

# Você, trabalhador da limpeza! Vamos conversar?



MINISTÉRIO  
DO TRABALHO E EMPREGO



FUNDACENTRO  
FUNDAÇÃO JOSÉ DUPRAT FIGUEIREDO  
DE SEGURANÇA E RESCISÃO DO TRABALHO

**Presidente da República**

Luiz Inácio Lula da Silva

**Ministro do Trabalho e Emprego**

Carlos Lupi

**Fundacentro**

**Presidente**

Jurandir Boia

**Diretor Executivo**

Eduardo de Azeredo Costa

**Diretor Técnico**

Jófilo Moreira Lima Júnior

**Diretora de Administração e Finanças interina**

Hilbert Pfaltzgraff Ferreira

**Você, trabalhador  
da limpeza!  
Vamos conversar?**

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Disponível também em: [www.fundacentro.gov.br](http://www.fundacentro.gov.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Serviço de Documentação e Bibliotecas – CDB / Fundacentro

São Paulo – SP

Erika Alves dos Santos CRB-8/7110

Algranti, Eduardo.

Você, trabalhador da limpeza! : vamos conversar? / Eduardo Algranti, Elayne de Fátima Maçaira, Elizabete Medina Coeli Mendonça. – São Paulo : Fundacentro, 2009.

21 p. : il. color. ; 24 cm.

ISBN 978-85-98117-44-7

1. Trabalhador da limpeza – Risco profissional . 2. Trabalhador da limpeza – Risco químico. 3. Trabalhador da limpeza – Doenças respiratórias. I. Maçaira, Elayne de Fátima. II. Mendonça, Elizabete Medina Coeli.

CIS

Hv Wa Ni Yhai

CDU

628.46+331.105.24:613.6:616.24

CIS – Classificação do “Centre International d’Informations de Sécurité et d’Hygiene du Travail”

CDU – Classificação Decimal Universal

## CIS

Hv – Limpeza

Wa – Trabalhador, empregado

Yhai – Risco profissional

Ni – Doenças respiratórias

## CDU

628.46 – Limpeza urbana

331.105.24 – Trabalhador

613.6 – Riscos ocupacionais. Higiene e saúde ocupacionais

616.24 – Doenças respiratórias

## Ficha Técnica

*Coordenação Editorial:* Elisabeth Rossi • Glauca Fernandes

*Revisão gramatical:* Karina Penariol Sanches

*Ilustrações:* Ricardo Pretel

*Design capa e miolo:* Glauca Fernandes • Gisele Almeida (estagiária)

Eduardo Algranti  
Elayne de Fátima Maçãira  
Elizabeth Medina Coeli Mendonça

*Fundacentro*

**Você, trabalhador  
da limpeza!  
Vamos conversar?**



2009

# Você, trabalhador da limpeza! Vamos conversar?

O seu trabalho é muito importante para a  
saúde e o bem-estar de todos.

**Mas esteja atento também à sua saúde!**



Durante a limpeza, o ar que você respira pode se tornar poluído devido ao uso de produtos de limpeza e também pela poeira levantada. Isso pode causar ou piorar problemas respiratórios como a asma.

Muitas vezes, aparecem primeiro estes sintomas:



Coriza (nariz escorrendo)  
ou obstrução nasal



Lacrimejamento dos  
olhos

# O que é asma?

Asma é uma doença do sistema respiratório que pode provocar os seguintes sintomas:



Aperto no peito



Chiado no peito



Falta de ar



Tosse, com ou sem  
catarro

**Portanto, se você sentir alguns desses sintomas, saiba que isso não acontece só com você. Mais da metade dos trabalhadores da limpeza apresentam sintomas respiratórios.**

# Como saber se as condições em que você trabalha estão causando ou piorando os sintomas?

Se você sentir que alguns desses sintomas:

- melhoram nos finais de semana e nas férias;
- aparecem em certas horas do dia e em certos dias da semana;
- aparecem depois de fazer alguma tarefa ou usar algum produto no trabalho;
- aparecem também nos colegas de trabalho.

É possível que a causa dos sintomas seja o ar que você respira no seu trabalho.

Observe se os sintomas pioram no trabalho.



**A empresa contratada (que assinou sua carteira) e a contratante (local onde você trabalha) são responsáveis pela qualidade do ar que você respira no local de trabalho.**

# Quais produtos podem causar sintomas respiratórios?

- Alguns tipos de desinfetante;
- Água sanitária, cloro;
- Ácidos, limpa-baú, limpa-pedras;
- Amoníaco;
- Ceras, lustra-móveis;
- Multiuso;
- Removedores e solventes, e outros.

Quando há quebra de recipientes, derramamento de produtos, ou mistura de produtos, como água sanitária com ácido ou com amoníaco, por exemplo, o ar que você respira pode levar ao aparecimento de sintomas de forma rápida, causando dificuldade respiratória e outros sintomas, que podem necessitar até mesmo de atendimento no pronto-socorro. Esses sintomas podem continuar por muitos anos, provocando prejuízos à sua saúde.



## Algumas dicas que podem ajudar a diminuir a exposição aos produtos e poeiras:

- **Nunca** misture produtos diferentes, como nos exemplos abaixo. **Sempre** lave baldes, panos ou esponjas após o uso.

Água sanitária + ácido = **produto tóxico**

ou

Água sanitária + amoníaco = **produto tóxico**





- **Não use o produto concentrado** quando suas instruções recomendam **diluir** com água.

- **Leia** e siga as instruções do rótulo.

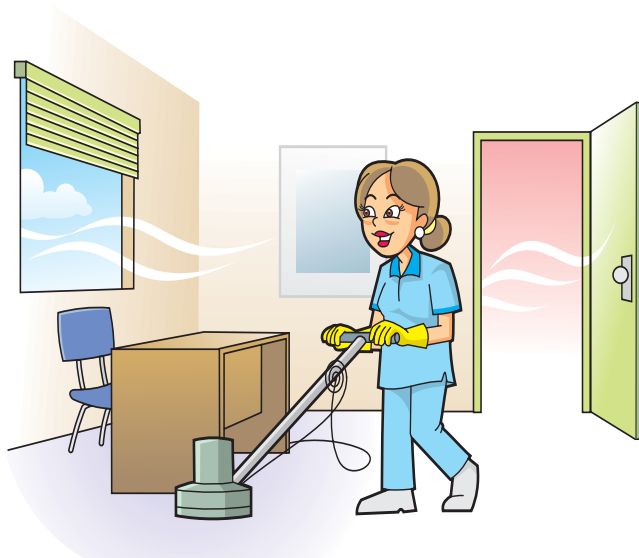
**Nunca use** o produto se estiver sem rótulo. Se for diluído, o novo frasco deve ser etiquetado. Não transfira o produto para frascos utilizados para outros fins.



- Peça ao seu supervisor que **leia** a Ficha de Informação de Segurança de Produto Químico (FISPQ).  
Se continuar com dúvidas, peça esclarecimento. É obrigatório ter estas fichas no local de trabalho, pois elas informam os riscos dos produtos e o que fazer em caso de acidente.
- Evite usar *sprays* ou aerossóis.  
Eles aumentam o risco de você respirar produtos perigosos. Se tiver de usá-los, borrife primeiro sobre o pano e depois use o pano umedecido sobre a superfície a ser limpa.



- Mantenha **abertas** janelas e portas para manter o local arejado.



- Dobre os cuidados quando trabalhar em espaços pequenos, fechados e com pouca ventilação, como banheiros e escadas.





- Evite levantar poeira. Se possível, umedeça o piso antes de varrer, ou passe um pano úmido. **Não** use espanador para tirar o pó de móveis.
- Se o aspirador de pó não tiver filtro de boa qualidade e em bom estado, acaba por espalhar a poeira contaminada com microorganismos que causam alergias. Avise o seu supervisor para que ele possa providenciar a manutenção do equipamento.

De preferência, o saco do aspirador deve ser jogado fora, tomando-se o cuidado de colocá-lo dentro de um saco plástico, que deve ser bem fechado antes de ir para a lata do lixo. A troca ou limpeza do filtro/saco deve ser feita com muito cuidado para não espalhar a poeira acumulada.



## O que fazer se você estiver com os sintomas?

- Avise o supervisor para que ele possa tomar providências, como por exemplo, substituir o produto.
- Se os sintomas continuarem, procure um médico de sua confiança (particular, da rede pública ou do seu sindicato).
- Se houver relação da doença com seu trabalho, o médico **deverá** providenciar a emissão da CAT - Comunicação de Acidentes de Trabalho, e fornecer-lhe outras orientações necessárias.



**Quanto mais tempo você permanecer com estes sintomas, mais eles podem se agravar e mais difícil será tratá-los.**

# Como o médico faz o diagnóstico?

- Avaliação clínica;
- Análise de todos os empregos que você já teve na vida;
- Exames laboratoriais para avaliação do sistema respiratório.



# O que a empresa contratada deve fazer para que não ocorram acidentes e adoecimentos no ambiente de trabalho?

- Conhecer e evitar os riscos;
- Avaliar os riscos que não podem ser evitados;
- Controlar os riscos:
  - substituindo produtos perigosos por outros não perigosos, ou menos perigosos;
  - evitando a liberação dos poluentes para o ar;
- Adotar medidas de proteção coletiva antes das medidas de proteção individual;
  - Exemplos de proteção coletiva: melhorar a ventilação, não usar *sprays*/aerossóis, fornecer produtos com rótulos e suas fichas de segurança – FISPQ, orientar os trabalhadores para não misturar produtos etc.
  - Exemplos de proteção individual: usar luvas, óculos de segurança, máscaras etc.
- Informar adequadamente os trabalhadores sobre os riscos e as medidas preventivas adotadas;
- Avaliar periodicamente a saúde dos trabalhadores, especialmente quanto aos possíveis efeitos à saúde devido aos riscos presentes no trabalho.

# O que a empresa contratante deve fazer?

- Dar à empresa contratada as informações e as instruções adequadas sobre os riscos existentes no local de trabalho e sobre as medidas de prevenção e proteção relacionadas à sua atividade comercial;
- Certificar-se de que a empresa contratada orientou adequadamente os trabalhadores da limpeza sobre os riscos à saúde e à segurança;
- Cooperar com a empresa contratada para assegurar boas condições de trabalho;
- Fazer manutenção e avaliação regular do local de trabalho, de suas instalações e dos sistemas de segurança;
- Fornecer sinalização de segurança quando os riscos não podem ser evitados ou suficientemente controlados por medidas de proteção coletiva ou métodos de organização do trabalho.

# Aqui são dadas algumas dicas para auxiliá-lo na proteção de sua saúde

Mas, lembre-se, o ambiente e as condições de trabalho são responsabilidade da empresa contratante e da empresa contratada.

Cabe a você procurar manter-se informado e informar seu supervisor sobre qualquer problema que possa colocar em risco sua saúde e sua vida. O trabalhador também deve seguir as práticas recomendadas pelo supervisor e manter o ambiente ordenado.

Além dos problemas respiratórios, os produtos de limpeza também podem causar outros problemas a sua saúde, como queimaduras, problemas na pele, rins, fígado, sistema nervoso etc. Ao seguir estas instruções, você também estará prevenindo outras doenças.

**Tenha sempre em mãos este número para o caso de emergência**

**0800-7713733**  
**Centro de Controle de Intoxicações**  
**Jabaquara-São Paulo-SP**

---

### **Sobre o livro**

Composto em Calibri 14 (textos)  
e Ogirema 18 e 20 (títulos e legendas)  
papel couchê 150g (capa)  
e offset 90g (miolo)  
formato 16x23 cm  
Impressão: Gráfica da Fundacentro  
Tiragem: 2.000 exemplares

---

**MINISTÉRIO  
DO TRABALHO E EMPREGO**



**FUNDACENTRO**  
FUNDAÇÃO JORGE DUPRAT FIGUEIREDO  
DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO

Rua Capote Valente, 710  
São Paulo - SP  
05409-002  
tel.: 3066-6000

**[www.fundacentro.gov.br](http://www.fundacentro.gov.br)**

ISBN 978-85-98117-44-7



9 788598 117447