

PCMSO

PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

PRESTADORA DE SERVIÇO: GELAR REFRIGERACAO COMERCIAL LTDA
CNPJ: 11.805.967/0001-67

TOMADORA DO SERVIÇO: TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7A. REGIAO
CNPJ: 11.805.967/0001-67

Vigência

Março 2024 a fevereiro 2025

Sumário

1	– DADOS ADMINISTRATIVOS.....	3
2	– GRUPOS HOMOGÊNEOS DE EXPOSIÇÃO.....	4
3	– INTRODUÇÃO	5
4	– OBJETIVOS	5
5	– NORMAS DE REFERÊNCIA	6
6	– DESENVOLVIMENTO	6
7	– AVALIAÇÃO DOS GHE – GRUPOS HOMOGÊNEOS DE EXPOSIÇÃO	8
	ADMINISTRATIVO.....	8
	OPERACIONAL	11
8	– PROCEDIMENTOS EM CASOS DE ACIDENTES.....	15
9	– PLANEJAMENTO E ELABORAÇÃO	18
10	– MÉDICO COORDENADOR:.....	19
11	– ENCERRAMENTO	19

1- DADOS ADMINISTRATIVOS

1.1 IDENTIFICAÇÃO DA EMPRESA PRESTADORA DE SERVIÇO "TERCERIZADA"

CNPJ/CAEPF	11.805.967/0001-67		
NOME EMPRESARIAL	GELAR REFRIGERACAO COMERCIAL LTDA		
NOME DE FANTASIA	*****		
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL	43.22-3-02 - Instalação e manutenção de sistemas centrais de ar condicionado, de ventilação e refrigeração		
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS	33.14-7-07 - Manutenção e reparação de máquinas e aparelhos de refrigeração e ventilação para uso industrial e comercial 41.20-4-00 - Construção de edifícios 42.99-5-99 - Outras obras de engenharia civil não especificadas anteriormente 43.21-5-00 - Instalação e manutenção elétrica 43.22-3-01 - Instalações hidráulicas, sanitárias e de gás 43.99-1-03 - Obras de alvenaria 47.53-9-00 - Comércio varejista especializado de eletrodomésticos 47.57-1-00 - Comércio varejista especializado de peças e acessórios para aparelhos eletroeletrônicos para uso doméstico, exceto informática e comunicação 71.19-7-99 - Atividades técnicas relacionadas à engenharia e arquitetura 77.29-2-02 - Aluguel de móveis, utensílios e aparelhos de uso doméstico e pessoa 78.10-8-00 - Seleção e agenciamento de mão-de-obra 78.20-5-00 - Locação de mão-de-obra temporária 81.21-4-00 - Limpeza em prédios e em domicílios		
GRAU DE RISCO	03 (TRÊS)		
QUANTIDADE DE FUNCIONARIOS	07 (SETE) FUNCIONÁRIOS		
ENDEREÇO	LOGRADOURO: AV PONTES VIEIRA		Nº: 281
	COMPLEMENTO: 285 E 289	CEP: 60.130-240	
	BAIRRO/DISTRITO: SAO JOAO DO TAUAPE	MUNICÍPIO: FORTALEZA	UF: CE
	ENDEREÇO ELETRÔNICO:		

1.2 IDENTIFICAÇÃO DA EMPRESA TOMADORA DO SERVIÇO

CEI/CNPJ	03.235.270/0001-70		
NOME EMPRESARIAL	TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7A. REGIAO		
NOME DE FANTASIA	*****		
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE ECONÔMICA PRINCIPAL	84.23-0-00 - Justiça		
CÓDIGO E DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS SECUNDÁRIAS	Não informada		
GRAU DE RISCO	01 (UM)		
ENDEREÇO	LOGRADOURO: AV SANTOS DUMONT		Nº: 3384
	COMPLEMENTO:	CEP: 60.150-162	
	BAIRRO/DISTRITO: ALDEOTA	MUNICÍPIO: FORTALEZA	UF: CE
	ENDEREÇO ELETRÔNICO: www.trt7.gov.br		

2- GRUPOS HOMOGÊNEOS DE EXPOSIÇÃO

GHE	SETOR
01	ADMINISTRATIVO
02	OPERACIONAL

3- INTRODUÇÃO

Este Programa foi elaborado de acordo com os seguintes textos legais:

Norma Regulamentadora nº 07 – NR - 07, aprovada pela Portaria nº 3214, de 08 de junho de 1978, do Ministério do Trabalho e Emprego – MTE;

Portaria nº 24, de 29 de dezembro de 1994, que aprova o texto disposto na NR - 07;

Portaria nº 08, de 08 de maio de 1996, que altera a NR - 07;

Portaria nº 1031, de 06 de dezembro de 2018, que altera a NR - 07;

Portaria nº 6.734, de 09 de março de 2020, que altera a NR - 07;

Portaria nº 8.873, de 23 de julho de 2021, que altera a NR - 07;

Lei nº 6514, de 22 de dezembro de 1977, que altera o Capítulo V do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho, relativo a segurança e medicina do trabalho e dá outras providências;

Lei nº 8112, de 11 de dezembro de 1990, em seus artigos 69, 72, 186 (parágrafo 2º) e 212;

Além disso, foi utilizada literatura técnica referente à Medicina, Segurança e Higiene no Trabalho, a fim de dotar o órgão de um Programa de Saúde Ocupacional voltado para a promoção e preservação da saúde dos colaboradores no que se refere aos riscos inerentes às atividades desenvolvidas pelos mesmos, em seus vários aspectos.

4- OBJETIVOS

Promover e preservar a saúde dos colaboradores privilegiando o instrumental clínico-epidemiológico na abordagem da relação entre a saúde e o trabalho, considerando aspectos individuais e coletivos;

Rastrear e diagnosticar precocemente agravos à saúde dos colaboradores relacionados ao trabalho, destacando o caráter preventivo;

Ser parte do conjunto de iniciativas do órgão no campo da saúde do colaborador;

Indicar soluções para a melhoria dos ambientes de trabalho e da organização das atividades, individual e coletivamente, a partir da detecção dos problemas;

Conscientizar a direção e os colaboradores quanto à importância do aspecto preventivo para a manutenção da qualidade de vida dentro da Organização;

Contribuir para a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos clientes, através da preservação da saúde ocupacional dos colaboradores;

Formar, através dos registros dos exames médicos ocupacionais, históricos de informações relativas às condições clínicas (físicas e mentais) dos nossos colaboradores.

5- NORMAS DE REFERÊNCIA

NR-01- Programa de Gerenciamento de Risco
NR-05- Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
NR-07- Programa de Controle Médico e Segurança do Trabalho
NR-15- Atividade e Operações Insalubres
NR-17-Ergonomia
NR-23- Proteção Contra Incêndios
NRB 5413- Índices de Iluminação



6- DESENVOLVIMENTO

ADMISSIONAL: Deverá ser realizado antes que o trabalhador assuma suas atividades, e será composto de avaliação clínica e exames específicos.

PERIÓDICO: Deverão ser realizados anualmente por avaliação clínica, e exames específicos conforme os riscos encontrados no setor.

DEMISSIONAL: será obrigatoriamente realizada em até 10 (dez) dias contados a partir do término do contrato, desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado há mais de: (Alterado pela Portaria MTB 1.031/2018)

135 (centro e trinta e cinco) dias para as empresas de grau de risco 1 e 2, segundo o Quadro I da NR 4;

90 (noventa) dias para as empresas de grau de risco 3 e 4, segundo o Quadro I da NR 4.

RETORNO AO TRABALHO: Será realizado no primeiro dia de Volta ao trabalho do trabalhador ausente por período igual ou superior a 30 Dias, por motivo de doença, acidente de trabalho ou licença maternidade. Será composto de avaliação clínica.

MUDANÇA DE RISCOS OCUPACIONAIS: Será realizado antes da data de mudança de função. Entende-se por mudança de função toda e qualquer alteração de atividade, posto de trabalho ou de setor que implique na exposição do trabalhador a risco diferente daquele a que esteve exposto. Será composto de avaliação clínica e exames específicos, conforme o risco encontrado no setor.

Para todos os exames citados e obrigatórios, será emitido o Atestado de Saúde Ocupacional (ASO), em 02 vias:

- A primeira ficará arquivada no Departamento de pessoal da empresa
- A segunda será entregue ao trabalhador, mediante recibo nas demais vias.

CRITÉRIOS DE APTIDÃO: Apresentar no momento do exame condições gerais de saúde física e mental compatíveis com o bom desempenho da função, ausência de moléstias infectocontagiosa, ausência de distúrbios ósseos musculares agudos ou crônicos com redução de capacidade labor ativa para a função.

EXAMES MÉDICOS OCUPACIONAIS

Considerando a necessidade de atualizar as medidas preventivas de medicina do trabalho e adequando a empresa à Portaria nº 21 de 29/12/94, onde aprovou o **PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL - PCMSO**, e com o levantamento de todos os riscos ocupacionais por função realizada em todos os setores da empresa, sugerimos exames clínicos específicos para cada função exercida como rotina, visando assim, uma melhor avaliação da saúde do funcionário aos riscos que está exposto.

PERIODICIDADE DOS EXAMES COMPLEMENTARES

Conforme Portaria nº 19, de 09 de abril de 1998 a **AUDIOMETRIA, NO EXAME ADISSIONAL**: Deverá ser feita no momento da admissão e anualmente a partir de então. Serão realizadas para os funcionários que trabalham em ambiente onde o nível de ruído esteja acima de 80 decibéis, com **PERIODICIDADE ANUAL** para funcionários que apresentam resultados normais e **SEMESTRALMENTE** para os que apresentarem resultados alterados.

Terão como finalidade a detecção e prevenção das Perdas Auditivas Induzidas pelo Ruído (PAIR), ocorridas em trabalhadores expostos a ruído ocupacional acima dos valores de 80 dB (A), e sem uso de protetor auricular.

Verificamos que não só a saúde de trabalhador estaria seguramente preservada, como também haveria uma grande economia no que tange a mão de obra médica em afastamento do trabalho e custos com exames de Laboratórios frequentes.

- Serviço de conscientização sobre a necessidade do uso de EPIs.
- Troca de todo EPI danificado ou com indevidas condições de uso.
- Manter sempre ao alcance do trabalhador tais EPIs.
- Fiscalizar **RIGOROSAMENTE** seu uso.
- Tomar as medidas administrativas cabíveis junto aos funcionários que não o usar.
- Exigir dos funcionários zelo e controle na preservação do EPIs.

PROGRAMAÇÃO DE EXAMES COMPLEMENTARES

Os Exames Complementares são, obrigatoriamente, custeados pela empresa e compreendem provas laboratoriais de natureza ocupacionais necessárias para o monitoramento da exposição a agentes nocivos. Além dessas, outras provas podem ser solicitadas, a critério médico, para prevenir situações capazes de gerar agravos à saúde dos colaboradores.

Esta programação é definida a partir das informações contidas no PGR - Programa Gerenciamento de Riscos relativas aos ambientes e processos de trabalho e a partir dos exames clínicos dos servidores.

7- AVALIAÇÃO DOS GHE – GRUPOS HOMOGÊNEOS DE EXPOSIÇÃO

RECONHECIMENTO DOS RISCOS

IDENTIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES					
GHE	SETOR	QUANT. FUNCIONÁRIOS	CBO	FUNÇÃO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
01	ADMINISTRATIVO	1	9101-10	Encarregado Geral	Supervisionam manutenção preventiva e preditiva, corretiva e emergencial de máquinas e equipamentos industriais, comerciais e residenciais; estabelecem indicadores de qualidade da manutenção; coordenam a construção de equipamentos para linha de produção de máquinas e equipamentos; elaboram documentação técnica; administram recursos humanos e financeiros, e trabalham de acordo com normas de segurança.
CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO					
Descrição do ambiente		Teto alvenaria, parede com estrutura de alvenaria e com janelas de vidro, piso com revestimento de cerâmica, Iluminação artificial, ventilação natural artificial.			
Máquinas e Equipamentos		-			
AVALIAÇÕES QUANTITATIVAS					
Ruído – NHO 01			LUX – NHO 11		
Ruído Registrado	Limite de Tolerância Dose Diária de 08:00 HS		LUX Registrado	RECOMENDAÇÕES	
-	85 dB (A)		-	-	
Parecer Técnico: Em avaliação presencial realizada na empresa, verificamos que no ambiente de trabalho não será necessária avaliação quantitativa, visto que não existe “Ruído” significativo para ser avaliado, conforme planilha de reconhecimento de risco e parâmetros estabelecidos na NHO 01.			Parecer Técnico: De acordo com a NHO 11, entende-se por iluminação adequada aquela que apresenta níveis iguais ou superiores ao recomendado pela norma. Portanto, observamos que o local de trabalho se encontra em níveis de iluminação adequado ao desenvolvimento das atividades.		
CALOR IBUTG – NHO 06					
TAXA METABÓLICA POR TIPO DE ATIVIDADE			TEMPERATURA		
Tipo de atividade		Taxa Metabólica	Nível de ação	Limite de tolerância	Registrado
Sentado	Trabalho leve com dois braços	216 (W)	26,9 °	29,8 °	-
RESULTADO DA AVALIAÇÃO DE IBUTGi					
Termômetro Globo (tg)	Termômetro Seco (tbs)	Termômetro Úmido (tbn)	Resultado da avaliação de IBUTGi	Observação	
-	-	-	-	-	
Parecer técnico: Em avaliação presencial realizada na empresa, verificamos que no ambiente não será necessária avaliação quantitativa, visto que não existe “Calor” significativo					

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

para ser avaliado, conforme NR 15 ANEXO N.º 3 e parâmetros estabelecidos na NHO 06.

PERIGOS VERIFICADOS NO LOCAL

Risco	DESCRIÇÃO DO AGENTE	FONTE GERADORA	PROPAGAÇÃO TRAJETÓRIA	DANOS A SAÚDE	PROBABILIDADE	EFEITO	RESULTADO	TIPO DE EXPOSIÇÃO	MEDIDAS DE CONTROLE
Físico	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
Químico	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
Biológico	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
Ergonômico	Trabalho em posturas incômodas ou pouco confortáveis	Posto de trabalho	Exigência da atividade	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Habitual	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
	Sentado por longos períodos	Posto de trabalho	Trabalho em pé, tronco/pescoço flexionados permanentemente	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Habitual	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
	Exigência de postura inadequada	Posto de trabalho	Ambiente	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	2 Exposições a níveis baixos	C Severos	2C MÉDIO	Ocasional	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
Acidentes	Queda	Piso molhado	Ambiente de trabalho	Lesões no corpo	2 Exposições a níveis baixos	B Preocupantes	2B BAIXO	Ocasional	Uso de equipamento de proteção coletiva (EPC) placas de sinalização
	Arranjo físico inadequado	Desnível do piso, piso	Ambiente de trabalho	Quedas, lesões no	2 Exposições a	C Severos	2C MÉDIO	N/A	Sinalização (EPC)

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

		irregular, escadas		corpo	níveis baixos				
EPI Todos os EPIs com C.A. (Certificado de Aprovação).		Não se aplica							
EPC		Placas de sinalização e extintores correntes de isolamento e sinalização, guarda corpo.							
Medidas preventivas sugeridas		Máscara de tecido, dispense de álcool em gel, sinalização de segurança (saída de emergência) equipamentos de emergência (alarme, bomba de incêndio, extintor, reserva técnica, detector de fumaça).							
Medidas de controles propostas		Manter atualizada a ficha de entrega de EPI, higienização e troca do EPI sempre que necessário, palestras educativas e monitoramento dos exames periódicos.							
Recomendações e prevenções		Manter o ambiente limpo, organizado, sinalizado, realizar pausas durante a jornada de trabalho para a realização de alongamento e/ou ginástica laboral.							
EXAMES	ADMISSIONAL	PERIODICO	MUDANÇA DE RISCOS OCUPACIONAIS	RETORNO AO TRABALHO	DEMISSIONAL				
Exame Clínico Ocupacional	x	x	x	x	x				

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

IDENTIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES						
GHE	SETOR	QUANT. FUNCIONÁRIOS	CBO	FUNÇÃO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	
02	OPERACIONAL	4	9112-05	Auxiliar em Refrigeração	Prestam assistência técnica, instalam, realizam manutenção e modernização em aparelhos de climatização e refrigeração, de acordo com normas de segurança e qualidade. Orçam serviços e elaboram documentação técnica.	
		1	7241-30	Duteiro	Operacionalizam projetos de instalações de tubulações, definem traçados e dimensionam tubulações; especificam, quantificam e inspecionam materiais; preparam locais para instalações, realizam pré-montagem e instalam tubulações. Realizam testes operacionais de pressão de fluidos e testes de estanqueidade. Protegem instalações e fazem manutenções em equipamentos e acessórios.	
		1	7257-05	Mecânico de Chiller	Avaliam e dimensionam locais para instalação de equipamentos de refrigeração, calefação e ar-condicionado. Especificam materiais e acessórios e instalam equipamentos de refrigeração e ventilação. Instalam ramais de dutos, montam tubulações de refrigeração, aplicam vácuo em sistemas de refrigeração. Carregam sistemas de refrigeração com fluido refrigerante. Realizam testes nos sistemas de refrigeração.	
CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO						
Descrição do ambiente		Teto com estrutura de alvenaria, parede com estrutura de alvenaria, piso industrial, Iluminação artificial, ventilação natural.				
Máquinas e Equipamentos		-				
AVALIAÇÕES QUANTITATIVAS						
RÚIDO – NHO 01			LUX – NHO 11			
RÚIDO REGISTRADO		LIMITE DE TOLERÂNCIA DOSE DIÁRIA DE 08:00 HS		RECOMENDAÇÕES		
-		85 dB (A)		-		
Parecer Técnico: Em avaliação presencial realizada na empresa, verificamos que no ambiente de trabalho não será necessária avaliação quantitativa, visto que não existe “Ruído” significativo para ser avaliado, conforme planilha de reconhecimento de risco e parâmetros estabelecidos na NHO 01.			Parecer Técnico: De acordo com a NHO 11, entende-se por iluminação adequada aquela que apresenta níveis iguais ou superiores ao recomendado pela norma. Portanto, observamos que o local de trabalho se encontra em níveis de iluminamento adequado ao desenvolvimento das atividades.			
CALOR IBUTG – NHO 06						
TAXA METABÓLICA POR TIPO DE ATIVIDADE			TEMPERATURA			
Tipo de atividade		Taxa Metabólica		Nível de ação	Limite de tolerância	Registrado
Em pé, agachado ou ajoelhado		Trabalho pesado com dois braços		24,6°	27,9°	-
RESULTADO DA AVALIAÇÃO DE IBUTGi						
Termômetro Globo (tg)	Termômetro Seco (tbs)	Termômetro Úmido (tbn)	Resultado da avaliação de IBUTGi	Observação		
-	-	-	-	-		
Parecer técnico:	Em avaliação presencial realizada na empresa, verificamos que no ambiente não será necessária avaliação quantitativa, visto que não existe “Calor” significativo para ser avaliado, conforme NR 15 ANEXO N.º 3 e parâmetros estabelecidos na NHO 06.					

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

PERIGOS VERIFICADOS NO LOCAL									
Risco	DESCRIÇÃO DO AGENTE	FONTE GERADORA	PROPAGAÇÃO O TRAJETÓRIA	DANOS A SAÚDE	PROBABILIDADE	EFEITO	RESULTADO	TIPO DE EXPOSIÇÃO	MEDIDAS DE CONTROLE
Físico	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
Químico	Produtos Químicos	Materiais de Limpeza	Ar e Cutânea	Problemas no trato respiratório e Alergias na pele	2 - Moderada	B Preocupantes	2B BAIXO	Ocasional	Uso de Equipamentos de proteção (EPI)
	Poeiras	Areia	Ar e Cutânea	Dores de cabeça, irritação, doenças pulmonares	2 Exposições a níveis baixos	B Preocupantes		Habitual	Uso de Mascaras
Biológico	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.	N.A.
Ergonômico	Trabalho em posturas incômodas ou pouco confortáveis	Posto de trabalho	Exigência da atividade	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Habitual	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
	Postura em pé por longos períodos	Posto de trabalho	Trabalho em pé, tronco/pescoco flexionados permanentemente	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Habitual	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
	Levantamento e transporte manual de cargas ou	Transporte manual de cargas e equipamento de	Atividades exercidas no ambiente de trabalho	Lesões ósseo muscular DORT -	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Habitual	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

	volumes	uso na atividade laboral.		Distúrbio osteomusculares relacionados ao trabalho					
	Exigência de postura inadequada	Posto de trabalho	Ambiente	Fadiga, estresse lombalgias, dores na coluna, nos músculos e nas articulações.	2 Exposições a níveis baixos	C Severos	2C MÉDIO	Ocasional	Orientações Ergonômicas de acordo com a NR 17.
Acidentes	Queda	Piso molhado	Ambiente de trabalho	Lesões no corpo	2 Exposições a níveis baixos	B Preocupantes	2B BAIXO	Ocasional	Uso de equipamento de proteção coletiva (EPC) placas de sinalização
	Arranjo físico inadequado	Desnível do piso, piso irregular, escadas	Ambiente de trabalho	Quedas, lesões no corpo	2 Exposições a níveis baixos	C Severos	2C MÉDIO	N/A	Sinalização (EPC)
	Queda de objetos	Material e equipamento utilizados	Ambiente de trabalho	Lesões diversas.	3 Exposições moderada	C Severos	3C MÉDIO	Ocasional	Treinamentos, uso de EPI
	Corte, perfuração	Manuseio de ferramentas.	Ambiente de trabalho	Lesões no corpo, cortes na pele	3 Exposições moderada	C Severos	3C MÉDIO	Ocasional	Treinamentos, uso de EPI
	Eletricidade	Fios energizados	Manuseio de fios, Instalação elétrica	Lesões na pele arritmias cardíacas e parada respiratória, choques, elétricos, fatais	4 Exposições elevada	C Severos	4C ALTO	Ocasional	Uso de Equipamentos de proteção (EPI)

EPI

Todos os EPIs com C.A. (Certificado de

Bota de proteção, luva de proteção, óculos de proteção, avental de proteção, máscara de proteção

PCMSO - PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO E SAÚDE OCUPACIONAL

Aprovação).					
EPC	Placas de sinalização e extintores correntes de isolamento e sinalização, guarda corpo.				
Outras medidas preventivas existentes	Máscara de tecido, dispense de álcool em gel, sinalização de segurança (saída de emergência) equipamentos de emergência (alarme, bomba de incêndio, extintor, reserva técnica, detector de fumaça).				
Medidas de controles propostas	Manter atualizada a ficha de entrega de EPI, higienização e troca do EPI sempre que necessário, palestras educativas e monitoramento dos exames periódicos.				
Recomendações e prevenções	Manter o ambiente limpo, organizado, sinalizado, realizar pausas durante a jornada de trabalho para a realização de alongamento e/ou ginástica laboral.				
EXAMES	ADMISSIONAL	PERIODICO	MUDANÇA DE RISCOS OCUPACIONAIS	RETORNO AO TRABALHO	DEMISSIONAL
Exame Clínico Ocupacional	x	x	x	x	x
Hemograma completo	x	x	x	x	x
Espirometria	x	x	x	x	x

8 – PROCEDIMENTOS EM CASOS DE ACIDENTES

ACIDENTES DE TRABALHO, DOENÇAS OCUPACIONAIS E CAT

Solicitamos aos responsáveis do Recurso Humanos, Departamento de Pessoal ou a quem de direito, que faça um controle rigoroso dos Acidentes de Trabalhos com afastamento e suas respectivas emissões de CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), para que se possa fazer um levantamento estatístico dos mesmos não só quantificando como os qualificando para que sejam tomadas medidas preventivas no sentido de se evitar e ou controlar tais acidentes.

Estamos à disposição para atender tais casos ou encaminhá-los aos serviços especializados, porém solicitamos que se cumpra a legislação emitindo CAT para cada Acidente de Trabalho com afastamento, para que possa ser preenchida com dados clínicos.

Orientamos também que sejam emitidos CAT para todos os casos de Doenças Ocupacionais como intoxicações e Perdas Auditivas induzidas pelo Ruído Ocupacional, que forem detectadas nesta empresa (conforme item 7.4.8 da NR 7).

PRIMEIROS SOCORROS

São cuidados imediatos e imprescindíveis, que devem ser prestados a vítimas acidentadas até a chegada de atendimento médico. Vale lembrar que mesmo que a vítima esteja aparentemente bem, deve ser encaminhada à avaliação de um profissional de saúde.

Conforme item 7.5 da NR-07, todo estabelecimento deverá estar equipado com material necessário a prestação de Primeiros Socorros, manterem essa material em local adequado e aos cuidados de pessoa habilitada para esse fim. Esta empresa poderá montar sua própria estrutura de Primeiros Socorros, orientada por este Coordenador do PCMSO, ou utilizar os serviços de Pronto Atendimento nos Hospitais.

MALETA DE PRIMEIROS SOCORROS

1. Manter em local arejado e de fácil acesso aos funcionários;
2. Conservação e avaliação periódica do material, assim como as datas de validade e reposição imediata quando necessário.
3. Dar preferência ao manuseio de uma só pessoa treinada em primeiros socorros.



COMPOSIÇÃO DA MALETA



QUANTIDADE SUGERIDA	MATERIAIS	UTILIZAÇÃO
01	Embalagem de soro fisiológico a 0,9%	Limpar o machucado
01	Solução antisséptica para feridas	Desinfetar feridas;
02 Pacote de cada tamanho	Gazes esterilizadas de vários tamanhos	Cobrir feridas
03	Ataduras	Ajudam a imobilizar membros ou para segurar compressas no local de uma ferida;
01 Rolo	Rolo de esparadrapo	Ajudam a imobilizar membros ou para segurar compressas no local de uma ferida;
01 Pacote	Luvras descartáveis	Proteger do contato direto com sangue e outros fluídos corporais;
01 Pacote	Algodão	Facilita a aplicação de produtos nas bordas da ferida
01	Tesoura sem ponta	Cortar esparadrapo, gazes ou ataduras, por exemplo;
01 Caixa	Curativo tipo band-aid	Cobrir cortes e feridas pequenas;
01	Termômetro	Medir a temperatura corporal;
01	Colírio lubrificante	Permite lavar os olhos em caso de contato com substâncias irritantes, por exemplo
01	Pomada para queimadura	Hidratam a pele enquanto aliviam a queimação da queimadura;

PROCEDIMENTOS EM CASO DE:

FERIMENTOS LEVES

- Lave bem as mãos com água e sabão, se possível esfregue-as com escova;
- Procurar não respirar, nem tossir sobre o ferimento. Não tocar diretamente o ferimento;
- Limpe o ferimento com jatos de soro fisiológico 0,9% ou com gaze esterilizada embebida em solução fisiológica do local mais limpo para o mais sujo;
- Embeber a gaze com dersoni e aplicar em toda a extensão da lesão incluindo as bordas;
- Cobrir o ferimento com gaze seca;
- Fixar o curativo com esparadrapo ou dependendo do local com atadura de crepe;
- Encaminhar para atendimento médico e profilaxia do tétano;

PERDA DE CONSCIÊNCIA (DESMAIO, VERTIGEM)

É caracterizada pela perda súbita da consciência, geralmente de curta duração. Causada em geral por uma deficiência do fluxo sanguíneo cerebral, resultante de: Hemorragias graves, stress, emoções, fadiga, problemas neurológicos, falta de alimentação e etc. Ocasionalmente palidez e baixa pulsação.

Conduta: Tem como objetivo aumentar o fluxo sanguíneo cerebral.

- Deitar a vítima em uma superfície firme em decúbito dorsal (de costas), com a cabeça lateralizada.
- Elevar as pernas apoiando-as sobre uma superfície firme (cadeira);
- Afrouxe as roupas (principalmente do pescoço e cintura);
- Areje o ambiente;
- Permanecer próximo à vítima durante todo o período de inconsciência;
- Não dar líquidos para vítima beber;
- Após a recuperação da consciência, orientar a vítima para levantar vagarosamente;
- Procure e trate qualquer lesão ocasionada pela queda;
- Encaminhar a vítima para avaliação médica.

CONVULSÕES (EPILEPSIA)

São distúrbios decorrentes de alterações da atividade cerebral, tendo como causas mais comuns: A interrupção da medicação anti-epilética, stress, privação do sono, febre alta, ciclo menstrual, estimulação luminosa, intoxicação, neurocisticercose, traumatismo cranioencefálico, etc.

As convulsões são acompanhadas de perda da consciência repentinamente, levando a ataques violentos, a vítima cai e fica rígida, os lábios ficam arroxeados, o rosto e o pescoço podem ficar congestionados, os maxilares ficam cerrados e a respiração se torna ruidosa, geralmente há excesso de salivagem na boca e se a vítima morder a língua ou os lábios, a saliva é sanguinolenta. A bexiga e o intestino podem se descontrolar.

Após alguns minutos os músculos se relaxam, a respiração se normaliza e a vítima recupera a consciência, podendo ficar atordoada ou comportar-se de modo estranho, sem consciência das ações. É possível que fique sonolenta

O ATENDIMENTO DA VÍTIMA EM CRISE CONVULSIVA CONSISTE

- Não deixar que a vítima se machuque durante a crise;
- Se puder, ampare a vítima antes de cair ou tente atenuar a queda;
- Abra espaço ao seu redor e peça aos curiosos que se afastem;
- Afrouxe a roupa em volta do pescoço e proteja a cabeça, se possível;
- Quando cessarem as convulsões, coloque-a de lado para melhorar a respiração e evitar aspirar vômitos e secreções;
- Fique ao seu lado até sua recuperação total;
- Providencie atendimento médico quando a consciência for recuperada;
- Se a vítima estiver sofrendo o primeiro ataque, se o ataque se repetir, ou se ela ficar inconsciente por mais de 10 minutos, telefone e peça uma ambulância;
- Anote a hora e duração do ataque.

OBSERVAÇÕES

Lembramos que este Programa, além de estar integrado com a CIPA, no sentido de operacionalização e efetivação do mesmo, também encontra no setor Administrativo, Gerencial e de Recursos Humanos importantes parceiros para que este Programa seja viável. Tal participação é primordial para que os projetos sejam cumpridos e as condutas Médicas Administrativas sejam tomadas.

Logo, existe uma grande responsabilidade por parte da empresa sobre tais condutas, dividindo tal responsabilidade com os Médicos, Coordenadores e Assistentes.

O sucesso deste **PCMSO** pode depender sensivelmente das decisões administrativas, tendo como base à assimilação do seu conteúdo a ciência da necessidade do seu cumprimento.

9- PLANEJAMENTO E ELABORAÇÃO

CRONOGRAMA DE AÇÕES

CRONOGRAMA DE AÇÕES	MAR 2024	ABR 2024	MAI 2024	JUN 2024	JUL 2024	AGO 2024	SET 2024	OUT 2024	NOV 2024	DEZ 2024	JAN 2025	FEV 2025
Elaboração do PCMSO Documento-Base	x											
Palestra Sobre Higiene Pessoal e Profissional												x
Palestra Sobre Vícios Tecnológicos										x		
Palestra Sobre Hábitos de Vida								x				
Palestra Sobre Primeiros Socorros						x						
Palestra Sobre Saúde Mental na Atualidade				x								
Palestra Sobre Coronavírus Patologias e Vacinação		x										
Visita Técnica para relatório analítico do PCMSO												x

ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES DO CRONOGRAMA DE AÇÕES

DATA	ATIVIDADE	QUANTIDADE	VISTO DO RESPONSÁVEL

10 – MÉDICO COORDENADOR:

NOMES DOS MÉDICOS	CPF	CRM / CREMEC	MUNICIPIO	ESTADO
Dr. Roger Catunda Rocha	454.501.103-91	6353	Fortaleza	CE

11 – ENCERRAMENTO

O PCMSO – Programa de Controle Médico e Saúde Ocupacional da empresa **GELAR REFRIGERACAO COMERCIAL LTDA**, conforme exigência legal da Norma Regulamentadora NR-07 PCMSO, da Portaria Nº 3214, de 08 de junho de 1978 do Ministério do Trabalho.

Descreve as principais ações a serem desenvolvidas pela da empresa **GELAR REFRIGERACAO COMERCIAL LTDA**, visando a preservação da saúde e da integridade física de seus funcionários.

Representa, pois, o compromisso desta empresa a fazerem tudo que está aqui determinado no Controle Médico e Saúde Ocupacional.

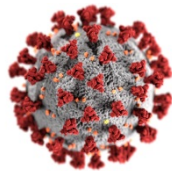
FORTALEZA CE, MARÇO DE 2024

CARIMBO E ASSINATURA DO REPRESENTANTE DA EMPRESA

MÉDICO DO TRABALHO
DR. ROGER CATUNDA ROCHA
CRM- 6353

ANEXO

(RECOMENDAÇÕES EM RELAÇÃO AO COVID – 19)



INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde o coronavírus, denominado SARS-CoV-2 é um Risco Biológico que afeta a população em geral, a nossa empresa, com o intuito de proteger seus funcionários deverá adotar as medidas estabelecidas:

OS RISCOS CONSIDERAM-SE PARA TODAS AS FUNÇÕES					
AVALIAÇÃO QUALITATIVA					
RISCO BIOLÓGICO	POSSÍVEIS FONTES GERADORAS	MEIOS DE PROPAGAÇÃO	AGRAVOS A SAÚDE	MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES	TIPO EXPOSIÇÃO
Vírus (03.01.001)	Posto de trabalho e Contato com Materiais e pessoas supostamente Contaminados	Ar	Doenças infectocontagiosas	Utilização de EPI's	Habitual / Intermitente
Bactérias (03.01.001)					
QUADRO FUNCIONAL					
EPI'S			RECOMENDAÇÕES		
Máscaras			Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%		

O QUE É COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada a dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza) até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

Tosse	Alteração do paladar (ageusia)
Febre	Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
Coriza	Cansaço (astenia)
Dor de Garganta	Diminuição do apetite (hiporexia)
Dificuldade para respirar	Dispneia (falta de ar)
Perda de olfato (anosmia)	

COMO É TRANSMITIDO

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

Toque do aperto de mão contaminadas	Tosse
Gotículas de saliva	Catarro
Espirro	Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da COVID-19 pode ser realizado a partir de critérios como:

Diagnóstico Clínico
Diagnóstico Clínico-Epidemiológico
Diagnóstico Clínico-Imagem
Diagnóstico Laboratorial
Diagnóstico Laboratorial em Indivíduo Assintomático

COMO SE PROTEGER

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.

Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.

Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção facial com as mãos não higienizadas.

Se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.

Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social.

Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.

Higienize com frequência o celular, brinquedos das crianças e outro objetos que são utilizados com frequência.

Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.

Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.

Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.

Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.