Proteção para os membros inferiores: calçado de proteção contra riscos de origem térmica, elétrica ou mecânica, radiação perigosa, agentes químicos ou biológicos agressivos, umidade. 5. Proteção auditiva: protetores auriculares tipo concha e plug. 6. Proteção respiratória: respiradores e máscaras contra poeiras, fumos, gases e produtos químicos. 7. Proteção para os membros superiores: luvas de proteção, mangas de proteção, cremes protetores. 8. Proteção do tronco: aventais, jaquetas, capas.

Uso de luvas: **"A pele pode absorver produtos químicos nocivos à saúde, por isso a proteção das mãos é fundamental".**

Deve-se utilizar luvas apropriadas. Nem todas as luvas são iguais. Um tipo de luva que ofereça proteção contra um produto químico, talvez não lhe proteja em absoluto de outro. Se trabalhar com mais de um produto químico, verifique se deve utilizar diferentes tipos de luvas. Siga as instruções sobre as maneiras de como utilizar e tirar as luvas. Não toque com as mãos desprotegidas em qualquer parte das luvas que tenham sido expostas aos químicos.

Inspecione se as luvas estão rasgadas ou furadas antes de colocá-las. Olhe com cuidado as costuras a fim de se certificar que são seguras. Revise-as frequentemente durante seu turno de trabalho para se assegurar de que não sofreram nenhum dano desde que começou a trabalhar. Se as luvas se adaptam corretamente em suas mãos, utilize-as. Se não for assim, solicite um par que se encaixe nesta condição.

Se não entende algo sobre o uso de suas luvas, não receie em perguntar, pois sua segurança não é importante apenas para você e sim para sua empresa e toda a sua família.

Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)

Terminologia usada para o conjunto de doenças de origem ocupacional que podem acometer tendões, sinovias, músculos, nervos, fâscias, ligamentos, isolada ou associadamente, com ou sem degeneração dos tecidos, atingindo principalmente os membros superiores, região escapular e pescoço.

Principais sintomas: fadiga muscular – sensação de peso e cansaço no membro afetado; dores; formigamento; fisgadas; choques; inchaço; avermelhamento da pele; calos localizados; dormência; perda de força muscular e dos reflexos; cisto; crepitações (rangidos).

Fatores que contribuem para o seu surgimento: trabalhos repetitivos e monótonos; obrigação de manter um ritmo acelerado de trabalho; excesso de horas trabalhadas e ausência de pausas; mobiliário e equipamentos inadequados (terminais, teclados, mesas, cadeiras, posição do mouse, etc.) que obrigam a adoção de posturas incorretas do corpo durante a jornada de trabalho. Iluminação; temperatura; ruído e vibrações; estresse no ambiente de trabalho.