

2025

# SEGURANÇA DO TRABALHO NA PRÁTICA

CONHEÇA AS PRINCIPAIS NORMAS,  
RESPONSABILIDADES E RISCOS NO  
AMBIENTE DE TRABALHO



# A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA DO TRABALHO



## INTRODUÇÃO

A Segurança do Trabalho é essencial para proteger a saúde e a vida dos trabalhadores, reduzindo riscos de acidentes e doenças ocupacionais. Além de garantir um ambiente mais seguro, contribui para a produtividade da equipe, evita afastamentos e reduz custos com indenizações e processos trabalhistas.





## PRINCIPAIS NORMAS REGULAMENTADORAS

As Normas Regulamentadoras (NRs) estabelecem regras e diretrizes para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores.

Embora existam NRs específicas para determinados setores, algumas se aplicam a todas as empresas e devem ser cumpridas obrigatoriamente, como é o caso da NR 1, NR 7 e NR 17.





**NR 1**

## **Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)**

### **Do que se trata?**

A NR 1 estabelece as disposições gerais sobre segurança e saúde no trabalho e define a obrigatoriedade do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO), que inclui a implementação do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR). O objetivo é identificar, avaliar e controlar os riscos ocupacionais no ambiente de trabalho, promovendo a saúde e a integridade dos trabalhadores.

### **O que exige?**

- Implementação do PGR como instrumento obrigatório para todas as empresas com empregados sob regime CLT.
- Identificação de perigos e riscos ocupacionais, incluindo os riscos psicossociais.
- Avaliação da exposição dos trabalhadores a esses riscos.
- Adoção de medidas de controle para eliminar ou reduzir os riscos identificados.
- Monitoramento contínuo da eficácia das ações implementadas.
- Registro e atualização periódica do PGR.
- Realização de treinamentos de segurança para os trabalhadores.
- Responsabilidade do empregador em garantir um ambiente de trabalho seguro.

### **Quem deve implementar?**

Todas as empresas que possuam empregados contratados sob o regime da CLT devem elaborar, implementar e manter atualizado o PGR, independentemente do porte ou ramo de atividade.



## NR 5

### Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)

#### Do que se trata?

É uma comissão formada dentro das empresas com o objetivo de promover a segurança e saúde no ambiente de trabalho, prevenindo acidentes.

#### O que exige?

- Formação da CIPA em empresas com mais de 20 empregados (de acordo com o grau de risco).
- Eleição de representantes dos empregados e treinamentos periódicos.
- Reuniões regulares para discutir segurança no ambiente de trabalho.

- **Quem deve implementar?**

Empresas que possuam mais de 20 empregados, conforme o grau de risco da atividade econômica, são obrigadas a constituir a CIPA. A composição e o dimensionamento da comissão seguem as diretrizes da NR 5.



## **NR 6 Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)**

### **Do que se trata?**

Regula o uso, fornecimento e fiscalização dos EPIs para proteção dos trabalhadores.

### **O que exige?**

- Empresas devem fornecer EPIs gratuitamente e em bom estado.
- Treinamento sobre o uso correto dos equipamentos.
- Registro e controle da entrega dos EPIs.

### **Quem deve implementar?**

Todas as empresas que possuam atividades com riscos à saúde e segurança dos trabalhadores devem fornecer gratuitamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), além de garantir seu uso adequado, conforme previsto na NR 6.



## NR 7

### **Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)**

#### **Do que se trata?**

Exames médicos nos trabalhadores para prevenção de doenças ocupacionais.

#### **O que exige?**

- Exames médicos ocupacionais (admissional, periódico, de retorno ao trabalho, de mudança de função e demissional).
- Acompanhamento da saúde dos trabalhadores.
- Elaboração e acompanhamento do PCMSO pelo médico responsável.

#### **Quem deve implementar?**

Todas as empresas que possuam empregados sob o regime da CLT são obrigadas a elaborar e implementar o PCMSO, independentemente do número de funcionários ou do grau de risco da atividade, conforme determina a NR 7.



## **NR 17** **Ergonomia**

### **Do que se trata?**

Trata da ergonomia no ambiente de trabalho, com o objetivo de estabelecer condições para o trabalho que sejam adequadas às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

### **O que exige?**

- Ajustes no ambiente de trabalho para evitar posturas inadequadas.
- Avaliação ergonômica do posto de trabalho.
- Medidas para prevenir fadiga física e mental.

### **Quem deve implementar?**

Todas as empresas devem adotar medidas ergonômicas sempre que as condições de trabalho possam comprometer o conforto, a saúde ou o desempenho dos trabalhadores, conforme previsto na NR 17.





## NR 15

# Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho

### Do que se trata?

É um documento obrigatório que avalia a exposição dos trabalhadores a agentes nocivos (físicos, químicos e biológicos) no ambiente de trabalho. Ele é essencial para determinar se há direito à aposentadoria especial e é exigido pelo INSS, conforme a legislação previdenciária.

### O que exige?

- Identificação dos agentes nocivos presentes no ambiente de trabalho.
- Medição da exposição dos trabalhadores a esses agentes.
- Indicação de medidas de controle para minimizar riscos.
- Laudo assinado por um engenheiro de segurança do trabalho ou médico do trabalho.

### Quem deve elaborar?

Todas as empresas que possuem empregados expostos a agentes nocivos devem elaborar e manter o LTCAT atualizado.



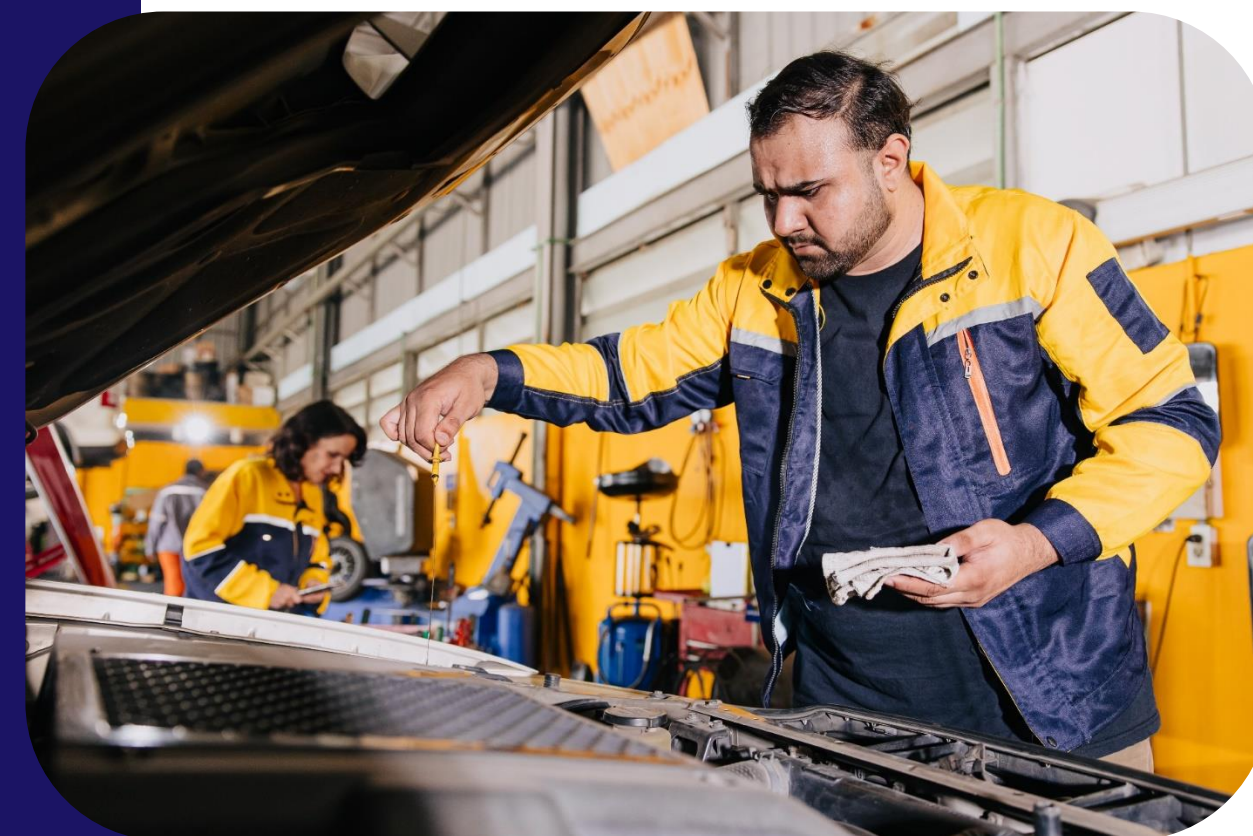
# PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

## RISCOS FÍSICOS

São os riscos relacionados a fatores ambientais que afetam diretamente o corpo dos trabalhadores.

Alguns exemplos:

- **Ruído Excessivo:** Pode causar surdez e distúrbios do sono.
- **Radiações Ionizantes ou Não Ionizantes:** Como raios UV, podem causar câncer e danos aos olhos.
- **Temperaturas Extremas:** Calor excessivo pode causar insolação, e frio extremo pode levar à hipotermia.
- **Vibrações:** Podem prejudicar articulações e afetar o sistema nervoso.
- **Pressão Atmosférica:** Pode causar barotrauma (danos causados pela mudança rápida de pressão) e dificuldades respiratórias em grandes profundidades.
- Todos os fatores acima, quando em excesso, também podem causar **estresse, fadiga mental** e prejudicar a **saúde mental**, levando a transtornos como ansiedade, depressão e problemas de concentração.







## PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

### RISCOS QUÍMICOS

Envolvem a exposição a substâncias químicas que podem causar danos à saúde dos trabalhadores. Alguns exemplos:

- Gases : Como dióxido de carbono ou monóxido de carbono;
- Fumos e vapores: Gerados por processos industriais;
- Poças e poeiras tóxicas: Como poeira de sílica ou amianto;
- Produtos químicos industriais: Ácidos, solventes, pesticidas, etc;

Esses riscos podem causar doenças respiratórias, intoxicações e câncer. Além disso, todos os fatores acima, quando em excesso, também podem causar **estresse**, **fadiga mental** e prejudicar a **saúde mental**.





# PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

## RISCOS ERGONÔMICOS

Referem-se a fatores no ambiente de trabalho que podem causar danos à saúde, principalmente no que diz respeito ao sistema musculoesquelético e à postura do trabalhador. Alguns exemplos:

- Posturas inadequadas: Sentar ou levantar de forma incorreta, levando a dores na coluna;
- Movimentos repetitivos: Causando lesões como tendinites e LER/DORT;
- Excesso de carga: Carregar peso excessivo sem apoio adequado, podendo causar dores na coluna, dores musculares e hérnias.
- Ambientes de trabalho mal projetados: Mesas, cadeiras, ferramentas mal ajustadas podem causar má postura, dores lombares e lesões por esforço repetitivo.



# PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

## RISCOS ERGONÔMICOS

Os riscos ergonômicos envolvem fatores do ambiente de trabalho que afetam a saúde dos trabalhadores. Além dos aspectos físicos e posturais, passam a incluir também os **riscos psicossociais**, relacionados a fatores emocionais e organizacionais que impactam o bem-estar mental.

Alguns exemplos:

- Carga excessiva de trabalho: Pressão constante por resultados e prazos curtos pode gerar estresse, ansiedade e esgotamento mental (burnout);
- Ambiente de trabalho hostil: Conflitos frequentes, assédio moral ou falta de apoio entre colegas e lideranças podem causar sofrimento psíquico;
- Falta de reconhecimento: A ausência de valorização e feedback pode levar à desmotivação e sentimentos de inutilidade ou frustração;
- Jornadas prolongadas e falta de pausas: Excesso de horas trabalhadas sem descanso adequado compromete a saúde mental e interfere no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.





## PRINCIPAIS RISCOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

### RISCOS MECÂNICOS E DE ACIDENTES

Esses riscos envolvem a operação de máquinas, equipamentos e ferramentas que podem causar lesões físicas nos trabalhadores. Alguns exemplos:

- Máquinas e ferramentas sem proteção adequada: Como lâminas expostas ou peças móveis perigosas, podem causar cortes, amputações e esmagamentos.
- Quedas de objetos: Resultantes de materiais mal armazenados ou manipulados, podem causar traumatismos, fraturas e contusões.
- Acidentes com ferramentas: Como serras e furadeiras.
- Prensamento em equipamentos industriais: É um risco que ocorre quando uma parte do corpo ou roupa fica presa entre partes móveis de máquinas, podendo causar lesões graves.



# IMPACTO DOS ACIDENTES DE TRABALHO

PARA EMPRESAS

Resulta em custos elevados com afastamentos, indenizações, processos trabalhistas e possíveis multas por descumprimento das normas de segurança. Além disso, podem comprometer a produtividade, a reputação da organização e até levar à interdição das atividades.





# IMPACTO DOS ACIDENTES DE TRABALHO

*PARA COLABORADORES*

Os acidentes podem causar danos físicos e psicológicos, afastamento do trabalho, perda de renda e, em casos graves, invalidez ou óbito.

A **prevenção é fundamental** para evitar essas consequências e garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável.





## FISCALIZAÇÕES E PENALIDADES

A fiscalização em Saúde e Segurança do Trabalho (SST) é realizada principalmente pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), por meio da Superintendência Regional do Trabalho (SRT), além de outros órgãos reguladores, como o Ministério Público do Trabalho (MPT) e a Vigilância Sanitária, dependendo do setor da empresa.

As inspeções ocorrem de forma rotineira, por denúncia ou após acidentes de trabalho, e têm o objetivo de garantir que as empresas estejam cumprindo as Normas Regulamentadoras (NRs) e proporcionando um ambiente seguro para seus colaboradores.





Se a empresa não estiver em conformidade com as exigências da legislação, ela pode sofrer penalidades severas, como:

**Multas:** Valores variam de acordo com a infração, podendo chegar a valores elevados dependendo da gravidade.

**Embargos e interdições:** Atividades ou setores da empresa podem ser paralisados até a regularização.

**Ações trabalhistas:** Colaboradores podem processar a empresa por negligência em segurança.

**Aumento no custo com benefícios:** Empresas com histórico de acidentes pagam alíquotas maiores no Fator Acidentário de Prevenção (FAP), impactando impostos como o SAT (Seguro de Acidente de Trabalho).

**Responsabilidade civil e criminal:** Em casos de acidentes graves ou fatais, os gestores podem ser responsabilizados judicialmente.



# PASSO A PASSO PARA IMPLEMENTAR A SEGURANÇA NA SUA EMPRESA

- 1** Diagnóstico inicial: Avaliar a situação atual.
- 2** Estruturação de um plano de ação.
- 3** Treinamento e conscientização dos colaboradores.
- 3** Monitoramento e melhoria contínua.

Manter um ambiente seguro exige planejamento, treinamento e monitoramento contínuo.

Com esses itens essenciais, a empresa reduz riscos de acidentes, melhora a qualidade de vida dos colaboradores e garante o cumprimento da legislação.





# Conte com a Paromed para Gestão da **Saúde e Segurança da sua empresa!**



(11) 5083-8080 (11) 98810-4667



[www.paromed.com.br](http://www.paromed.com.br)



@paromed.assessoria



São Paulo – SP. Próx. ao Metrô  
Paraíso