

BÁSICO EM HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO (HST)

 Cursoslivres



Prevenção de Riscos e Primeiros Cuidados

Mapeamento e Prevenção de Riscos

Introdução

A segurança e saúde no ambiente de trabalho dependem, entre outros fatores, da capacidade da organização em **identificar, avaliar e controlar riscos ocupacionais**. O mapeamento de riscos é uma das ferramentas mais importantes nesse processo, pois permite reconhecer as fontes de perigo, dimensionar os potenciais danos à saúde dos trabalhadores e implementar medidas preventivas adequadas.

Mapear e prevenir riscos não é apenas uma exigência legal — prevista na legislação trabalhista e nas Normas Regulamentadoras — mas também uma prática ética, que valoriza a vida, a integridade física e o bem-estar dos profissionais. Para que esse processo seja eficaz, é necessário envolver diferentes setores da organização e adotar uma **comunicação clara e participativa** sobre os riscos existentes.

Noções de Mapa de Risco

O **mapa de risco** é uma representação gráfica simplificada dos riscos presentes nos ambientes de trabalho. Essa ferramenta foi instituída no Brasil por meio da **Portaria nº 25/1994 do Ministério do Trabalho**, que estabelece diretrizes para sua elaboração, especialmente pelas **Comissões Internas de Prevenção de Acidentes (CIPA)**.

O objetivo principal do mapa de risco é **visualizar os perigos existentes em cada setor**, facilitando o entendimento e a conscientização dos trabalhadores, mesmo daqueles com pouca escolaridade. É uma ferramenta educativa e preventiva que subsidia a tomada de decisões quanto à implantação de melhorias.

As etapas para a construção do mapa incluem:

- Reconhecimento do local de trabalho e suas atividades;
- Identificação dos agentes de risco presentes (físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e mecânicos/acidentais);
- Avaliação da intensidade do risco (pequeno, médio ou grande);
- Representação gráfica dos riscos em um **croqui** do ambiente, utilizando **círculos de diferentes cores e tamanhos** para indicar o tipo e a gravidade dos riscos.

A elaboração do mapa deve ser **coletiva e participativa**, com envolvimento da CIPA, dos trabalhadores e do setor de segurança do trabalho da empresa. Além de identificar os riscos, o mapa também contribui para a cultura de prevenção e pode ser utilizado como referência para auditorias, treinamentos e programas de gerenciamento de riscos.

Classificação e Controle de Riscos

Classificação dos Riscos Ocupacionais

No Brasil, os riscos são tradicionalmente classificados em **cinco grupos**, com cores padronizadas nos mapas de risco:

1. **Riscos Físicos (Verde):** ruído, calor, frio, radiações, vibrações, umidade, pressões anormais.
2. **Riscos Químicos (Vermelho):** poeiras, fumos, névoas, gases, vapores, substâncias tóxicas.
3. **Riscos Biológicos (Marrom):** bactérias, fungos, vírus, parasitas.
4. **Riscos Ergonômicos (Amarelo):** esforço físico, postura inadequada, monotonia, ritmo excessivo, jornada prolongada.
5. **Riscos Mecânicos/Acidentais (Azul):** partes móveis de máquinas, ferramentas inadequadas, riscos de queda, choque elétrico.

Essa classificação permite uma abordagem mais precisa na hora de **priorizar e implantar medidas de controle**, que podem ser:

Medidas de Controle

As medidas de controle de riscos seguem uma **hierarquia**, conforme diretrizes técnicas e a **NR 1**:

1. **Eliminação do risco:** remover a fonte de perigo.
2. **Substituição:** trocar o agente ou processo perigoso por outro menos nocivo.
3. **Controles de engenharia:** instalação de barreiras físicas, ventilação local exaustora, enclausuramento de máquinas.

4. **Controles administrativos:** rodízio de funções, pausas regulares, treinamento, procedimentos operacionais.
5. **Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC):** sistemas de alarme, sinalização, proteção de máquinas.
6. **Equipamentos de Proteção Individual (EPI):** uso de luvas, capacetes, máscaras, calçados especiais, etc.

A escolha da medida mais adequada depende da avaliação da gravidade e da probabilidade de ocorrência do risco, sempre priorizando ações que **removam ou neutralizem a origem do problema.**

O controle eficaz dos riscos exige **monitoramento contínuo**, revisão periódica das medidas adotadas e atualização das estratégias conforme mudanças nos processos de trabalho.

Comunicação de Riscos no Ambiente de Trabalho

A **comunicação de riscos** é uma etapa fundamental para garantir a efetividade das ações de prevenção. Não basta identificar e controlar os perigos; é necessário que os trabalhadores estejam cientes dos riscos aos quais estão expostos, saibam como se proteger e participem ativamente das soluções.

Princípios da Comunicação de Riscos

Uma boa comunicação de riscos deve ser:

- **Clara e acessível:** utilizando linguagem simples, visual e objetiva;
- **Transparente:** informando os riscos reais, sem omissões;
- **Participativa:** incentivando o diálogo e a troca de experiências;
- **Contínua:** incorporada à rotina e não restrita a momentos de crise.

Ferramentas e Estratégias

Algumas estratégias eficazes de comunicação de riscos incluem:

- Treinamentos e diálogos de segurança (DDS);
- Sinalizações e cartazes nos locais de risco;
- Reuniões periódicas com a CIPA;
- Boletins internos e murais informativos;
- Campanhas educativas (ex: SIPAT);
- Divulgação de procedimentos e planos de emergência.

O envolvimento da liderança é crucial para que a comunicação seja valorizada e tenha impacto. O trabalhador que compreende o risco e entende seu papel na prevenção torna-se um aliado essencial na construção de ambientes mais seguros.

Considerações Finais

O mapeamento e a prevenção de riscos são práticas indispensáveis para a saúde e segurança no trabalho. Por meio do **mapa de risco**, da **classificação adequada dos perigos**, da **implantação de medidas de controle** e da **comunicação eficiente**, é possível reduzir significativamente os acidentes e doenças ocupacionais.

Mais do que uma exigência legal, esses instrumentos são expressões de compromisso com a vida humana e com a sustentabilidade organizacional. Promover a cultura da prevenção requer o engajamento coletivo, a capacitação contínua e a adoção de práticas transparentes que coloquem a saúde do trabalhador em primeiro lugar.

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria nº 25, de 29 de dezembro de 1994**. Estabelece diretrizes para elaboração do mapa de risco.
- BRASIL. **Normas Regulamentadoras (NR 1, NR 5, NR 9, NR 15)**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego>
- FUNDACENTRO. *Mapeamento de Riscos: fundamentos e aplicação*. São Paulo: MTE/Fundacentro, 2020.
- SANTOS, Joaquim de Oliveira. *Segurança e Medicina do Trabalho: conceitos e práticas*. São Paulo: Atlas, 2021.
- CENEVIVA, Regina. *Saúde e Segurança no Trabalho*. São Paulo: Senac, 2020.
- ILO – International Labour Organization. *Risk Assessment and Management*. Geneva: ILO, 2015.

Comportamento Seguro e Atos Inseguros

Introdução

A prevenção de acidentes de trabalho é um dos pilares da saúde e segurança ocupacional. Embora fatores técnicos, estruturais e ambientais influenciem significativamente na ocorrência de incidentes, muitos acidentes derivam, direta ou indiretamente, do **comportamento humano**. Nesse sentido, compreender a diferença entre **condições e atos inseguros**, saber identificar **comportamentos de risco** e incentivar **atitudes preventivas** torna-se essencial para a construção de ambientes laborais seguros e saudáveis.

Mais do que normas e equipamentos, a prevenção eficaz depende do desenvolvimento de uma **cultura organizacional baseada em comportamentos seguros**, onde empregadores e trabalhadores compartilham responsabilidades e promovem boas práticas cotidianas.

Diferença entre Condição e Ato Inseguro

A ocorrência de um acidente de trabalho, em geral, decorre de dois fatores principais: **condições inseguras** e **atos inseguros**. Embora estejam interligados, esses conceitos devem ser claramente diferenciados.

Condição Insegura

Refere-se ao ambiente ou equipamento de trabalho que apresenta risco à integridade física do trabalhador. São fatores externos, geralmente estruturais ou técnicos, que fogem ao controle direto do trabalhador e exigem ação gerencial ou de engenharia. Exemplos de condições inseguras incluem:

- Iluminação insuficiente;
- Máquinas sem proteção;
- Piso escorregadio ou irregular;
- Fiação exposta;
- Ausência de sinalização em áreas de risco.

Essas condições devem ser eliminadas ou corrigidas o mais rápido possível por meio de medidas de proteção coletiva, manutenção e adequação dos ambientes.

Ato Inseguro

Diz respeito às ações ou omissões do próprio trabalhador que aumentam a probabilidade de um acidente. São comportamentos inadequados, conscientes ou não, frente a situações de risco. Exemplos de atos inseguros incluem:

- Não utilizar Equipamento de Proteção Individual (EPI);
- Improvisar ferramentas ou procedimentos;
- Operar máquinas sem autorização ou treinamento;
- Realizar brincadeiras em área de risco;
- Desconsiderar sinalizações ou regras de segurança.

O ato inseguro pode ocorrer mesmo em ambientes aparentemente seguros, sendo um dos maiores desafios para a gestão de segurança, pois envolve **aspectos culturais, psicológicos e comportamentais**.

Como Identificar Comportamentos de Risco

A identificação de **comportamentos inseguros** exige atenção contínua por parte de supervisores, técnicos de segurança, líderes de equipe e até dos próprios colegas. Para isso, é necessário observar o dia a dia das atividades, realizar análises de incidentes e promover o diálogo sobre segurança.

Principais estratégias para identificar comportamentos de risco:

1. **Observação direta e sistemática**

Acompanhar as rotinas de trabalho e identificar desvios de procedimento, uso incorreto de EPIs, pressa injustificada ou posturas inadequadas.

2. **Entrevistas e escuta ativa**

Conversar com os trabalhadores sobre dificuldades, hábitos adquiridos, improvisações frequentes e percepção de risco.

3. **Análise de acidentes e quase-acidentes**

Avaliar registros de ocorrências pode revelar padrões de comportamento que contribuem para a repetição de incidentes.

4. **Aplicação de listas de verificação**

Checklists de segurança ajudam a identificar ações que não seguem as normas operacionais e orientações técnicas.

5. **Registro de não conformidades**

Criar e manter um sistema de notificação voluntária e sigilosa sobre atitudes de risco, com foco na correção e não na punição.

O diagnóstico de comportamentos de risco não deve ter caráter punitivo, mas sim **educativo e preventivo**, visando corrigir hábitos inseguros e fortalecer a cultura de autoproteção.

Incentivo ao Comportamento Preventivo

Promover o **comportamento seguro** é uma tarefa que envolve não apenas treinamentos técnicos, mas também **ações motivacionais, comunicação clara, valorização do trabalhador** e o fortalecimento de uma cultura interna de responsabilidade.

Elementos fundamentais para o incentivo ao comportamento seguro:

1. **Educação e capacitação contínua**
Realizar treinamentos regulares, reciclagens e campanhas informativas para reforçar boas práticas de segurança.
2. **Exemplo das lideranças**
Supervisores e gestores devem adotar e demonstrar comportamentos seguros em todas as atividades, pois lideram pelo exemplo.
3. **Reconhecimento e valorização**
Incentivar e premiar equipes ou trabalhadores que se destacam por atitudes seguras, como forma de motivação e reforço positivo.
4. **Participação ativa dos trabalhadores**
Incluir os colaboradores nas decisões sobre segurança, escutando sugestões e promovendo ações conjuntas, como a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes).
5. **Comunicação transparente e acessível**
Usar linguagem clara, cartazes, murais e canais digitais para reforçar orientações, alertas e boas práticas preventivas.
6. **Monitoramento e feedback construtivo**
Observar condutas e oferecer orientações imediatas, sempre com respeito e foco na melhoria contínua.

Promover o comportamento seguro significa criar um ambiente onde a prevenção se torna um **valor incorporado à cultura organizacional**, e não apenas uma obrigação legal.

Considerações Finais

O combate aos acidentes de trabalho passa, necessariamente, pela mudança de comportamentos e atitudes. Compreender a diferença entre **condições inseguras** (ligadas ao ambiente) e **atos inseguros** (relacionados ao comportamento humano) é essencial para orientar ações preventivas eficazes.

Identificar e corrigir comportamentos de risco, por meio da observação, diálogo e análise de incidentes, é um exercício contínuo que exige engajamento coletivo. Além disso, incentivar o **comportamento seguro** por meio de educação, valorização e liderança participativa fortalece a cultura de segurança e protege o bem mais valioso da organização: a vida dos trabalhadores.

Segurança é, acima de tudo, uma escolha diária que precisa ser compartilhada, cultivada e incentivada em todos os níveis da empresa.

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR 1) – Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego>
- SANTOS, Joaquim de Oliveira. *Segurança e Medicina do Trabalho: conceitos e práticas*. São Paulo: Atlas, 2021.
- CHIAVENATO, Idalberto. *Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014.
- FUNDACENTRO. *Manual de Comportamento Seguro no Trabalho*. São Paulo: MTE/Fundacentro, 2019.
- ROBBINS, Stephen P. *Comportamento Organizacional*. São Paulo: Pearson, 2020.
- CENEVIVA, Regina. *Saúde e Segurança no Trabalho*. São Paulo: Senac, 2020.

Noções Básicas de Primeiros Socorros

Introdução

Os **primeiros socorros** são medidas iniciais e imediatas prestadas a uma pessoa que sofreu um acidente ou mal súbito, com o objetivo de **preservar a vida, evitar o agravamento da situação e manter as funções vitais** até que o atendimento especializado esteja disponível. Ter noções básicas de primeiros socorros é essencial em qualquer ambiente, principalmente no local de trabalho, onde os acidentes podem ocorrer mesmo com a adoção de medidas preventivas.

Saber como agir com rapidez, calma e conhecimento pode fazer a diferença entre a vida e a morte ou evitar sequelas graves. Este texto apresenta as principais orientações sobre as primeiras ações diante de acidentes, cuidados básicos com cortes, quedas e queimaduras, e os critérios para acionar ajuda profissional.

Primeiras Ações em Caso de Acidentes

Ao presenciar um acidente, o primeiro passo é manter a **calma** e garantir a **segurança do socorrista e da vítima**. Antes de qualquer intervenção, é necessário avaliar a situação e seguir os princípios básicos do atendimento inicial.

Etapas fundamentais dos primeiros socorros:

1. Avaliar o local

- Verifique se há riscos de explosão, incêndio, eletricidade ou tráfego.
- Afaste a vítima apenas se houver perigo iminente (ex: incêndio, desabamento).

2. Verificar o estado da vítima

- A vítima está consciente?
- Está respirando normalmente?
- Há sangramentos visíveis?

3. Chamar por ajuda

- Acione imediatamente o serviço de emergência (SAMU 192 ou Corpo de Bombeiros 193).
- Forneça informações claras: tipo de acidente, localização exata, número de vítimas e estado geral.

4. Prestar os primeiros cuidados

- Somente se houver conhecimento básico e segurança para a ação.
- Nunca administre medicamentos nem ofereça líquidos ou alimentos à vítima.

5. Acalmar e proteger a vítima

- Converse com ela, mantenha-a aquecida e evite movimentações desnecessárias.

A intervenção correta nas primeiras ações pode evitar complicações, minimizar danos e salvar vidas. Por isso, empresas e instituições devem oferecer **treinamento periódico em primeiros socorros**, conforme previsto na **NR 7 (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional)**.

Atendimento Básico a Cortes, Quedas e Queimaduras

Algumas ocorrências são comuns no ambiente de trabalho e requerem cuidados específicos. Entre elas, destacam-se os **cortes**, as **quedas** e as **queimaduras**.

a) Cortes

Os cortes podem variar de superficiais a profundos, com ou sem hemorragia.

Procedimentos:

- Lave as mãos antes do atendimento ou utilize luvas descartáveis.
- Limpe o ferimento com água corrente e sabão, se possível.
- Controle o sangramento com gaze ou pano limpo, aplicando pressão leve.
- Não utilize algodão diretamente na ferida.
- Após estancar o sangramento, cubra com curativo estéril.
- Não tente remover objetos cravados no corpo — apenas isole a área e procure ajuda médica.

Caso o sangramento não cesse em poucos minutos, seja profundo ou contenha sujeira visível (vidros, ferrugem), a vítima deve ser encaminhada imediatamente ao serviço de saúde.

b) Quedas

As quedas podem causar desde lesões leves (escoriações, entorses) até fraturas, traumas cranianos e perda de consciência.

Procedimentos:

- Avalie se a vítima está consciente e respirando.
- Evite movimentá-la, principalmente se suspeitar de fratura ou lesão na coluna.
- Observe sinais como dor intensa, deformidade em membros, inchaço, perda de sensibilidade.
- Se a vítima estiver consciente e não houver sinais de gravidade, ajude-a a sentar e descansar.
- Em caso de trauma na cabeça, vômitos ou sonolência, acione o serviço médico imediatamente.

Nunca tente alinhar membros fraturados ou colocar a vítima de pé sem avaliação.

c) Queimaduras

As queimaduras podem ser térmicas, químicas ou elétricas e classificam-se em três graus: **primeiro grau** (vermelhidão e dor), **segundo grau** (bolhas) e **terceiro grau** (lesão profunda e escurecimento da pele).

Procedimentos:

- Afaste a vítima da fonte de calor ou produto químico.
- Resfrie a área com água corrente (sem gelo) por pelo menos 10 minutos.

- Não fure bolhas nem aplique substâncias caseiras (pasta de dente, manteiga, etc.).
- Cubra com pano limpo e úmido, sem pressionar.
- Em queimaduras extensas, em rosto, mãos ou genitais, acione o socorro imediatamente.

Queimaduras de segundo e terceiro grau devem ser tratadas em ambiente hospitalar.

Quando Acionar Ajuda Profissional

Nem todos os acidentes exigem atendimento médico imediato, mas é fundamental reconhecer os sinais de alerta para evitar agravamentos. A decisão de acionar ajuda profissional deve considerar:

Acione imediatamente o SAMU (192) ou os Bombeiros (193) quando houver:

- Dificuldade para respirar;
- Dor intensa no peito ou suspeita de infarto;
- Perda de consciência;
- Hemorragias que não cessam;
- Fraturas expostas ou suspeita de lesões na coluna;
- Queimaduras de segundo ou terceiro grau;
- Convulsões ou ataques epiléticos;
- Sinais de intoxicação (náuseas, confusão mental, pupilas dilatadas);
- Acidentes com produtos químicos ou choques elétricos.

Em casos de dúvida, é sempre mais seguro procurar avaliação médica. O atendimento precoce é decisivo para o sucesso do tratamento.

Além disso, é importante que todos os ambientes de trabalho disponham de:

- Kit de primeiros socorros completo e acessível;
- Pessoal capacitado;
- Plano de emergência;
- Lista de telefones úteis em local visível.

Considerações Finais

Ter noções básicas de primeiros socorros é uma responsabilidade social e profissional. Em ambientes de trabalho, essa competência deve ser incentivada por meio de **treinamento prático, sensibilização contínua e estrutura de apoio emergencial**. As ações iniciais corretas podem reduzir a gravidade de lesões, preservar vidas e demonstrar o compromisso da empresa com a saúde e segurança de seus colaboradores.

Promover a cultura do cuidado, com atenção imediata e adequada em situações críticas, fortalece o ambiente de trabalho e salva vidas.

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de Primeiros Socorros para Empresas**. Brasília: MS, 2020.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 7 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)**.
- SILVA, Antônio Carlos da. *Primeiros Socorros: teoria e prática*. São Paulo: Rideel, 2018.
- FUNDACENTRO. *Cartilha de Primeiros Socorros*. São Paulo: MTE/Fundacentro, 2019.
- CRUZ, Rodrigo A. *Primeiros Socorros no Ambiente de Trabalho*. São Paulo: Senac, 2020.
- SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/samu192>