

MINISTÉRIO
DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL



FUNDACENTRO
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

SEGURANÇA & SAÚDE NOS TRANSPORTES

ORIENTAÇÃO PARA O CAMINHONEIRO



MINISTÉRIO
DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL



FUNDACENTRO
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

**Vice-Presidente da República
no exercício do cargo de Presidente da República**

Michel Temer

Ministro do Trabalho

Ronaldo Nogueira de Oliveira

Fundacentro

Presidente

Luiz Henrique Rigo Muller

Diretor Executivo Substituto

Jorge Marques Pontes

Diretor Técnico

Robson Spinelli Gomes

Diretor de Administração e Finanças

Dalton Tria Cusciano

**SEGURANÇA
& SAÚDE
NOS TRANSPORTES**
ORIENTAÇÃO PARA O **CAMINHONEIRO**





ACIDENTE DE TRABALHO

Por meio desta publicação, você poderá rever alguns dos itens importantes para conquistar sua segurança e refletir sobre sua postura no trabalho e na sua vida.

Podemos começar lembrando o que é um acidente de trabalho

“É o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, a perda ou a redução da capacidade para o trabalho, permanente ou temporária.”

Um acidente não é simples obra do acaso e pode trazer consequências indesejáveis. Em outras palavras, acidentes podem ser previstos e, se podem ser previstos, podem ser evitados.

Considera-se acidente de trabalho:

- 1- Doença profissional, produzida pelo exercício do trabalho relativo à determinada atividade. Se um trabalhador adquire “tendinite” por exercer atividades repetitivas (trocas constantes de marcha, movimentação do volante etc.), que solicitam sempre o mesmo grupo de músculos, esse caso é considerado doença profissional.
- 2- Doença do trabalho, adquirida em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e que com ele se relacione diretamente, constante da relação elaborada pelo Ministério da Previdência Social.
- 3- Acidentes sofridos ainda que fora do local e do horário de trabalho quando da execução de serviço ligado à empresa ou em viagens a serviço.
- 4- Acidentes que ocorrem no percurso de ida de casa ao local de trabalho ou de volta para casa.

5- Acidentes ocorridos nos períodos destinados à refeição ou ao descanso, ou por ocasião de satisfação de outras necessidades fisiológicas, no horário de trabalho.

6- Atos de agressão no local e no horário de trabalho.

Assim sendo, os riscos presentes neste ambiente de trabalho podem ser:

- 1- **Agentes de riscos físicos:** ruído do barulho do motor ou do ambiente externo; vibrações da trepidação do veículo, quer por problemas na pavimentação das ruas, quer pela presença do motor dianteiro ou pelo molejo inadequado do carro; iluminação: tanto a falta, como o excesso de luminosidade; entre outros.
- 2- **Agentes de riscos químicos:** substâncias químicas que podem se apresentar na forma sólida (graxas), na forma líquida (combustível, óleos, solventes) ou na forma gasosa (monóxidos de carbono expelido pelos veículos, vapores da gasolina, álcool e diesel), entre outros.
- 3- **Agentes de riscos biológicos:** são micro-organismos como vírus, bactérias, parasitas, entre outros que, em contato com o homem, podem provocar doenças.
- 4- **Agentes de riscos de acidentes:** são aqueles relacionados às condições dos veículos, como motor, pneus, freios, luzes, para-brisas, e às condições das estradas, como pavimentação, iluminação, sinalização, traçado das curvas, entre outros.
- 5- **Agentes de riscos ergonômicos:** são os agentes relacionados com a extensão da jornada e o ritmo de trabalho, a existência ou não de pausas no trabalho, controle rígido de produtividade, trabalho em turno ou noturno, monotonia ou repetitividade da tarefa, o posto de trabalho (adequação do banco com assento, alavancas, pedais) entre outros.

COMO ANDA SEU RELACIONAMENTO NO TRABALHO?

Estamos todo o tempo nos relacionando com as outras pessoas. Por esse motivo, precisamos estar sempre atentos ao que pensamos e ao que fazemos.

Todas as pessoas necessitam interagir para poderem realizar suas tarefas ou atividades. As pessoas precisam aprender a se relacionar cada vez melhor.

1. Uma boa forma para melhor se relacionar é exercitar o respeito aos seus próprios limites e aos limites do outro.

2. Cada ser possui seu próprio mundo e seu desenvolvimento particular. Cada um tem seu jeito de aprender, de estudar, de se comunicar, de superar crises etc. Cada um precisa de um tipo de atenção, de estímulo e de afeto. É importante que as pessoas saibam respeitar umas às outras, considerando as circunstâncias em que se encontram.

Quando se conhece e respeita as diferenças, os relacionamentos ficam melhores e você se transforma num profissional mais competente.

A IMPORTÂNCIA DO PEDESTRE NO TRÂNSITO



VOCÊ JÁ PAROU PARA
PENSAR NA IMPORTÂNCIA
DO PEDESTRE NO
TRÂNSITO?



No trânsito, somos todos pedestres!



Coloque-se sempre no lugar do outro. Esta é uma atitude válida em qualquer momento de convívio social. No trânsito, mais do que apenas desejável, essa atitude pode ser vital.



MUITO CUIDADO COM A VELOCIDADE

É importante que todos, **pedestres, motoristas, ciclistas e outros usuários**, lembrem-se de que nem tudo depende de suas próprias habilidades. Por mais que um veículo tenha freios “bons”, o caminhão poderá não parar onde o condutor quer que ele pare.

Na história do automóvel, é fácil perceber que os veículos se aprimoraram e se tornaram mais seguros. A proteção ao corpo humano permanece. Alguém atropelado por um carro à velocidade de 60 km/h terá menos de 20% de chance de sobreviver. Mesmo a baixas velocidades, como **30 km/h**, podem ocorrer lesões fatais ou ferimentos com sequelas permanentes aos pedestres. Assim, é importante lembrarmos que um atropelamento caracteriza-se por um choque extremamente desproporcional entre um veículo e um corpo humano. Independentemente de quem esteja “certo” ou “errado”, no trânsito, o pedestre encontra-se sempre em uma posição mais frágil.



**QUE EMOÇÃO
VOCÊ ESTÁ
SENTINDO AGORA?**



**Será que somos capazes de identificar
nossas emoções?**

Há mais de uma centena de emoções...

No trânsito, podemos ter sérios problemas quando estamos descontrolados. Não é muito difícil vermos cenas de trânsito em que motoristas perdem o controle e acabam envolvendo e colocando outras pessoas em situações de alto risco.

Esses descontroles podem ser desencadeados por uma discussão, um descontentamento, uma irritação, uma briga, uma frustração, preocupações com problemas de saúde, jornada excessiva de trabalho, dentre outros.

Outro fator que merece atenção é o estresse, que pode causar variações bruscas no organismo, afetando a capacidade de concentração e retardando o tempo de reação do motorista a situações adversas, além de ser extremamente prejudicial à saúde.



PRIMEIROS SOCORROS

SERÁ QUE POSSO FAZER TUDO O QUE GOSTARIA?

SERÁ QUE TUDO O QUE APRENDI ESTÁ VALENDO?

Primeiros Socorros são as primeiras providências tomadas no local do acidente. É o atendimento inicial e temporário, **até a chegada de um socorro profissional.**

E essas providências são:

- 1.** Sinalizar o local com o triângulo do veículo, galho de árvores etc.;
- 2.** Comunicar o acidente/evento a um serviço de emergência local;
- 3. Uma rápida avaliação do cenário do acidente** (há possibilidade da carga transportada pelo motorista ser perigosa? Neste caso, há necessidade de avaliar previamente a carga para identificar possíveis cargas de potencial periculosidade, como produtos químicos perigosos e afins. Dependendo da situação e das características da carga transportada, a aproximação para prestar auxílio a eventuais vítimas pode colocar em risco a vida dos envolvidos);
- 4.** Verificar a situação das vítimas, conversar, ouvir, trazer tranquilidade, não movimentar a vítima.



Se você tiver condições de executar **calmamente** essas quatro tarefas, já estará dando um grande passo.

DIREÇÃO DEFENSIVA



O condutor defensivo é aquele que preserva a sua vida e a de todos que estão à sua volta por meio do emprego racional e sensato dos conhecimentos teóricos e da condução adequada do veículo procurando evitar acidentes.

O condutor defensivo:

- Dirige mantendo a distância entre veículos;
- Obedece a velocidade prevista para a via;
- Conhece o veículo que dirige;
- Realiza a manutenção periódica do seu veículo;
- Toma todo o cuidado com as ultrapassagens;
- Respeita pedestres, ciclistas, motociclistas, entre outros.

O condutor defensivo:

- **Não** ingere bebida alcoólica antes de dirigir;
- **Não** dirige com sono;
- **Não** dirige sob estresse, medo ou tensão emocional.


DROGAS x TRÂNSITO

Uso de álcool, drogas e medicamentos no trânsito



**SUA JORNADA
ANDA MEIO
MALUCA?**

Muitos fatores podem influenciar o estado de saúde física, mental e social do motorista profissional, e aqueles associados com a jornada de trabalho certamente têm maior relevância!




**Programe uma
jornada saudável.**

Descanse **30 min**
a cada **6 horas**
durante viagens de longa distância.

Alguns motoristas utilizam drogas com fins não medicinais. É comum o uso de drogas conhecidas como **rebites** pelos motoristas de caminhão para inibir o sono e diminuir o cansaço e a fome.

Rebites podem provocar efeitos colaterais graves, como taquicardia, ansiedade, agressividade e falta de atenção, além de consequências sérias à saúde, como problemas cardíacos e psiquiátricos, entre outros.

Podem também provocar alucinações e seu uso pode levar à destruição do tecido cerebral.



A utilização de drogas, além de ser contravenção penal, coloca sua vida e a dos passageiros em perigo.

**Em muitos dos
acidentes com vítimas
fatais nas ruas e rodovias
do nosso país, existe
um motorista
alcoolizado envolvido.**



ESTÁ COM SONO?

Sonolência ao dirigir é um dos mais graves problemas de segurança de trânsito nas estradas.

Essa preocupação ocorre em nível mundial e tem tomado muito da atenção de entidades que estudam as causas dos acidentes no trânsito.

Sonolência ao volante aumenta a possibilidade de morte ou de ferimentos graves porque se diminui muito o tempo de reação antes do choque.

Para vencer o cansaço e atender ao curto prazo, alguns caminhoneiros driblam o sono com remédios, mas mesmo assim acabam **dormindo ao volante**.

A sonolência diurna excessiva, assim como o excesso de velocidade e o uso de álcool podem contribuir para a ocorrência de muitos acidentes.

A exigência das empresas quanto ao cumprimento de tarefas em tempo muito curto, impondo jornadas e ritmos excessivos de trabalho, contribui para que o trabalhador se submeta a condições de trabalho que afetam seu sono e a sua saúde. Por isso é fundamental que haja uma integração, diálogo e entendimento entre os empregadores e os empregados na busca das melhores condições de trabalho e de qualidade de vida dos trabalhadores.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



SERÁ QUE EU SEI MESMO O QUE ISSO SIGNIFICA?

Alimentar-se de forma equilibrada é essencial para se viver com qualidade, podendo prevenir doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e outras, além de promover melhor rendimento no trabalho.

Para isso, procure incluir na sua alimentação **mais frutas, legumes, cereais, leite, ovos e carnes magras**.

Não fique sem se alimentar por muitas horas e procure se alimentar com **diferentes tipos de alimentos, várias vezes ao longo do dia**.

Nunca faça uma grande e farta refeição, pois isso pode dificultar a digestão e provocar sonolência.

A Lei nº 13.103, publicada em 02 de março de 2015, revogou a lei nº 12.619 de 2012 e, com nova redação, regulamentou a profissão de motorista de transporte de cargas e de passageiros. O texto foi negociado com representantes dos trabalhadores, dos empregadores e do governo. Esta lei trata, entre outros temas:

- Da descrição dos direitos e deveres dos motoristas profissionais;
- Do “tempo de direção”;
- Da jornada diária de trabalho com pausas;
- Do “tempo de espera”: período em que o veículo fica parado para fiscalização ou para carga e descarga – horas indenizáveis para o motorista.

Telefones úteis:

- 190** – Polícia Militar
- 191** – Polícia Rodoviária Federal
- 193** – Bombeiros
- 199** – Defesa Civil

Coordenação

Cézar Akiyoshi Saito • Cleiton Faria Lima

Autores

Cézar Akiyoshi Saito • Cleiton Faria Lima
• Maria Inês Franco Motti • Sonia Maria José Bombardi

Ficha técnica

- Editora chefe: Glaucia Fernandes
- Coordenadora editorial: Karina Penariol Sanches
- Design gráfico, capa e selo 50 anos: Flavio Galvão
- Impressão: Gráfica da Fundacentro
- 3ª edição revisada: 2016

MINISTÉRIO
DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA SOCIAL



FUNDACENTRO
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

Ministério do
Trabalho e Previdência Social

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA