



Acidentes do Trabalho e Doenças Ocupacionais



Definição

Acidente de trabalho é aquele que ocorre durante o exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal, perturbação funcional, perda ou redução (permanente ou temporária) da capacidade de trabalho, ou mesmo a morte do trabalhador.

Doença ocupacional é aquela adquirida ou desencadeada em função das condições do trabalho, podendo ser dividida em:

- **Doença profissional:** causada pela atividade exercida (ex: silicose em trabalhadores da mineração).
- **Doença do trabalho:** relacionada ao ambiente de trabalho (ex: LER/DORT por má ergonomia).

Tipos

Acidente típico: ocorre durante o exercício da atividade profissional.

Acidente de trajeto: ocorre no percurso entre a casa e o trabalho.

Doença profissional ou do trabalho: quando equiparada a acidente.

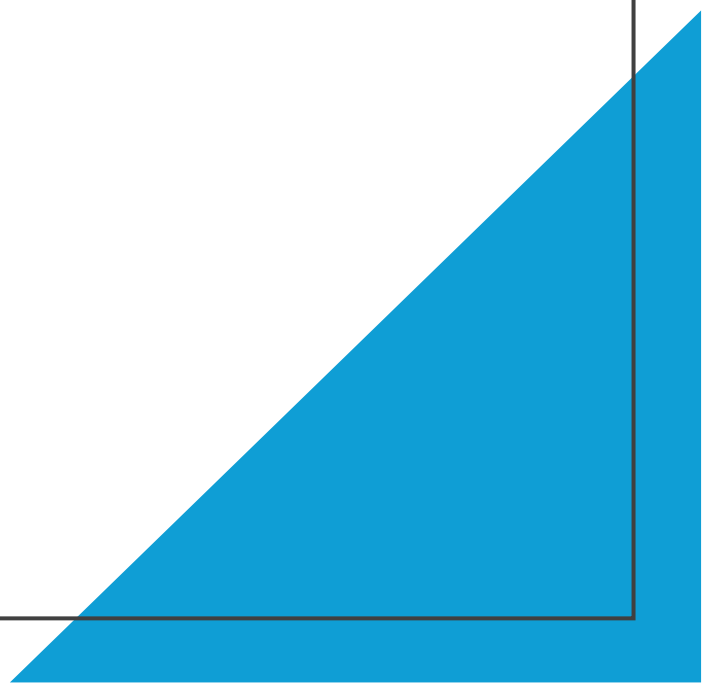
Acidente atípico: inclui agressões, sabotagens, desastres naturais, etc., desde que relacionados ao trabalho.

Causa

Imprudência, Imperícia e Negligência

- **Imprudência:** agir sem precaução ou com excesso de confiança.
- **Imperícia:** falta de habilidade ou conhecimento técnico para a função.
- **Negligência:** descuido ou omissão ao não seguir procedimentos ou normas.

Fator humano e pessoal na prevenção de acidentes

- Atitudes conscientes e responsáveis do trabalhador.
 - Conhecimento e aplicação das normas de segurança.
 - Adoção de comportamento preventivo.
 - Participação ativa em treinamentos e uso correto de EPIs.
- 

Consequências dos acidentes do trabalho



CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho

A **CAT** é um documento emitido para comunicar oficialmente à Previdência Social a ocorrência de um acidente de trabalho ou doença ocupacional.

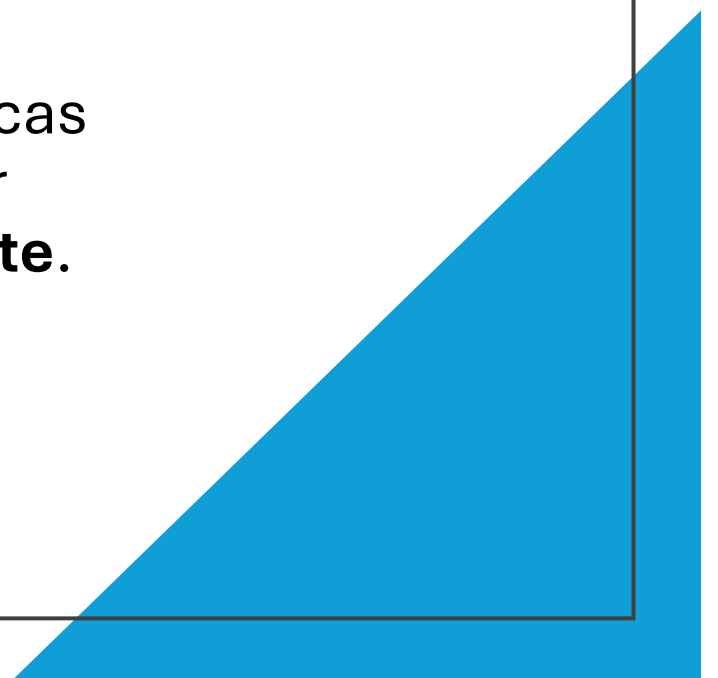
Deve ser emitida **até o primeiro dia útil seguinte** ao da ocorrência.

Pode ser feita pelo empregador, sindicato, médico ou pelo próprio trabalhador.

É necessária para que o trabalhador tenha acesso a benefícios como auxílio-doença acidentário (B91).

O que é a NR-17?

- A **Norma Regulamentadora 17 (NR-17)** trata da **ergonomia no ambiente de trabalho**, ou seja, da adaptação das condições de trabalho às características físicas e psicológicas dos trabalhadores para garantir **segurança, conforto, saúde e desempenho eficiente**.

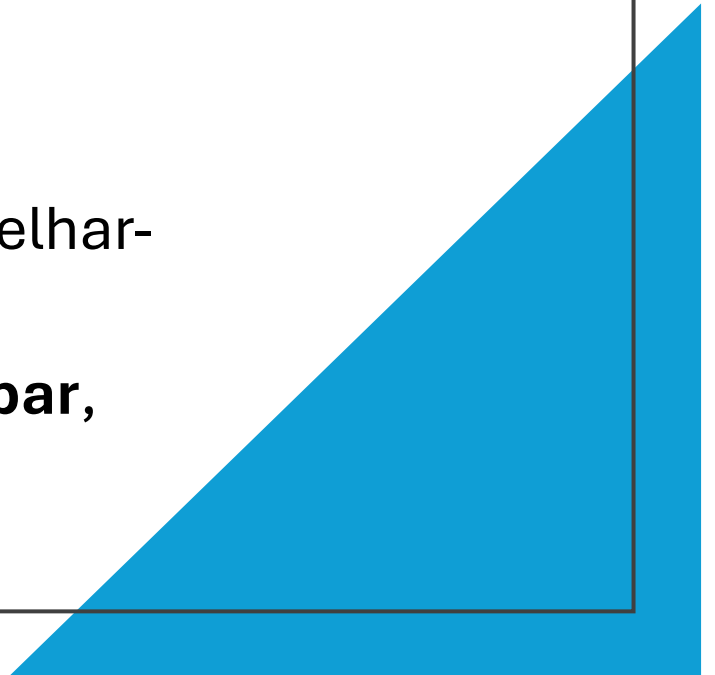




Aplicação prática da NR-17 para técnicos de redes

Postura corporal adequada

- Ao passar cabeamento, evitar se manter curvado por longos períodos.
- Utilizar **joelheiras** ou almofadas quando precisar ajoelhar-se.
- Usar **escadas com plataformas largas e apoio lombar**, evitando torções para alcançar locais altos.



Movimentação de cargas

- Bobinas de cabos ou roteadores grandes devem ser carregados com técnica correta:
 - Dobrar os joelhos, manter a coluna ereta e levantar com força das pernas.
- Sempre que possível, usar **carrinhos de transporte**.

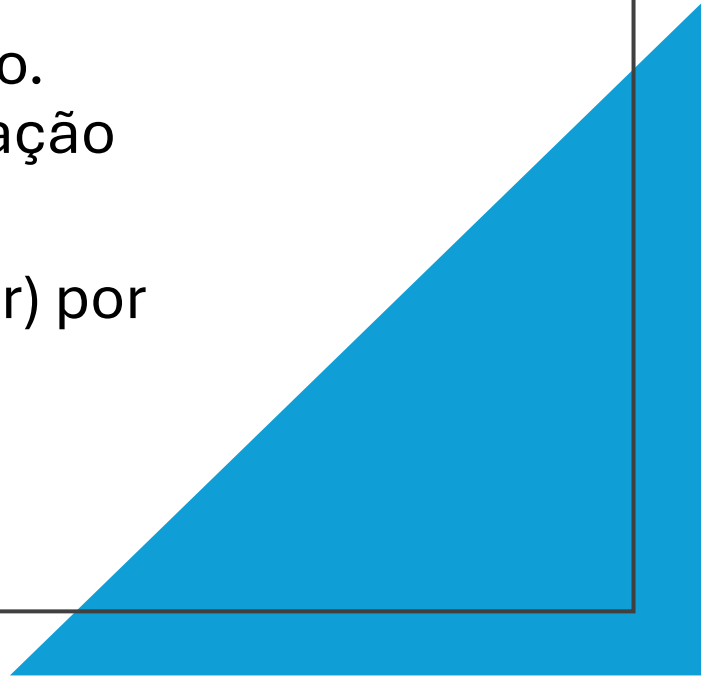


Ritmo de trabalho

- Pausas devem ser realizadas entre atividades repetitivas, como crimpar cabos ou conectar diversos pontos de rede.
- Alternância de tarefas evita sobrecarga muscular e mental.

Iluminação e ambiente de trabalho

- Trabalhar em locais com **boa iluminação** e ventilação. Caso contrário, usar **lanternas de cabeça** ou iluminação portátil.
- Evitar ruídos constantes (ex: máquinas de data center) por longos períodos sem proteção auditiva.



Estações de trabalho fixas (para técnicos de bancada)

Bancadas de manutenção devem ter **altura adequada, apoio para os pés e cadeiras com encosto ajustável.**

Monitor do computador alinhado à altura dos olhos, braços apoiados na mesa.

EPIs recomendados para instaladores de redes

Equipamento

Capacete de segurança

Óculos de proteção

Luvas isolantes ou de proteção

Calçado de segurança (bico de aço)

Cinto de segurança tipo paraquedista

Protetor auricular (em locais ruidosos)

Máscara PFF1 ou PFF2 (ambientes empoeirados)

Finalidade

Proteção contra impactos e quedas de objetos

Evitar partículas, poeira ou respingos

Evitar cortes e choques elétricos

Proteção dos pés contra impacto e perfuração

Trabalhos em altura

Redução de ruídos em data centers, por ex.

Proteção respiratória

EPCs recomendados (Equipamentos de Proteção Coletiva)

Equipamento

Escadas com sapatas antiderrapantes

Sinalização de áreas de trabalho

Barreiras e cones

Extintores de incêndio

Aterramento de equipamentos

Finalidade

Estabilidade e segurança em altura

Evitar acidentes com terceiros (ex: "homem trabalhando na rede")

Delimitação de áreas de risco em locais públicos

Proteção em caso de curto-circuitos ou incêndios

Prevenção de choque elétrico

Resumo de boas práticas com base na NR-17

Use as **ferramentas certas para cada tarefa**, com cabos emborrachados e em bom estado.

Organize seu ambiente de trabalho, mesmo que temporário (nada de cabos espalhados no chão!).

Faça **alongamentos regulares** e mude de posição com frequência.

Relate desconfortos ou dores à empresa e exija condições seguras e ergonômicas.

Atividade

Objetivo da atividade:

- Analisar situações comuns no dia a dia de um técnico de redes, identificar riscos ergonômicos e de segurança, e propor medidas corretivas com base na NR-17 e nos EPIs/EPCs adequados.

Cenário 1:

João foi chamado para instalar pontos de rede em um escritório com o forro a 3 metros de altura. Ao chegar ao local, encontrou uma escada sem borracha nas extremidades e notou que a iluminação do ambiente era fraca. A escada também não possuía trava de segurança. O cliente estava com pressa e pediu para João fazer o serviço “rápido, do jeito que der”.

Perguntas:

1. Quais os **riscos ergonômicos e de segurança** presentes nesse cenário?
2. Que **EPIs** João deveria utilizar para realizar essa tarefa com segurança?
3. Que **EPCs** deveriam ser fornecidos no local de trabalho?
4. Que **medidas de ergonomia (NR-17)** poderiam evitar acidentes nesse tipo de atividade?
5. Como João poderia agir eticamente diante da pressão do cliente para acelerar o serviço?

Cenário 2:

Maria trabalha em uma bancada de manutenção de roteadores e switches. Ela passa várias horas por dia sentada, realizando conexões e testes com pequenos componentes eletrônicos. Sua cadeira é de madeira, sem encosto ajustável, e a bancada está um pouco mais alta que seus ombros. Após alguns dias, ela começou a sentir dores nos ombros, costas e punhos.

Perguntas:

1. Que **problemas de ergonomia** estão presentes no posto de trabalho de Maria?
2. Quais **adaptações** poderiam ser feitas para atender às exigências da NR-17?
3. Cite **3 recomendações posturais** que poderiam ajudar Maria a reduzir os desconfortos.
4. Se o problema persistir, que tipo de **doença ocupacional** pode se desenvolver?
5. Qual a importância das **pausas e alternância de tarefas** em trabalhos como o de Maria?