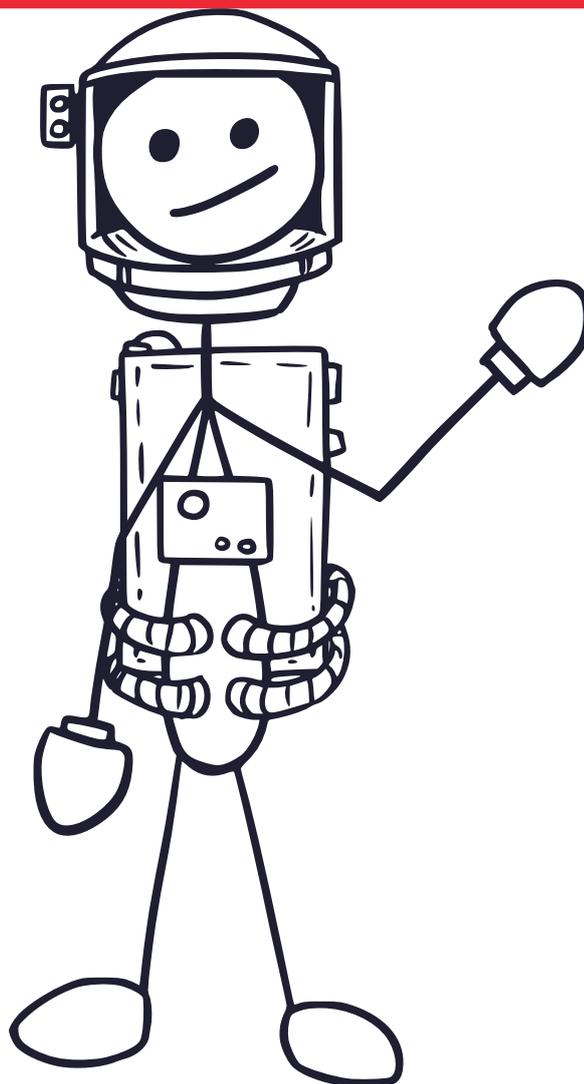


SAÚDE E SEGURANÇA NO AMBIENTE DE TRABALHO, NR17 E SUAS PRÁTICAS NA OPERAÇÃO DE CAIXA



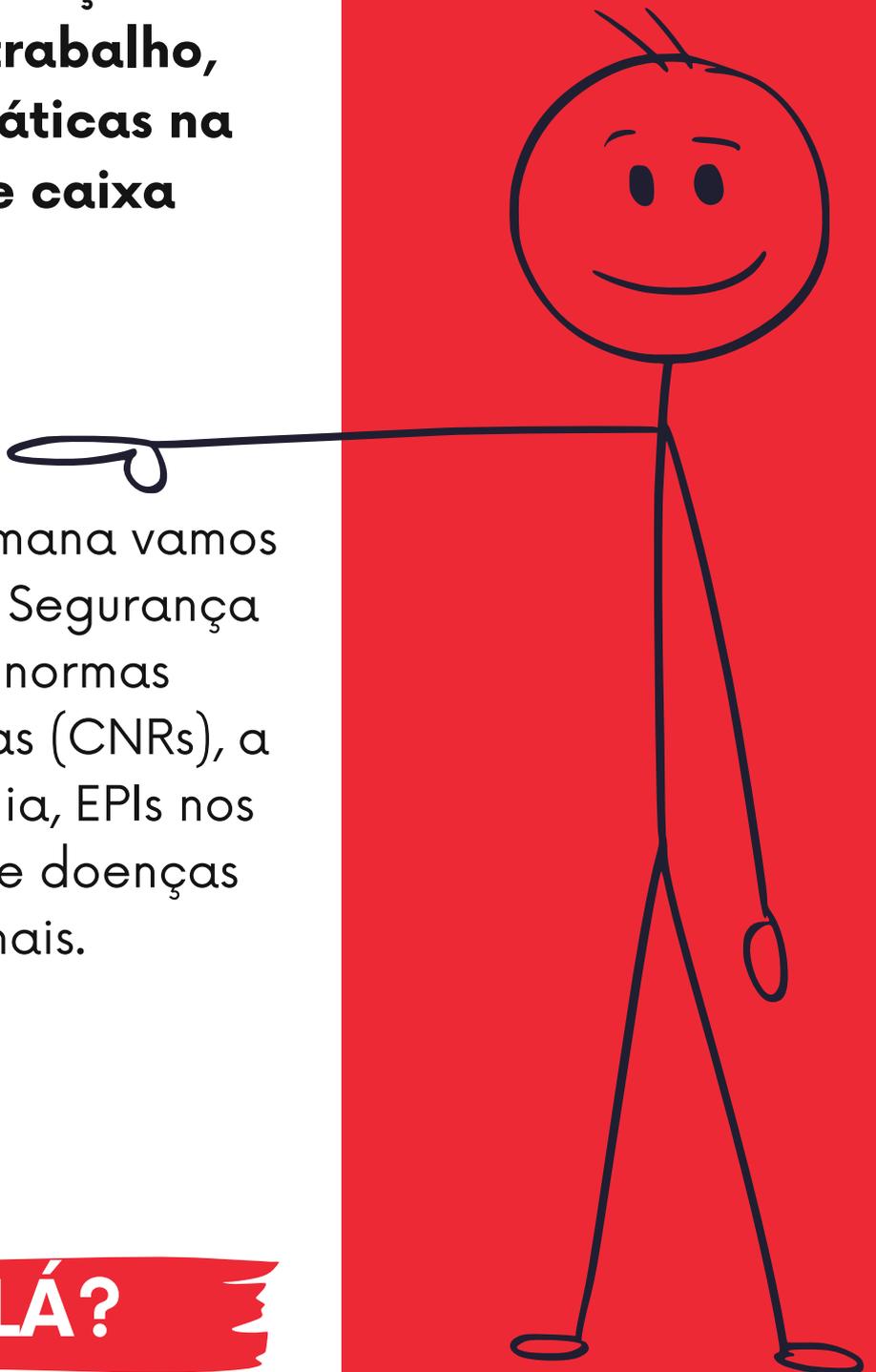
1. O que é Segurança do Trabalho.
2. Normas regulamentadoras, NR 17 e ergonomia.
3. EPI's nos supermercados.
4. Doenças Ocupacionais.

OLÁ ESTAGIÁRIOS!

Seja bem-vindo a aula:
Saúde e segurança no ambiente de trabalho, NR17 e suas práticas na operação de caixa

Na aula dessa semana vamos explorar o que é Segurança do Trabalho, normas Regulamentadoras (CNRs), a NR 17 e ergonomia, EPIs nos supermercados e doenças ocupacionais.

VAMOS LÁ?



SEGURANÇA DO TRABALHO

Podemos **compreender a Segurança do Trabalho como uma junção de medidas que visam diminuir e até mesmo acabar com os acidentes e doenças ocupacionais**, a fim de proteger a integridade e capacidade física e mental dos estagiários, jovens aprendizes e todos presentes no supermercado.

O que é considerado acidente de trabalho?

Definimos acidente de trabalho como aquele que ocorre pelo exercício da função a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional, permanente ou temporária, que cause a morte, a perda ou a redução da capacidade de mobilidade.

EXEMPLOS

Queda em piso molhado: escorregar em um derramamento de líquido não sinalizado no corredor do supermercado e sofrer uma queda, resultando em lesões.

Lesão ao manusear equipamentos ou carrinhos: durante o manuseio de carrinhos ou equipamentos, a falta de preparo e/ou cuidado pode levar a uma lesão.

Acidente no trajeto casa-trabalho-casa: enquanto se desloca entre sua residência e o supermercado, pode-se envolver em um acidente de trânsito, resultando em lesões.

Produtos mal armazenados: itens mal armazenados em prateleiras podem cair e atingir tanto quem organiza os produtos, quanto os clientes, podendo causar lesões.



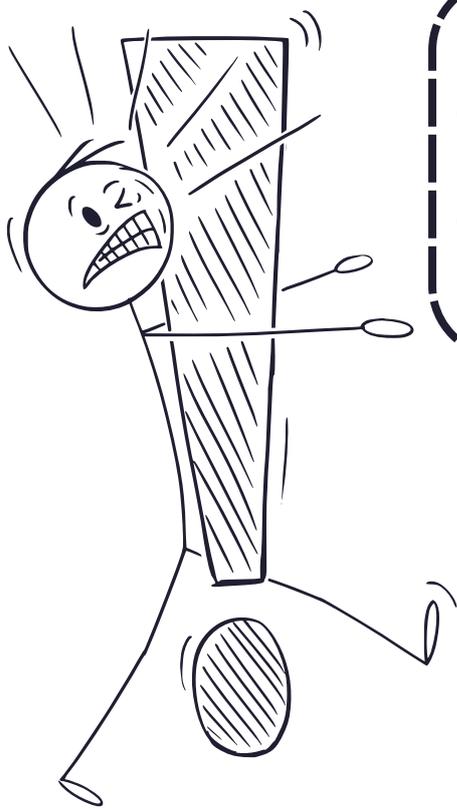
Corte ao manusear utensílios de cozinha: enquanto auxilia em atividades de preparação de alimentos, pode-se cortar a mão ao manusear facas sem os devidos cuidados.

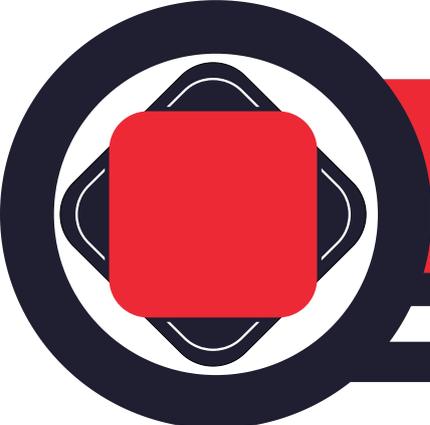


Lesões por levantamento incorreto de produtos pesados: ao levantar caixas ou produtos pesados sem seguir as práticas corretas, pode-se sofrer uma lesão nas costas.



Exposição a produtos químicos: ao higienizar, entra-se em contato com produtos químicos de limpeza. A não ou má utilização dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) apropriados, pode resultar em irritação na pele.





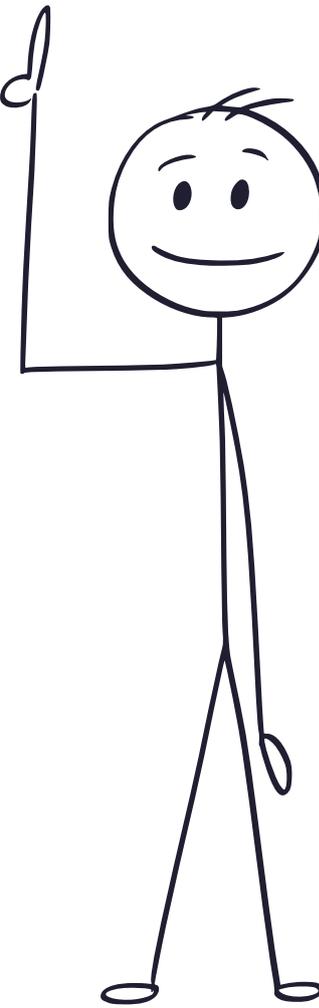
NORMAS REGULAMENTADORAS, NR17 E ERGONOMIA

As primeiras normas regulamentadoras foram criadas em 1977 pela Lei n.º 6.514, com intuito de **regulamentar os procedimentos obrigatórios relacionados à segurança e saúde do trabalhador.**

O objetivo das normas é **proporcionar um ambiente de atuação saudável**, prevenindo doenças e acidentes que possam vir a ocorrer, com a intenção de preservar a saúde física e mental de todos.

Essas normas são obrigações, bem como direitos e deveres, estabelecidas por um grupo de representantes do governo, de empregadores e de empregados.

NR 17



A Norma Regulamentadora NR 17 é uma regulamentação emitida pelo Ministério do Trabalho e Emprego (hoje Ministério da Economia) do Brasil que estabelece diretrizes sobre **ergonomia**.

A NR 17 **visa prevenir lesões ocupacionais relacionadas a esforços repetitivos, posturas inadequadas e outros fatores ergonômicos**. Em supermercados, isso é muito relevante, considerando as várias tarefas repetitivas e movimentos frequentes.

A NR 17 se relaciona com a atuação em supermercados devido ao seu foco em melhorar as condições de atuação, especialmente em atividades que envolvem movimentação de materiais, posturas inadequadas, repetitividade de tarefas e exposição a riscos ergonômicos.

Grande parte dos setores do supermercado envolvem certo grau de riscos ergonômicos descritos na Norma Regulamentadora 17 (NR17), como por exemplo esforços físicos, levantamento de peso, postura inadequada e jornada prolongada

Além disso, para os jovens estagiários que atuam na operação de caixa, é fundamental compreenderem como a NR 17 se aplica especificamente a essa função.

A operação de caixa em um supermercado pode envolver longos períodos de permanência em uma posição estática, movimentos repetitivos ao passar produtos pelo leitor de códigos de barras, manipulação de dinheiro e interação com clientes.

Portanto, é essencial seguir as diretrizes da NR 17 para garantir que essas atividades sejam realizadas de forma ergonômica e segura.

Isso inclui a **adoção de posturas corretas**, a **utilização de equipamentos adequados**, como cadeiras ergonomicamente projetadas, e a realização de pausas para descanso e alongamento, a fim de prevenir possíveis lesões musculoesqueléticas e garantir o bem-estar no ambiente de atuação.

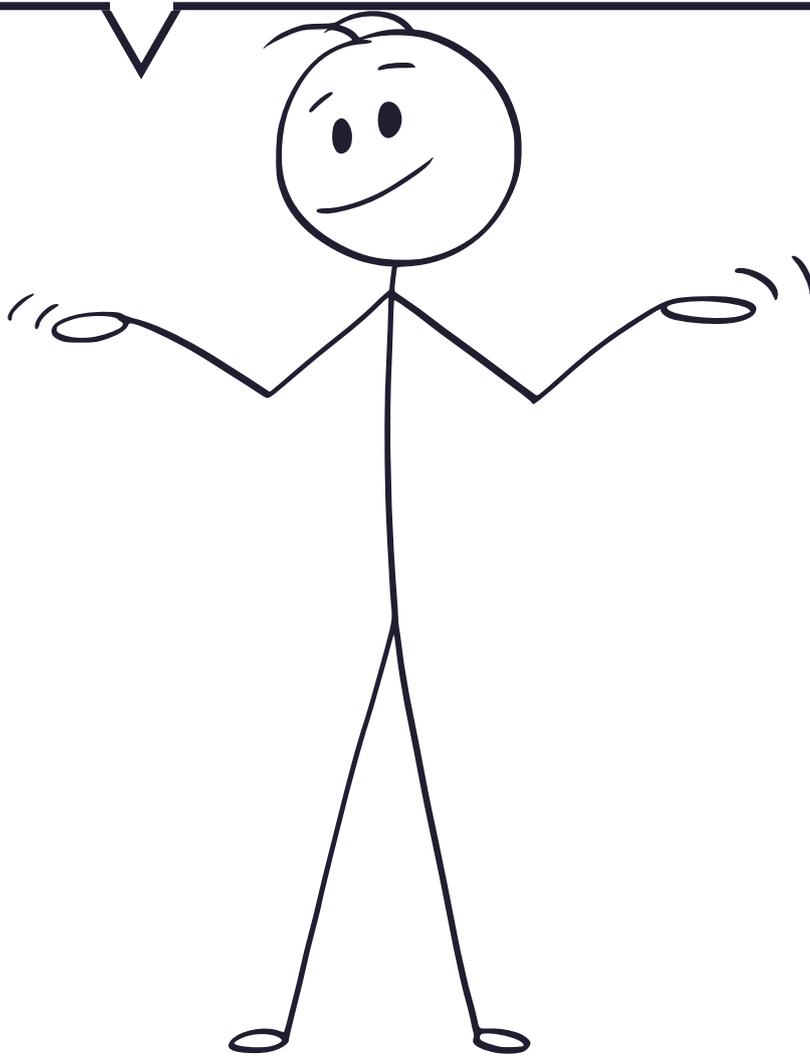


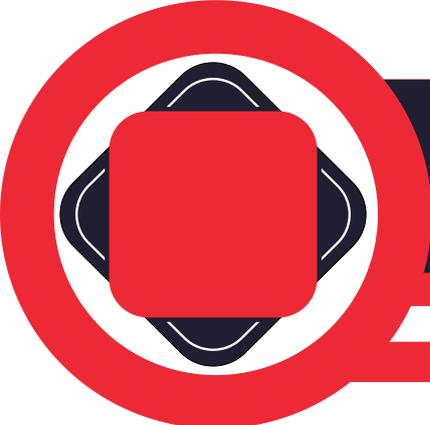
ERGONOMIA

A ergonomia é o **estudo da relação entre a pessoas e o seu ambiente de atuação, incluindo os equipamentos que utiliza, as tarefas que realiza, o ambiente físico e os fatores mentais envolvidos.** O objetivo principal da ergonomia é otimizar o projeto do local de atuação, de modo a melhorar o bem-estar, segurança, eficiência e produtividade.

Em resumo, a ergonomia visa adaptar a atuação às características e necessidades do ser humano, promovendo um ambiente mais seguro, eficiente e saudável.

Ao aplicar os princípios da NR 17 na operação de caixa, vocês contribuem não apenas para sua própria saúde e segurança, mas também para a eficiência e qualidade do serviço prestado aos clientes do supermercado.





EPI'S NO SUPERMERCADO

Seja em pequenos, médios ou grandes mercados, preocupar-se com a sua segurança deve ser prioridade em qualquer organização. Desse modo, cabe ressaltar a importância do **Equipamentos de Proteção Individual** em situações nas quais as tarefas representam algum tipo de risco à saúde humana, como riscos físicos, químicos, biológicos, etc.

Os EPI nada mais são do que uma série de **dispositivos de segurança de uso obrigatório que visam minimizar riscos e promover a integridade física de quem atua no local**. Capacetes, luvas, respiradores e óculos são exemplos desses equipamentos de proteção, os quais necessitam ser especificados conforme a natureza do risco presente nas tarefas exercidas.

RISCOS:

O varejo oferece uma série de riscos que podem afetar a segurança, saúde, integridade e produtividade de todos. **Daí a importância de participar de capacitações de Segurança do Trabalho e fazer o uso de EPIs para supermercados**. Embora esta não seja uma exclusividade do setor, dados recentes apontam que o Brasil registrou 2,5 mil óbitos relacionados a acidentes organizacionais em 2021. Visto a grande quantidade de funções na área, os supermercados merecem uma atenção especial quanto a isso.

EXEMPLOS:

- Condições ergonômicas, como a forma de sentar.
- Temperaturas extremas, como na câmara de frios.
- Cortes, já que ocorrem na padaria e açougue.
- Quedas, já que alguns produtos ficam mais altos.
- Choque elétrico, já que o supermercado tem diversos aparelhos.

Principais EPIs para supermercados



Botinas com bico de aço ou composite

Visando proteger os dedos, caso algum objeto atinja os pés ou tornozelo, as botas podem ser usadas em praticamente todos os setores dos supermercados, do açougue à logística.

Luva de malha de aço



Usada geralmente por quem exerce funções no açougue, frigorífico e câmaras frias, a luva de malha de aço protege contra possíveis cortes causados por facas, fatiadores ou serras.



Óculos de proteção

Também considerado um item essencial para quem atua nos frigoríficos e açougues do supermercado, os óculos de proteção, por sua vez, visam proteger os olhos contra objetos volantes, como pedaços de ossos, peças de carne ou, ainda, sangue dos animais.

Botas de PVC



Essenciais em todas as áreas que lidam com os alimentos frios no supermercado, as botas de PVC evitam que respingos de gordura ou sangue atinjam os pés e, conseqüentemente, escorregões e quedas.



Roupas térmicas

Indispensável para quem acessa a câmara fria do supermercado, as roupas térmicas, como o próprio nome sugere, garante que a função seja desempenhada de forma correta, sem causar incômodos. Ainda, minimiza os riscos e impactos em decorrência da exposição ao frio artificial.



Protetor auricular

Os supermercados contam geralmente com maquinários pesados e estes ruídos podem ocasionar perda auditiva. Este é justamente o objetivo do protetor auricular: proporcionar a melhor proteção da capacidade auditiva, evitando danos físicos e psicológicos.



Toucas, luvas e máscaras descartáveis

A touca e a máscara descartável aumentam a segurança em diferentes setores, evitando o contato com alimentos e substâncias químicas. As luvas, por sua vez, protegem as mãos contra agentes abrasivos e infecciosos. Em ambos os casos, os equipamentos têm como objetivo aumentar, também, a capacidade de sanitização dos ambientes, uma vez que evitam respingos nos alimentos.

DOENÇAS OCUPACIONAIS

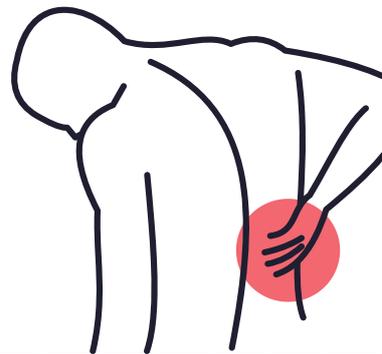


LER

Entende-se por **doenças ocupacionais** aquelas **diretamente ligadas às condições de atuação exercidas.**

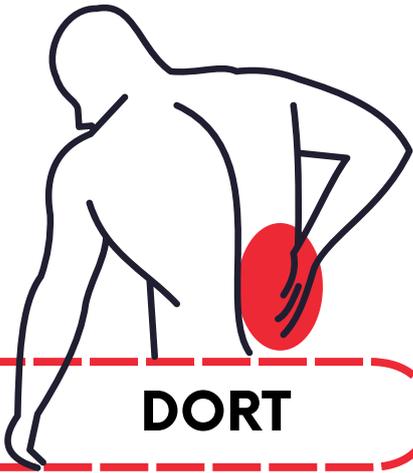
Sendo assim, o conceito abrange qualquer complicação física ou psicológica que seja decorrente de uma atividade profissional. As doenças ocupacionais mais comuns são LER, DORT e doenças psicológicas.

A Lesão por Esforços Repetitivos (LER) é um **conjunto de condições que afetam músculos, tendões e nervos devido à repetição constante de movimentos ou posturas inadequadas.** No ambiente de atuação, isso pode ocorrer quando uma tarefa exige a execução repetitiva de ações, como movimentos de digitação, levantamento de mercadorias ou qualquer atividade que sobrecarregue uma parte específica do corpo ao longo do tempo.



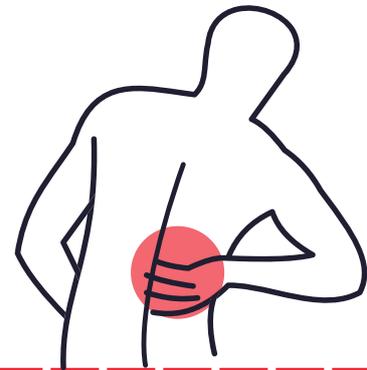
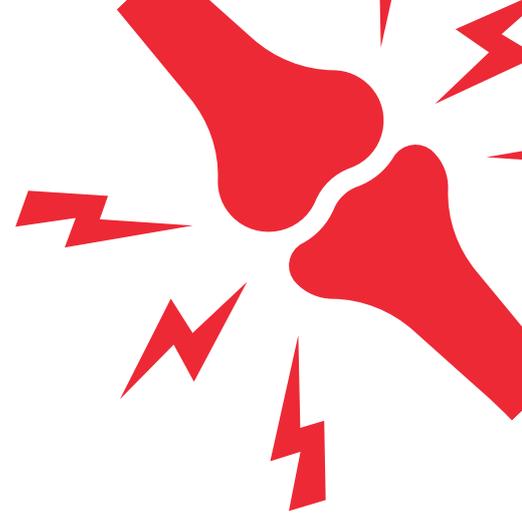
Como prevenir a LER:

- **Exercícios de alongamento regular:** realize exercícios de alongamento durante os intervalos para reduzir a tensão muscular e melhorar a flexibilidade, durante os intervalos seja ativo, levantando-se, esticando-se e movimentando-se.
- **Autocorreção de postura:** esteja conscientes da postura ao realizar tarefas e busquem corrigir automaticamente posturas inadequadas.
- **Gerenciamento da carga de funções:** evite sobrecarregar-se distribuindo tarefas ao longo do dia e pedindo ajuda quando necessário.



DORT

Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT) refere-se a um **grupo de condições que afetam elementos do sistema musculoesquelético**. Em um supermercado, as DORT podem se manifestar devido às tarefas que exigem movimentos repetitivos, levantamento de peso ou posturas prolongadas.



Como prevenir a DORT:

- **Verificação pessoal de ergonomia:** avalie regularmente seu próprio ambiente de atuação, ajustando cadeiras, mesas e equipamentos para garantir uma postura confortável.
- **Comunicação aberta:** comunicar qualquer desconforto ou dor imediatamente aos supervisores ou responsáveis, buscando soluções em conjunto.
- **Autocuidado:** pratique autocuidado fora do ambiente de atuação, incluindo atividades físicas regulares, uma boa qualidade de sono e técnicas de relaxamento.
- **Aprendizado contínuo sobre ergonomia pessoal:** estejam sempre abertos a aprender sobre ergonomia pessoal, buscando informações sobre boas práticas de postura e movimentação.