



CML/DMRH/DDF/DSHS

M
A
N
U
A
L

D
E

F
O
R
M
A
Ç
Ã
O



Formação Higiene, Segurança e saúde no Trabalho

Departamento Saúde Higiene e Segurança

2019



Objetivos Pedagógicos do curso

Objetivo Geral:

Dotar os formandos de competências básicas na área de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, que lhes permitam o desempenho de funções de prevenção a nível básico, com o objectivo de contribuir para uma melhoria das condições gerais de trabalho.

Objetivos Específicos:

- Conhecer as noções básicas sobre Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho;
- Reconhecer o enquadramento legal existente no domínio da SST;
- Conhecer os riscos profissionais e psicossociais associados às suas funções;
- Colaborar na avaliação e controlo de riscos profissionais;



Índice

Índice	3
1. Introdução	4
2. Conceitos Básicos Sobre Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	5
3. Quadro Legal Básico em Matéria de Prevenção de Riscos Profissionais.....	6
4. Princípios gerais e sistema de prevenção de riscos profissionais	9
5. Obrigações gerais do empregador e do trabalhador	10
6. Representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho	14
7. Organização dos serviços da segurança e da saúde no trabalho	15
8. Acidentes de Trabalho e doenças profissionais	17
9. Riscos Gerais e a sua Prevenção.....	19
9.1 Riscos Psicossociais.....	21
9.2 Riscos físicos	26
9.3 Riscos químicos.....	31
9.4 Riscos biológicos.....	34
10. Avaliação de riscos.....	36
11. Máquinas e equipamentos de Trabalho.....	39
12. Movimentação manual de cargas	41
13. Ergonomia.....	45
14. Equipamentos de proteção individual (EPI'S)	46
15. Departamento de Saúde, Higiene e Segurança.....	49
16. Referências Bibliográficas.....	51



1. Introdução

Desde sempre o homem procurou evitar “situações perigosas” que colocassem em risco a sua integridade física.

No universo do trabalho esta necessidade ter-se-á tornado mais pertinente com a industrialização, a qual originou na sua fase de implementação a ocorrência de problemas inerentes à transformação do sistema produtivo, até ai baseado no trabalho individual e “auto-suficiente” (agricultura, produção artesanal, etc.), num sistema de produção colectivo e interdependente (indústria).

Assim, estas indústrias concentraram a actividade profissional em grandes unidades fabris concebidas sem quaisquer preocupações de higiene e segurança e a nova forma de prestação e organização do trabalho sem a correspondente formação para as novas funções, factores que conduziram a uma elevada sinistralidade, o que, para além de aspectos de ordem social, levantaram questões ao nível da produção e da produtividade.

Foram nessa altura identificadas preocupações que terão levado ao desenvolvimento da área da segurança e higiene do trabalho, nomeadamente:

- **Vertente humanitária** – a protecção do homem no trabalho inserida na evolução da condição humana.
- **Vertente económica** – os acidentes de trabalho e as doenças profissionais originam custos às empresas e à economia dos países.

Como resposta dos Estados às questões acima mencionadas, identificou-se uma nova necessidade, a Vertente Legal, que prevê a elaboração e publicação de legislação específica para a área do trabalho (Direito do Trabalho e Regulamentação das Condições Técnicas de Segurança e Higiene do Trabalho).

A criação da Organização Internacional do Trabalho, em 1919, é tida como um marco histórico decisivo no âmbito destas matérias.



2. Conceitos Básicos Sobre Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

(Conceitos / Art.4º Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro (alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28/01))

- **Perigo** – a propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material do trabalho com potencial para provocar dano.
- **Risco** – a probabilidade de concretização do dano em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo.
- **Risco Profissional** – probabilidade de que um trabalhador sofra um dano para a sua integridade física e/ou mental, provocado pelo trabalho.
- **Trabalhador** - a pessoa singular que, mediante retribuição, se obriga a prestar serviço a um empregador e, bem assim, o tirocinante, o estagiário, o aprendiz e os que estejam na dependência económica do empregador em razão dos meios de trabalho e do resultado da sua atividade, embora não titulares de uma relação jurídica de emprego.
- **Trabalhador independente** - a pessoa singular que exerce uma atividade por conta própria.
- **Empregador** - a pessoa singular ou coletiva com um ou mais trabalhadores ao seu serviço e responsável pela empresa ou estabelecimento ou, quando se trate de organismos sem fins lucrativos, que detenha competência para a contratação de trabalhadores;
- **Representante dos trabalhadores** - o trabalhador eleito para exercer funções de representação dos trabalhadores nos domínios da segurança e saúde no trabalho.
- **Local de trabalho** - o lugar em que o trabalhador se encontra ou de onde ou para onde deva dirigir-se em virtude do seu trabalho, no qual esteja direta ou indiretamente sujeito ao controlo do empregador.
- **Componentes materiais do trabalho** - o local de trabalho, o ambiente de trabalho, as ferramentas, as máquinas, equipamentos e materiais, as substâncias e agentes químicos, físicos e biológicos e os processos de trabalho;
- **Prevenção** - o conjunto de políticas e programas públicos, bem como disposições ou medidas tomadas ou previstas no licenciamento e em todas as fases de atividade da empresa, do estabelecimento ou do serviço, que visem eliminar ou diminuir os riscos profissionais a que estão potencialmente expostos os trabalhadores.
- **Auditoria** - a atividade ou o conjunto de atividades desenvolvidas pelos organismos competentes para a promoção da segurança e saúde no trabalho dos ministérios responsáveis pelas áreas laboral e da saúde, com o objetivo de verificar o cumprimento dos pressupostos que deram origem à autorização para a prestação dos serviços de segurança e saúde no trabalho, bem como a qualidade do serviço prestado.



3. Quadro Legal Básico em Matéria de Prevenção de Riscos Profissionais

Em 1989 foi publicada pela Comissão Europeia a Directiva 89/391/CEE, de 12 de Junho - Directiva Quadro -, a qual teve por objecto a execução de medidas destinadas a promover no espaço europeu a melhoria da segurança e saúde dos trabalhadores.

Esta directiva foi transposta para o direito interno português através do Decreto-Lei n.º 441/91, de 14 de Novembro, alterado posteriormente pelo Decreto-Lei n.º 133/99, de 21 de Abril.

Todos os trabalhadores têm direito à prestação de trabalho em condições de segurança, higiene e protecção da saúde. A prevenção dos riscos profissionais deverá desenvolver-se nas seguintes vertentes:

- Na definição das seguintes técnicas de organização, de fabricação, utilização e transformação dos componentes materiais do trabalho em função da natureza e do grau dos riscos;
- Determinação das substâncias, agentes ou processos que devem ser proibidos, limitados ou sujeitos a autorização;
- Na promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores;
- Na investigação no domínio da segurança, como meios de promover a segurança, a higiene e saúde no trabalho;
- Na eficácia de um sistema de fiscalização;
- Na participação activa dos empregadores (entidades patronais) e trabalhadores em todas estas acções

Em Portugal a Legislação principal incide sobre os seguintes temas:

- Prescrições mínimas de segurança e de saúde;
- Na movimentação manual de cargas;
- No trabalho com equipamentos dotados de visor;
- Na utilização de equipamento de protecção individual;
- Na colocação e utilização da sinalização de segurança e de saúde no trabalho;
- Nas medidas de segurança contra riscos de incêndio;
- Riscos da exposição a agentes biológicos; Químicos; Físicos (Ruído; Vibrações; Radiações; etc.);
- Na Utilização de máquinas e equipamentos de trabalho;
- Na regulamentação de estabelecimentos industriais e comerciais, de escritórios e serviços.



3.1 - Legislação Geral Aplicável

- **LEI GERAL DO TRABALHO EM FUNÇÕES PÚBLICAS** - Lei n.º 35/2014, de 20 de Junho
- **CÓDIGO DO TRABALHO** - Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro
- **REGIME JURÍDICO DA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO** - Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28/01
- **REGIME JURÍDICO DOS ACIDENTES EM SERVIÇO E DAS DOENÇAS PROFISSIONAIS NO ÂMBITO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA** - DL n.º 503/99, de 20 de Novembro
- **REGULAMENTA O REGIME DE REPARAÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO E DE DOENÇAS PROFISSIONAIS** Lei n.º 98/2009, de 04 de Setembro

A Lei geral do trabalho em funções públicas (Lei n.º 35/2014) remete, sem prejuízo do disposto na lei e com as necessárias adaptações, para o código do trabalho e respetiva legislação complementar, com as exceções legalmente previstas, nomeadamente as seguintes matérias:

- Relação entre a lei e os instrumentos de regulamentação coletiva e entre aquelas fontes e o contrato de trabalho em funções públicas;
- Direitos de personalidade;
- Igualdade e não discriminação;
- Parentalidade;
- Trabalhador com capacidade reduzida e trabalhadores com deficiência ou doença crónica;
- Trabalhador estudante;
- Organização e tempo de trabalho;
- Tempos de não trabalho;
- Promoção da segurança e saúde no trabalho, incluindo a prevenção;
- Comissões de trabalhadores, associações sindicais e representantes dos trabalhadores em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- Mecanismos de resolução pacífica de conflitos coletivos;
- Greve e lock-out.

O regime do Código do Trabalho e legislação complementar, em matéria de acidentes de trabalho e doenças profissionais, é aplicável aos trabalhadores que exercem funções públicas.



3.2 - Legislação complementar

- O sistema integrado de gestão e avaliação do desempenho na Administração Pública;
- O regime de acidentes de trabalho e doenças profissionais dos trabalhadores que exercem funções públicas;
- O regime de formação profissional dos trabalhadores que exercem funções públicas;
- Os estatutos do pessoal dirigente da Administração Pública.

O regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho (Lei n.º 102/2009/alterada pela Lei n.º 3/2014) transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 89/391/CEE, do Conselho, de 12 de junho, relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho.

Esta lei complementa, ainda, a transposição das seguintes diretivas europeias:

Diretiva n.º 91/383/CEE, do Conselho, de 25 de junho, que completa a aplicação de medidas tendentes a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores que têm uma relação de trabalho a termo ou uma relação de trabalho temporário, alterada pela Diretiva n.º 2007/30/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho;

Diretiva n.º 92/85/CEE, do Conselho, de 19 de outubro, relativa à implementação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes no trabalho, alterada pela Diretiva n.º 2007/30/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho;

Diretiva n.º 94/33/CE, do Conselho, de 22 de junho, relativa à proteção dos jovens no trabalho, alterada pela Diretiva n.º 2007/30/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho;

Diretiva n.º 2004/37/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril, relativa à proteção dos trabalhadores contra riscos ligados à exposição de agentes cancerígenos ou mutagénicos durante o trabalho;

Diretiva n.º 2000/54/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 18 de setembro, relativa à proteção dos trabalhadores contra riscos ligados à exposição a agentes biológicos durante o trabalho;

Diretiva n.º 98/24/CE, do Conselho, de 7 de abril, relativa à proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos ligados à exposição a agentes químicos no trabalho, alterada pela Diretiva n.º 2007/30/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de junho.



4. Princípios gerais e sistema de prevenção de riscos profissionais

O trabalhador tem direito à prestação de trabalho em condições que respeitem a sua segurança e a sua saúde, asseguradas pelo empregador ou, nas situações identificadas na lei, pela pessoa, individual ou coletiva, que detenha a gestão das instalações em que a atividade é desenvolvida. Deve assegurar-se que o desenvolvimento económico promove a humanização do trabalho em condições de segurança e de saúde.

A prevenção dos riscos profissionais deve assentar numa correta e permanente avaliação de riscos e ser desenvolvida segundo princípios, políticas, normas e programas que visem, nomeadamente:

- A conceção e a implementação da estratégia nacional para a segurança e saúde no trabalho;
- A definição das condições técnicas a que devem obedecer a conceção, a fabricação, a importação, a venda, a cedência, a instalação, a organização, a utilização e a transformação das componentes materiais do trabalho em função da natureza e do grau dos riscos, assim como as obrigações das pessoas por tal responsáveis;
- A determinação das substâncias, agentes ou processos que devam ser proibidos, limitados ou sujeitos a autorização ou a controlo da autoridade competente, bem como a definição de valores limite de exposição do trabalhador a agentes químicos, físicos e biológicos e das normas técnicas para a amostragem, medição e avaliação de resultados;
- A promoção e a vigilância da saúde do trabalhador;
- O incremento da investigação técnica e científica, aplicadas no domínio da segurança e da saúde no trabalho, em particular no que se refere à emergência de novos fatores de risco;
- A educação, a formação e a informação para a promoção da melhoria da segurança e saúde no trabalho;
- A sensibilização da sociedade, de forma a criar uma verdadeira cultura de prevenção;
- A eficiência do sistema público de inspeção do cumprimento da legislação relativa à segurança e à saúde no trabalho.

O desenvolvimento de políticas e programas e a aplicação de medidas a que se refere o número anterior devem ser apoiados por uma coordenação dos meios disponíveis, pela avaliação dos resultados quanto à diminuição dos riscos profissionais e dos danos para a saúde do trabalhador e pela mobilização dos agentes de que depende a sua execução, particularmente o empregador, o trabalhador e os seus representantes.



5. Obrigações gerais do empregador e do trabalhador

5.1 - Obrigações gerais do empregador

O empregador deve assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho. O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os seguintes princípios gerais de prevenção:

- Evitar os riscos;
- Planificar a prevenção como um sistema coerente que integre a evolução técnica, a organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais;
- Identificação dos riscos previsíveis em todas as atividades da empresa, estabelecimento ou serviço, na conceção ou construção de instalações, de locais e processos de trabalho, assim como na seleção de equipamentos, substâncias e produtos, com vista à eliminação dos mesmos ou, quando esta seja inviável, à redução dos seus efeitos;
- Integração da avaliação dos riscos para a segurança e a saúde do trabalhador no conjunto das atividades da empresa, estabelecimento ou serviço, devendo adotar as medidas adequadas de proteção;
- Combate aos riscos na origem, por forma a eliminar ou reduzir a exposição e aumentar os níveis de proteção;
- Assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;
- Adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à conceção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais;
- Adaptação ao estado de evolução da técnica, bem como a novas formas de organização do trabalho;
- Substituição do que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
- Priorização das medidas de proteção coletiva em relação às medidas de proteção individual;
- Elaboração e divulgação de instruções compreensíveis e adequadas à atividade desenvolvida pelo trabalhador.



Sem prejuízo das demais obrigações do empregador, as medidas de prevenção implementadas devem ser antecedidas e corresponder ao resultado das avaliações dos riscos associados às várias fases do processo produtivo, incluindo as atividades preparatórias, de manutenção e reparação, de modo a obter como resultado níveis eficazes de proteção da segurança e saúde do trabalhador.

Sempre que confiadas tarefas a um trabalhador, devem ser considerados os seus conhecimentos e as suas aptidões em matéria de segurança e de saúde no trabalho, cabendo ao empregador fornecer as informações e a formação necessárias ao desenvolvimento da atividade em condições de segurança e de saúde.

Sempre que seja necessário aceder a zonas de risco elevado, o empregador deve permitir o acesso apenas ao trabalhador com aptidão e formação adequadas, pelo tempo mínimo necessário.

O empregador deve adotar medidas e dar instruções que permitam ao trabalhador, em caso de perigo grave e iminente que não possa ser tecnicamente evitado, cessar a sua atividade ou afastar-se imediatamente do local de trabalho, sem que possa retomar a atividade enquanto persistir esse perigo, salvo em casos excepcionais e desde que assegurada a proteção adequada.

O empregador deve ter em conta, na organização dos meios de prevenção, não só o trabalhador como também terceiros suscetíveis de serem abrangidos pelos riscos da realização dos trabalhos, quer nas instalações quer no exterior.

O empregador deve assegurar a vigilância da saúde do trabalhador em função dos riscos a que estiver potencialmente exposto no local de trabalho.

O empregador deve estabelecer em matéria de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação as medidas que devem ser adotadas e a identificação dos trabalhadores responsáveis pela sua aplicação, bem como assegurar os contactos necessários com as entidades externas competentes para realizar aquelas operações e as de emergência médica.

Na aplicação das medidas de prevenção, o empregador deve organizar os serviços adequados, internos ou externos à empresa, estabelecimento ou serviço, mobilizando os meios necessários, nomeadamente nos domínios das atividades técnicas de prevenção, da formação e da informação, bem como o equipamento de proteção que se torne necessário utilizar.

As prescrições legais ou convencionais de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas para serem aplicadas na empresa, estabelecimento ou serviço devem ser observadas pelo próprio empregador.

O empregador suporta a totalidade dos encargos com a organização e o funcionamento do serviço de segurança e de saúde no trabalho e demais sistemas de prevenção, incluindo exames de vigilância da saúde, avaliações de exposições, testes e todas as ações necessárias no âmbito da promoção da segurança e saúde no trabalho, sem impor aos trabalhadores quaisquer encargos financeiros.

O trabalhador independente é equiparado a empregador.

Constitui contraordenação muito grave a violação do disposto nos anteriormente.



O empregador cuja conduta tiver contribuído para originar uma situação de perigo incorre em responsabilidade civil.

5.2 - Obrigações do trabalhador

Constituem obrigações do trabalhador:

- Cumprir as prescrições de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas nas disposições legais e em instrumentos de regulamentação coletiva de trabalho, bem como as instruções determinadas com esse fim pelo empregador;
- Zelar pela sua segurança e pela sua saúde, bem como pela segurança e pela saúde das outras pessoas que possam ser afetadas pelas suas ações ou omissões no trabalho, sobretudo quando exerça funções de chefia ou coordenação, em relação aos serviços sob o seu enquadramento hierárquico e técnico (Constitui contraordenação muito grave a violação do disposto neste ponto);
- Utilizar corretamente e de acordo com as instruções transmitidas pelo empregador, máquinas, aparelhos, instrumentos, substâncias perigosas e outros equipamentos e meios postos à sua disposição, designadamente os equipamentos de proteção coletiva e individual, bem como cumprir os procedimentos de trabalho estabelecidos;
- Cooperar ativamente na empresa, no estabelecimento ou no serviço para a melhoria do sistema de segurança e de saúde no trabalho, tomando conhecimento da informação prestada pelo empregador e comparecendo às consultas e aos exames determinados pelo médico do trabalho;
- Comunicar imediatamente ao superior hierárquico ou, não sendo possível, ao trabalhador designado para o desempenho de funções específicas nos domínios da segurança e saúde no local de trabalho as avarias e deficiências por si detetadas que se lhe afigurem suscetíveis de originarem perigo grave e iminente, assim como qualquer defeito verificado nos sistemas de proteção;
- Em caso de perigo grave e iminente, adotar as medidas e instruções previamente estabelecidas para tal situação, sem prejuízo do dever de contactar, logo que possível, com o superior hierárquico ou com os trabalhadores que desempenham funções específicas nos domínios da segurança e saúde no local de trabalho.

O trabalhador não pode ser prejudicado em virtude de se ter afastado do seu posto de trabalho ou de uma área perigosa em caso de perigo grave e iminente nem por ter adotado medidas para a sua própria segurança ou para a segurança de outrem.

As obrigações do trabalhador no domínio da segurança e saúde nos locais de trabalho não excluem as obrigações gerais do empregador.

O trabalhador que viole culposamente os deveres referidos anteriormente ou o trabalhador cuja conduta tiver contribuído para originar uma situação de perigo incorre em responsabilidade disciplinar e civil.



5.3 - Consulta, informação e formação dos trabalhadores

5.3.1 - Consulta dos trabalhadores

O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, uma vez por ano, previamente ou em tempo útil, os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde ou, na sua falta, os próprios trabalhadores sobre:

- a) A avaliação dos riscos para a segurança e a saúde no trabalho, incluindo os respeitantes aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
- b) As medidas de segurança e saúde antes de serem postas em prática ou, logo que possível, em caso de aplicação urgente das mesmas;
- c) As medidas que, pelo seu impacte nas tecnologias e nas funções, tenham repercussão sobre a segurança e saúde no trabalho;
- d) O programa e a organização da formação no domínio da segurança e saúde no trabalho;
- e) A designação do representante do empregador que acompanha a atividade da modalidade de serviço adotada;
- f) A designação e a exoneração dos trabalhadores que desempenham funções específicas nos domínios da segurança e saúde no local de trabalho;
- g) A designação dos trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros e combate a incêndios;
- h) A modalidade de serviços a adotar, bem como o recurso a serviços externos à empresa e a técnicos qualificados para assegurar a realização de todas ou parte das atividades de segurança e de saúde no trabalho;
- i) O equipamento de proteção que seja necessário utilizar;
- j) Os riscos para a segurança e saúde, bem como as medidas de proteção e de prevenção e a forma como se aplicam, quer em relação à atividade desenvolvida quer em relação à empresa, estabelecimento ou serviço;
- k) A lista anual dos acidentes de trabalho mortais e dos que ocasionem incapacidade para o trabalho superior a três dias úteis, elaborada até ao termo do prazo para entrega do relatório único relativo à informação sobre a atividade social da empresa;
- l) Os relatórios dos acidentes de trabalho referidos na alínea anterior.

Para efeitos do disposto no número anterior, deve ser facultado o acesso às informações técnicas objeto de registo e aos dados médicos coletivos, não individualizados, assim como às informações técnicas provenientes de serviços de inspeção e outros organismos competentes no domínio da segurança e da saúde no trabalho.



5.3.2 - Informação dos trabalhadores

O trabalhador, assim como os seus representantes para a segurança e para a saúde na empresa, estabelecimento ou serviço, deve dispor de informação atualizada sobre:

- a) As matérias referidas na alínea j) do n.º 1 do artigo anterior;
- b) As medidas e as instruções a adotar em caso de perigo grave e iminente;
- c) As medidas de emergência e primeiros socorros, de evacuação de trabalhadores e de combate a incêndios, bem como os trabalhadores ou serviços encarregues de as pôr em prática.

Sem prejuízo da formação adequada, a informação a que se refere o número anterior deve ser sempre disponibilizada ao trabalhador nos seguintes casos:

- a) Admissão na empresa;
- b) Mudança de posto de trabalho ou de funções;
- c) Introdução de novos equipamentos de trabalho ou alteração dos existentes;
- d) Adoção de uma nova tecnologia;
- e) Atividades que envolvam trabalhadores de diversas empresas.

5.3.3 - Formação dos trabalhadores

O trabalhador deve receber uma formação adequada no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho e o exercício de atividades de risco elevado.

Aos trabalhadores designados para se ocuparem de todas ou algumas das atividades de segurança e de saúde no trabalho deve ser assegurada, pelo empregador, a formação permanente para o exercício das respetivas funções.

O empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado.

6. Representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho

Os representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho são eleitos pelos trabalhadores por voto direto e secreto, segundo o princípio da representação proporcional pelo método de Hondt.

Só podem concorrer listas apresentadas pelas organizações sindicais que tenham trabalhadores representados na empresa ou listas que se apresentem subscritas, no mínimo, por 20 /prct. dos trabalhadores da empresa, não podendo nenhum trabalhador subscrever ou fazer parte de mais de uma lista.

Salvo disposição em contrário prevista no instrumento de regulamentação coletiva aplicável, os



representantes dos trabalhadores não podem exceder:

- a) Empresas com menos de 61 trabalhadores - um representante;
- b) Empresas de 61 a 150 trabalhadores - dois representantes;
- c) Empresas de 151 a 300 trabalhadores - três representantes;
- d) Empresas de 301 a 500 trabalhadores - quatro representantes;
- e) Empresas de 501 a 1000 trabalhadores - cinco representantes;
- f) Empresas de 1001 a 1500 trabalhadores - seis representantes;
- g) Empresas com mais de 1500 trabalhadores - sete representantes.

O mandato dos representantes dos trabalhadores é de três anos.

A substituição dos representantes só é admitida no caso de renúncia ou impedimento definitivo, cabendo a mesma aos candidatos efetivos e suplentes pela ordem indicada na respectiva lista.

Os representantes dos trabalhadores dispõem, para o exercício das suas funções, de um crédito de cinco horas por mês.

6.1 Formação dos representantes dos trabalhadores

Aos representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho deve ser assegurada formação permanente para o exercício das respectivas funções.

6.2 Comissões de segurança no trabalho

Por convenção coletiva, podem ser criadas comissões de segurança e saúde no trabalho de composição paritária.

A comissão de segurança e de saúde no trabalho criada nos termos do número anterior é constituída pelos representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho, com respeito pelo princípio da proporcionalidade.

Os representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho têm o direito de reunir com o órgão de gestão da empresa, pelo menos uma vez por mês, para discussão e análise dos assuntos relacionados com a segurança e a saúde no trabalho.

Da reunião referida no número anterior é lavrada ata, que deve ser assinada por todos os presentes.

7. Organização dos serviços da segurança e da saúde no trabalho



O empregador deve organizar o serviço de segurança e saúde no trabalho.

A atividade do serviço de segurança e de saúde no trabalho visa:

- a) Assegurar as condições de trabalho que salvaguardem a segurança e a saúde física e mental dos trabalhadores;
- b) Desenvolver as condições técnicas que assegurem a aplicação das medidas de prevenção;
- c) Informar e formar os trabalhadores no domínio da segurança e saúde no trabalho;
- d) Informar e consultar os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na sua falta, os próprios trabalhadores.

7.2 Actividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho

O serviço de segurança e de saúde no trabalho deve tomar as medidas necessárias para prevenir os riscos profissionais e promover a segurança e a saúde dos trabalhadores, nomeadamente:

- a) Planear a prevenção, integrando, a todos os níveis e para o conjunto das atividades da empresa, a avaliação dos riscos e as respetivas medidas de prevenção;
- b) Proceder à avaliação dos riscos, elaborando os respetivos relatórios;
- c) Elaborar o plano de prevenção de riscos profissionais, bem como planos detalhados de prevenção e proteção exigidos por legislação específica;
- d) Participar na elaboração do plano de emergência interno, incluindo os planos específicos de combate a incêndios, evacuação de instalações e primeiros socorros;
- e) Colaborar na conceção de locais, métodos e organização do trabalho, bem como na escolha e na manutenção de equipamentos de trabalho;
- f) Supervisionar o aprovisionamento, a validade e a conservação dos equipamentos de proteção individual, bem como a instalação e a manutenção da sinalização de segurança;
- g) Realizar exames de vigilância da saúde, elaborando os relatórios e as fichas, bem como organizar e manter atualizados os registos clínicos e outros elementos informativos relativos ao trabalhador;
- h) Desenvolver atividades de promoção da saúde;
- i) Coordenar as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente;
- j) Vigiar as condições de trabalho de trabalhadores em situações mais vulneráveis;
- l) Conceber e desenvolver o programa de informação para a promoção da segurança e saúde no trabalho, promovendo a integração das medidas de prevenção nos sistemas de informação e comunicação da empresa;
- m) Conceber e desenvolver o programa de formação para a promoção da segurança e saúde no trabalho;



- n) Apoiar as atividades de informação e consulta dos representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na sua falta, dos próprios trabalhadores;
- o) Assegurar ou acompanhar a execução das medidas de prevenção, promovendo a sua eficiência e operacionalidade;
- p) Organizar os elementos necessários às notificações obrigatórias;
- q) Elaborar as participações obrigatórias em caso de acidente de trabalho ou doença profissional;
- r) Coordenar ou acompanhar auditorias e inspeções internas;
- s) Analisar as causas de acidentes de trabalho ou da ocorrência de doenças profissionais, elaborando os respetivos relatórios;
- t) Recolher e organizar elementos estatísticos relativos à segurança e à saúde no trabalho.

A organização do serviço de segurança e saúde no trabalho pode adotar, nos termos do número seguinte, uma das seguintes modalidades:

- a) Serviço interno;
- b) Serviço comum;
- c) Serviço externo.

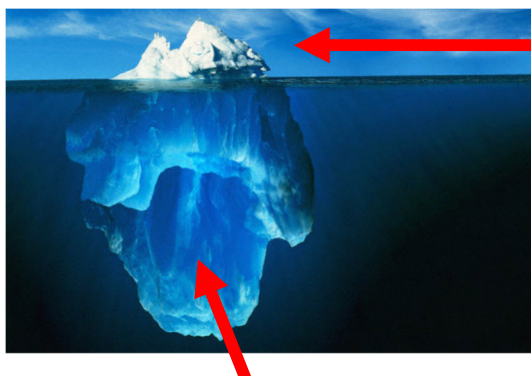
Serviço interno

O serviço interno da segurança e saúde no trabalho é instituído pelo empregador e abrange exclusivamente os trabalhadores por cuja segurança e saúde aquele é responsável.

8. Acidentes de Trabalho e doenças profissionais

- **Acidente de Trabalho:** acidente que se verifique no local e no tempo de trabalho, e produza directa ou indirectamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte a redução na capacidade de trabalho, de ganho ou a morte. É também acidente de trabalho o ocorrido no trajecto de ida e regresso para, e do, local de trabalho, desde que se verifique no trajecto normalmente utilizado e durante o período de tempo habitualmente gasto pelo trabalhador.
- **Doença Profissional:** a lesão corporal, perturbação funcional ou doença que seja consequência necessária e directa da actividade exercida pelo trabalhador e que não resulte do normal desgaste do organismo.

8.1 Custos dos Acidentes



Custos diretos: Custos de seguros e respectivos agravamentos, vencimento e subsídios referentes ao dia do acidente, diferença de vencimentos.

Custos indiretos: Danos materiais e patrimoniais que podem levar à reparação ou substituição de equipamentos;

Perdas de produção e redução da produtividade e/ou indemnização a clientes por não cumprimento de prazos;

Imagem da organização;

Substituição de trabalhadores acidentados;

Formação do trabalhador substituto e tempos de paragem de outros trabalhadores;

Tempos de deslocação de terceiros a estabelecimentos hospitalares;

Tempos de investigação dos acidentes;

Mau ambiente de trabalho;

Custos sociais diversos.

Sendo o acidente um conjunto de fatores de carácter brutal, repentino, não intencionado provocado por atos ou condições perigosas ou por ambas ao mesmo tempo, é importante prevenir e assegurar a saúde e bem-estar físico, psicológico e social do trabalhador no seu local de trabalho.

Deste modo, e como previsto na Lei, é importante fazer um tratamento estatístico dos acidentes ocorridos, a fim de anular ou minimizar futuros acidentes. Para a realização destes cálculos é necessário ter em consideração os seguintes índices estatísticos:

Índice de Frequência (If) - Representa o número de acidentes com baixa por cada milhão de horas - homem trabalhadas.

Índice de Incidência (Ii) - Representa o número de acidentes com baixa por cada 1000 trabalhadores (em média).

Índice de Gravidade (Ig) - Representa o número de dias perdidos por cada mil horas – homem trabalhadas.

A classificação internacional de referência efetuada pela Organização Internacional de Trabalho (OIT) determina os seguintes parâmetros, relativamente aos índices de frequência e de gravidade:



CLASSIFICAÇÃO	ÍNDICE DE FREQUÊNCIA	ÍNDICE DE GRAVIDADE
MUITO BOM	<20	<0,5
BOM	20 A 40	0,5 A 1
MÉDIO	40 A 60	1 A 2
MAU	60 A 100	>2

9. Riscos Gerais e a sua Prevenção

O exercício de qualquer actividade humana implica a existência de riscos. A actividade profissional contém naturalmente riscos específicos, que se designarão por riscos profissionais. Assim, procuramos conhecer melhor os fatores de risco, que possam existir na actividade profissional, no sentido de sensibilizar e educar trabalhadores e entidades empregadoras, com o principal intuito de criar condições nas quais os mesmos possam ser antecipados e controlados.

Assim, identificamos como principais fatores de risco, aos quais os trabalhadores se encontram expostos no desenrolar da sua actividade de trabalho, os seguintes:

- Riscos associados a agentes físicos;
- Riscos associados a agentes químicos;
- Riscos associados a agentes biológicos;
- Riscos associados a equipamentos;
- Riscos associados à movimentação de cargas;
- Riscos específicos (eléctricos, incêndio e explosão);
- Riscos ergonómicos;
- Riscos organizacionais;
- Riscos psicossociais;

Poderão reconhecer-se duas grandes consequências da actividade profissional, os acidentes de trabalho e as doenças profissionais.

As duas grandes formas de intervenção para atingir os objectivos de diminuição dos riscos profissionais, e desta forma reduzir as possibilidades de ocorrência de acidentes de trabalho e de doenças profissionais, são a Prevenção e a Protecção:



- **Prevenção** – conjunto de actuações e de comportamentos que contribuem para tornar o risco menor, isto é, para minimizar a probabilidade de ocorrência de um acontecimento indesejável.
- **Protecção** – Aplicação das medidas possíveis que permitem reduzir as consequências de um acontecimento, no que respeita aos danos causados às pessoas e aos bens materiais. Esta acção visa limitar os danos do acidente, actuando sobre a variável gravidade, limitando os seus danos subsequentes.

A Prevenção e a Protecção constituem as vertentes de actuação da área de Segurança, Higiene e Saúde no trabalho. A Segurança no Trabalho tem por objectivo a prevenção dos acidentes de trabalho, sendo do campo da Higiene no Trabalho a prevenção das doenças profissionais; a Saúde no Trabalho visa a promoção e manutenção do bem-estar físico, psíquico e social dos trabalhadores.

É preocupação das áreas da Psicologia e do Serviço Social, no âmbito do Departamento de Saúde, Higiene e Segurança, sensibilizar e informar os Trabalhadores, munindo-os de ferramentas para uma melhor colaboração na avaliação, prevenção e controlo dos riscos psicossociais dos trabalhadores do município.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a Saúde Ocupacional tem o objectivo de criar:

“Condições de trabalho que garantam qualidade de vida no trabalho, protegendo a saúde dos trabalhadores, promovendo o bem-estar físico, mental e social e prevenindo a doença e os acidentes”.

Assim sendo, pretendemos sensibilizar para estas questões, bem como para:

- As dependências de álcool, tabaco e outras drogas
- A criação de um clima laboral e social saudável

A transmissão de informação e conhecimento é uma obrigação das Organizações. Contudo, também se revela uma mais-valia para as mesmas, uma vez que cumpre vários objectivos, nomeadamente:

- O imperativo social que leva o empregador a pensar na saúde dos trabalhadores, transformar-se-á, a curto prazo, em investimento inteligente na “saúde” da própria empresa.
- O responsabilizar todos os elementos de uma organização, pela promoção da saúde, permite definir regras de boa convivência, bom desempenho e melhor qualidade de vida para os trabalhadores e para a empresa.
- O assumir em conjunto “decisões saudáveis”, facilita também a mudança de comportamento, quer individual quer das equipas.



A saúde no trabalho implica que se pondere o lado psíquico da saúde, a importância do equilíbrio biopsicossocial e um estilo de vida saudável, que tem implicações em todas as áreas da vida, nomeadamente no desempenho laboral.

9.1 Riscos Psicossociais

Riscos psicossociais são os riscos para a saúde mental, física e social, originados pelas condições de trabalho (decorrem de deficiências na concepção, organização e gestão do trabalho) e pelos factores organizacionais e relacionais susceptíveis de interagir com o funcionamento mental, neste caso, dos trabalhadores.

Factores de Risco Psicossocial:

- Assédio Moral
- Assédio Sexual
- Violência no Local de Trabalho
- Má qualidade das relações de trabalho
- Pressão para realizar tarefas com tempo insuficiente
- Instruções contraditórias
- Incapacidade para gerir a vida familiar com a profissional
- Mudanças organizacionais mal geridas
- Comunicação ineficaz
- Papéis e tarefas mal definidas

As consequências dos Riscos Psicossociais verificam-se ao nível:

- Emocional
- Cognitivo
- Comportamental e fisiológico
- Organizacional

Dependências

Substâncias Psicoactivas são substâncias, naturais ou sintéticas, que afectam o sistema nervoso central:

- Nível consciência;
- Funções psíquicas básicas (atenção, orientação...);
- Construção e curso do pensamento;
- Processos senso-perceptivos;
- Comportamento.

Podem classificar-se como:

- Depressoras (ex.: Álcool e Heroína)
- Estimulantes (ex.: Cocaína)



- Perturbadoras (ex.: Cannabis)

Existem três padrões de consumo problemáticos:

- O **Consumo de Risco** pode ser ocasional ou continuado, mas aumenta a probabilidade de ocorrência de doenças, acidentes, transtornos mentais ou de comportamentos;
- O **Consumo Nocivo** é um padrão de consumo que provoca danos à saúde física e mental;
- A **Dependência** é uma doença crónica que se caracteriza por uma perda de controlo do consumo, um aumento da tolerância e sintomas de privação quando o consumo não é efectuado.

Álcool

O consumo nocivo de álcool pode ser responsável ou agravar problemas a nível físico, psíquico e laboral.

Ao nível físico, podem observar-se alterações nos seguintes aparelhos:

- Digestivo (vómitos, gastrites, cirroses)
- Cardiovascular
- Neuromuscular (adormecimento dos dedos, tremores, cansaço muscular)

Ao nível psíquico, podem observar-se:

- Dificuldades de raciocínio
- Perda de memória
- Irritabilidade
- Impulsividade
- Depressão
- Delírio alcoólico e demência.

Ao nível laboral, poderá ter consequências, tais como:

- Motivação reduzida
- Baixa produtividade
- Conflitos com chefias e colegas
- Absentismo
- Acidentes de trabalho
- Incapacidade precoce para o trabalho

Heroína

Substância que se apresenta sob a forma de um pó castanho ou branco, que pode ser fumada ou injectado.



Os seus efeitos traduzem-se em:

- Sensação de euforia e bem estar
- Relaxamento
- Alheamento da realidade
- Alívio da dor e da ansiedade
- Náuseas e vômitos

Se o consumo for continuado, verifica-se:

- Dependência física e psicológica
- Letargia e Depressão
- Disfunções Sexuais
- Degradação física e social
- Contaminação por Doenças infecciosas graves.

Cocaína

Substância que se apresenta sob a forma de pó branco, podendo ser inalada (pó), injectada (diluído) e fumada.

Os seus efeitos traduzem-se em:

- Euforia e agitação
- Desinibição e autoconfiança
- Aumento do ritmo cardíaco, arritmias e palpitações
- Tremores
- Insónias
- Alterações do humor
- Ansiedade e ou pânico

Ao longo do tempo, as consequências do consumo, são:

- Depressão
- Psicose com alucinações auditivas e ideias persecutórias delirantes
- Apatia sexual ou impotência
- Alterações neurológicas
- Problemas cardíacos e respiratórios
- Dependência psíquica

Cannabis

Apresenta-se sob a forma de resina ou haxixe, erva ou óleo.

Os efeitos do consumo são:



- Sensações de paranóia
- Boca seca
- Problemas respiratórios
- Ansiedade
- Redução da capacidade de concentração
- Cansaço
- Confusão
- Alterações da memória
- Efeitos alucinogénicos
- Ataques de pânico e ou hiperventilação

A manutenção do consumo pode gerar os seguintes problemas:

- Desenvolvimento de doenças pulmonares
- Dependência psicológica
- Problemas de memória, motivação e de aprendizagem
- Agravamento de problemas psíquicos ou pulmonares

A existência de uma política de intervenção passa pela sensibilização, formação e um Regulamento que enquadre os procedimentos de despiste, acompanhamento e tratamento, simultaneamente faz com que os colaboradores se sintam apoiados.

Tabaco

Relevância do problema

O tabagismo é classificado pela OMS como principal causa de morte prematura e doença evitável no mundo ocidental.

É responsável por 20% do total de mortes nestes países.

O consumo de tabaco diminui a qualidade e o tempo de vida.

Um em cada dois fumadores morre com uma doença relacionada com o tabaco.

Critérios, para o diagnóstico de dependência do Tabaco:

Dependência física

Tolerância

Privação

Dependência psicológica

Incapacidade de deixar ou de controlar

Compulsão forte para a utilização

Utilização, apesar do dano para a saúde

Principais substâncias existentes no fumo do Tabaco:

Gases irritantes

Estimulam a produção de muco no pulmão



Dificultam a expectoração
Provocam tosse

Alcatrão

- Provoca o cancro em vários órgãos

Nicotina

- Principal componente do tabaco
- Responsável pela dependência

Monóxido de carbono

- Reduz a quantidade de oxigénio nos tecidos e no músculo cardíaco
- Provoca lesões nas artérias e nas veias

Comunicação

A comunicação é a base da sobrevivência humana, bem como de qualquer Organização económica ou social.

É impossível não comunicar!

Estamos constantemente a transmitir todo o tipo de mensagens a quem nos observa.

Existem vários estilos de comunicação: passivo, manipulador, agressivo e assertivo, que condicionam as interacções humanas.

Liderança

O estilo de liderança prende-se igualmente com as formas de comunicar. Considera-se um bom líder aquele que:

- Incentiva os outros a darem o seu melhor para alcançar o resultado desejado
- Mantém relacionamentos eficazes com cada um e com a equipa como um todo
- Fomenta o desenvolvimento dos seus colaboradores, dando-lhes “feedback” apoio e encorajamento.

Gestão de conflitos

No ambiente laboral em que existem diferentes pessoas, categorias e tarefas é natural que surjam conflitos, contudo é necessário que saibamos geri-los, principalmente os trabalhadores que têm funções de chefia ou de coordenação.

Desta forma, perante uma situação de conflito, deve:

- Manter a calma
- Perceber os motivos do conflito/agressividade/problema
- Criar empatia com a pessoa
- Expor claramente o seu ponto de vista
- Suspende ou adiar a conversa
- Perceber se a causa do problema não está em si próprio
- Antecipar os problemas
- Não permitir o enfoque na atribuição de culpas mas sim na resolução
- Não utilizar tácticas de evasão

Existem principalmente três abordagens para a gestão de conflitos:

- O controlo do conflito
- A resolução conjunta de problemas
- A mediação

9.2 Riscos físicos

Ruido



Nem todo o som é ruído. Ruído é o nome que damos aos sons que são considerados irritantes para nós.

As máquinas, que têm sido aperfeiçoadas tornando-se mais eficientes e rápidas, tendem a apresentar níveis de ruído mais elevados. Em locais de trabalho amplos e abertos, o ruído dispersa-se, mas pode aumentar de intensidade à medida que aumenta o número de máquinas, que contribuem para o aumento do nível de ruído.

O ruído é um dos factores que contribui para a poluição do ambiente de trabalho, com repercussão na saúde e conforto dos trabalhadores.

O local de trabalho é, normalmente onde se verifica o maior risco, devido ao ruído gerado pelas máquinas e equipamentos de trabalho, e simultaneamente pelo tempo de exposição dos trabalhadores nessas áreas.

Efeitos do Ruido

Quando o ruído excede certos limites, afecta a capacidade de trabalho e a saúde, provocando alterações físicas e mentais e possíveis lesões irreversíveis do sistema auditivo, com a destruição de células nervosas.



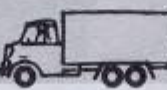

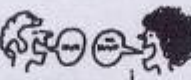


Se a exposição ao ruído for contínua pode, ano após ano, diminuir a capacidade auditiva. No nosso País, cresce anualmente o número de trabalhadores expostos aos efeitos nocivos da ação do ruído no trabalho, situando-se a surdez profissional em segundo lugar entre as doenças profissionais. Trata-se de um problema grave, com repercussões em termos sociais, profissionais e pessoais.

Ruido Prejudicial

Um nível de ruído contínuo entre 80 – 87 dB (A) ou mais elevado é prejudicial para a audição. Mais de cinco horas diárias de exposição a este nível de ruído poderão representar danos para a audição. A audição pode



também sofrer danos devido a ruídos elevados repentinos, como o de uma explosão em local próximo do ouvido.

Efeito no corpo humano	Nível sonoro em dB(A)	Origem do som
Altamente lesivo	140	 Avião a jacto
	130	
----- LIMIAR DA DOR -----		
Lesivo	120	Avião a hélice
	110	 Martelo pneumático
	100	Moto-serra
	90	 Oficina de metalomecânica Camião pesado
Risco	80	Rua com muito trânsito
Interfere na conversação	70	 Carro de passageiros
Incomodativo	60	 Conversa normal
	50	Conversa em tom mais baixo
	40	 Música suave
	30	Murmúrio
	20	Apartamento urbano silencioso
	10	 Folhas de árvore a cair
----- LIMIAR DE AUDIÇÃO -----		

Enquadramento Legal

Decreto-Lei nº 182/2006 de 06 de Setembro, que estabelece o quadro geral de proteção dos trabalhadores contra os riscos decorrentes da exposição ao ruído durante o trabalho e transpõe para o direito interno a Diretiva Comunitária nº 2003/10/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 06 de Fevereiro, relativa à proteção dos trabalhadores contra os riscos devidos à exposição do ruído durante o trabalho.

Os valores de exposição e os valores de ação superior e inferior, no que se refere à exposição pessoal diária ou semanal de um trabalhador e ao nível de pressão sonora de pico, são fixados em:

- Os valores de ação superior é igual ou superior a 85 dB (A);
- Os valores de ação inferior é igual ou superior a 80 dB (A);
- Os valores limite de exposição é igual ou superior a 87 dB (A);

Sendo que, para aplicação dos valores limites de exposição, na determinação da exposição efectiva do trabalhador ao ruído é tida em consideração a atenuação dos protetores auriculares.



Existe um sinal a que devemos estar atentos: se, após estarmos num ambiente com um nível elevado de ruído, formos para outro ambiente com menos ruído e inicialmente não ouvirmos os sons mais baixos, a nossa capacidade auditiva foi reduzida. Isto chama-se surdez temporária. Este tipo de perda é reversível, e a audição normal é recuperada após um período de repouso. A surdez temporária é um sinal de alerta. Deve-se evitar trabalhar nesses locais de forma a evitar a surdez permanente.

Vibrações

O ruído é produzido por vibrações, ou por gases ou líquidos em movimento. As vibrações produzidas por máquinas ou ferramentas elétricas podem ser transmitidas ao corpo humano, podendo danificar músculos e articulações e afetar a circulação sanguínea.



A problemática existente na exposição a vibrações muitas vezes é ignorada e negligenciada na caracterização e conceção de postos de trabalho, apesar de representar um risco sério para saúde e para a segurança dos trabalhadores.

A condução de camiões, de autocarros, de veículos militares, empilhadores, tratores, pilotagem de helicópteros, entre outras, são atividades onde o risco de exposição ocupacional a vibrações de corpo inteiro (Whole-body vibration) está bem presente (Melo, 2002). Este tipo de vibrações existe em condições de trabalho, onde a pessoa está sentada, deitada ou de pé sobre uma superfície vibratória.

As pessoas que diariamente trabalham em condições de trabalho onde estão expostos a vibrações de corpo inteiro poderão estar sujeitas, inicialmente, a sensações de desconforto, que podem evoluir para uma situação de fadiga e diminuir a capacidade de realização de determinadas tarefas, por interferir com as funções sensoriais e motoras (Kjellberg, 1990; Moseley e Griffin, 1986; Wells e Griffin, 1988 in Melo & Miguel, 1999). Se a exposição a esse tipo de vibrações continuar e/ou se as vibrações aumentarem de intensidade, os problemas de saúde que poderão surgir, localizam-se essencialmente ao nível da coluna vertebral, sendo frequentes os casos de dores lombares, degeneração das vértebras e discos inter-vertebrais (Wikström et al, 1994 in Melo & Miguel, 1999), entre outros. Problemas gastrointestinais podem também surgir devido a esta mesma exposição.

Caracterização das Vibrações de corpo inteiro

Um corpo está em vibração quando animado de um movimento oscilatório em torno de uma posição de referência (Simões, 1990).

A caracterização de uma vibração mecânica passa pelo conhecimento de diversos fatores, como a intensidade da vibração, a direção, o ponto de aplicação, o modo de transmissão, a sua frequência e a sua duração.



A intensidade pode ser calculada através do deslocamento, da velocidade ou através da aceleração transmitida.

O modo de transmissão da vibração pode ser por vibrações do sistema mão-braço ou por vibrações de corpo inteiro.

As vibrações transmitidas a todo o corpo (vibrações de corpo inteiro) situam-se na gama de frequência de 0,5 a 80 Hz. Este tipo de vibração é transmitido ao corpo humano através do movimento oscilatório das superfícies que o suportam, sendo os seus pontos de aplicação os pés, as costas e as nádegas.

A transmissão das vibrações de corpo inteiro pode ocorrer na direção vertical (eixo dos z) e na direção horizontal (eixo dos x e dos y). A direção horizontal do eixo dos y segue a orientação direita-esquerda, sendo conhecida por vibrações laterais.

A duração das vibrações pode ser seguida (vibrações contínuas) ou pode ser periódicas. Neste caso as vibrações são descontínuas permitindo a recuperação do corpo às vibrações.

As vibrações de frequência superior a 150 Hertz afetam sobretudo os dedos, enquanto que as vibrações situadas entre 70 e 150 Hz chegam até à mão. As ferramentas que vibram a muita baixa frequência, como o martelo picador (30 Hertz), provocam lesões nos ossos, enquanto que as ferramentas que vibram a frequências muito elevadas (superiores a 600 Hertz) têm sobretudo efeitos neuromusculares. Pelo contrário, a maior parte das ferramentas que se situa nas zonas de 40 a 125 Hertz provocam efeitos vasculares.

As vibrações de corpo inteiro são conhecidas por terem efeitos sobre a saúde, nomeadamente ao nível da coluna vertebral. Mas, para além dos efeitos para a saúde, a exposição a vibrações também afeta o conforto e o desempenho do indivíduo.

As vibrações de corpo inteiro são responsáveis, entre outras coisas, pela insatisfação e desconforto sentido pelos operadores. Esta sensação geral de desconforto é sentida na gama de frequência entre 4 e 9 Hz (Miguel, 2002).

O conforto é influenciado pela direção, a frequência, a duração, o ponto de transmissão e a intensidade da vibração.

A sensação de desconforto depende também da variabilidade individual dos sujeitos. Há que ter em atenção o peso, a altura, a idade, o sexo, a condição física, as expectativas do indivíduo, etc. Por outro lado, este indivíduo pode alterar a sua postura e a sua posição, alterando o nível de vibração transmitida e consequentemente modificando o nível do conforto (Melo et al, 2002).

Enquadramento Legal

Decreto-Lei nº 46/2006 de 24 de Fevereiro, que estabelece o quadro geral de proteção dos trabalhadores contra os riscos decorrentes da exposição ao ruído durante o trabalho e transpõe para o direito interno a Diretiva Comunitária nº 2002/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Junho, relativa à proteção dos trabalhadores contra os riscos devidos às vibrações mecânicas durante o trabalho.

Valores limite e valores de ação de exposição:

Para as vibrações transmitidas ao sistema mão – braço, são fixados os seguintes valores:

- Valor limite de exposição: 5 m/s²;
- Valor de ação de exposição: 2,5 m/s².



Para as vibrações transmitidas ao corpo inteiro, são fixados os seguintes valores:

- Valor limite de exposição: 1,15 m/s²;
- Valor de ação de exposição: 0,5 m/s².

Redução de Exposição a Ruído e Vibrações

Faz parte das obrigações do empregador utilizar todos os meios disponíveis para eliminar na fonte ou reduzir ao mínimo os riscos resultantes da exposição dos trabalhadores ao ruído e vibrações, de acordo com os princípios gerais de prevenção legalmente estabelecidos.

Nas situações em que os riscos resultantes da exposição ao ruído não possam ser evitados por outros meios, o empregador deverá colocar à disposição dos trabalhadores equipamentos de proteção individual no trabalho que obedeçam à legislação aplicável e sejam selecionados, no que respeita à atenuação que proporcionam. Desta forma, o empregador deverá colocar à disposição dos trabalhadores protetores auditivos sempre que seja ultrapassado o valor de ação inferior, ou seja, 80 dB(A), e assegurar a utilização pelos trabalhadores de protetores auriculares sempre que o nível de exposição ao ruído seja igual ou superior ao valor de ação superior, ou seja, 85 dB(A) e aplica medidas que garantam a utilização pelos trabalhadores de protetores auriculares e controla a sua eficácia.

No que respeita à exposição ao contaminante físico, vibrações, se o resultado da avaliação dos riscos indicar que os valores de ação de exposição foram ultrapassados, o empregador deve aplicar um programa de medidas técnicas e organizacionais que reduzam ao mínimo a exposição dos trabalhadores. O programa de medidas técnicas deve ter em consideração, os métodos de trabalho alternativos que permitam reduzir a exposição a vibrações mecânicas. A escolha de equipamentos de trabalho adequados, ergonomicamente bem concebidos e que produzam o mínimo de vibrações possível. A instalação de equipamentos auxiliares que reduzam o risco de lesões provocadas pelas vibrações, nomeadamente assentos ou punhos que reduzam as vibrações transmitidas ao corpo inteiro ou ao sistema mão-braço, respectivamente: Programas adequados de manutenção do equipamento de trabalho, do local de trabalho e das instalações nestes existentes, conceção, disposição e organização dos locais e postos de trabalho. A Informação e formação adequada dos trabalhadores para a utilização correta e segura do equipamento com o objetivo de reduzir ao mínimo a sua exposição a vibrações mecânicas.

Informação e Formação dos Trabalhadores

O empregador assegurar-se-á de que os trabalhadores expostos a níveis de ruído iguais ou acima dos valores de ação inferiores recebam informação e se necessário formação sobre: os riscos potenciais para a segurança e a saúde derivados da exposição ao ruído e vibrações durante o trabalho, as medidas tomadas para eliminar ou reduzir ao mínimo os riscos resultantes da exposição ao ruído e vibrações, os valores limite de exposição e os valores de ação, a correta utilização dos protetores auditivos e vestuário de trabalho apropriado para a proteção do frio e da humidade, e práticas de trabalho seguras que minimizem a exposição a vibrações mecânicas.

A informação deve, tendo em conta o resultado de forma a detectar e notificar os indivíduos de lesão e as situações em que os trabalhadores têm direito à vigilância da saúde e as práticas de trabalho seguras que minimizem a exposição ao ruído e vibrações.

O empregador assegurar-se-á de que é efetuada a consulta aos trabalhadores e aos seus representantes para a segurança, higiene e saúde no trabalho sobre:



- A avaliação dos riscos e a identificação das medidas a tomar;
- As medidas destinadas a reduzir os riscos de exposição;
- A seleção de protetores auriculares e vestuário de trabalho apropriado para a proteção do frio e da humidade.

9.3 Riscos químicos

Em casa ou no trabalho, diariamente, estamos expostos a vários tipos de substâncias químicas. Segundo estimativas, existem cerca de dois milhões de compostos químicos, dos quais apenas uma pequena parcela foi adequadamente testada com vista à identificação dos seus riscos. Portanto, deve-se lidar com as substâncias químicas com maior cuidado.

O nosso organismo tem uma certa capacidade de eliminação das substâncias perigosas. O fígado e os rins encarregam-se deste trabalho, mas se estivermos expostos a uma substância química por um longo período de tempo, as nossas defesas podem não conseguir neutralizá-la ou eliminá-la. A substância permanece, então, armazenada no nosso organismo, podendo causar vários problemas de saúde. O chumbo e o cádmio são exemplos deste facto. O primeiro leva muito tempo para ser decomposto no organismo e o segundo nem se decompõe.

Poluentes Atmosféricos

Partículas em suspensão no ar

Existem muitas substâncias, nos locais de trabalho, que ficam suspensas no ar sob a forma de partículas. O nosso organismo pode rejeitar ou filtrar as partículas maiores, através do nariz ou da membrana que reveste as vias respiratórias.

A capacidade do nosso organismo em proteger-se contra as partículas inaladas depende de vários fatores:

Dimensão das partículas; Natureza química das partículas; Quantidade de partículas; Tempo de exposição no local de trabalho.

Poeiras

As poeiras e os fumos são os tipos de partículas aéreas mais frequentes nos ambientes de trabalho. Formam-se em consequência do trabalho com diversos materiais.

O pó inalado acumula-se nos pulmões e causa uma reação nos tecidos. Esta doença pulmonar denomina-se “pneumoconiose”, que é, ainda, a doença profissional incapacitante mais frequente. A exposição contínua à poeira aumenta a área afetada do pulmão e provoca uma diminuição da capacidade respiratória.

Gases

Alguns gases e vapores têm um cheiro forte e irritante, que funciona como sinal de perigo. No entanto, existem gases inodoros ou que rapidamente reduzem a nossa capacidade de percepção ou avaliação do perigo, representando, portanto um risco muito maior.



Gases irritantes, que têm um efeito corrosivo ou irritante nas vias respiratórias – por exemplo, o cloro e o dióxido de enxofre podem prejudicar os pulmões quando se apresentam em altas concentrações;

Gases que são absorvidos pelo sangue e afetam certos órgãos internos – por exemplo o monóxido de carbono é um gás incolor e sem cheiro, que, em determinadas concentrações, pode resultar em problemas agudos de saúde ou em morte.

Líquidos e vapores

Os vapores e as gotículas de solventes representam um dos riscos mais comuns para a saúde do trabalhador. Os solventes têm a capacidade de dissolver outras substâncias, principalmente óleos e gorduras, além disso, evaporam-se rapidamente. Quando ocorre a evaporação de um solvente, o vapor torna-se parte do ar que inalamos, e é então transportado pelo nosso sangue até aos órgãos internos, como por exemplo, o cérebro e o fígado.

Os sintomas de uma breve exposição aos solventes são: tonturas, dores de cabeça, cansaço, diminuição da capacidade de raciocínio e aumento do tempo de reação. Estes efeitos desaparecem rapidamente, mas aumentam o risco de acidentes.

As substâncias ácidas e alcalinas são corrosivas, e podem causar danos à pele e aos olhos, por contacto. Uma névoa corrosiva pode-se formar a partir de ácidos, e causar lesões nas vias respiratórias e nos pulmões. Os ácidos clorídricos, sulfúrico, crómico e nítrico são especialmente perigosos. As substâncias alcalinas têm a função, entre outras, de retirar a gordura dos objetos metálicos (ex: soda cáustica e amónia). O contacto destas substâncias com a pele pode provocar sérias queimaduras.

Vias de Penetração dos produtos químicos no organismo

Os produtos químicos podem penetrar no nosso organismo por três vias:

Via digestiva (penetração pela boca);

Via percutânea (penetração pela pele);

Via respiratória (penetração pelos pulmões).

Os perigos que encerram os produtos químicos, podem ser muito graves para a saúde, visto que podem atuar sobre o organismo quase instantaneamente, provocando queimaduras, irritações e danos imediatos aos órgãos vitais.

Os perigos crónicos afetam a saúde após um longo período de tempo de exposição e consistem em danos que surgem gradualmente e são causados depois do indivíduo ser submetido à exposição dum substância perigosa, durante um período de tempo prolongado.

É importante conhecer e saber interpretar os rótulos dos produtos, para compreender as precauções a tomar.

O rótulo deve ter dimensões mínimas, tendo em conta a dimensão da embalagem, e deve estar escritos de forma clara e legível. Deve conter as seguintes informações: Nome da substância/preparação química; Nome, direção e telefone da empresa responsável pela comercialização; Pictogramas; Principais perigos; Frases de risco e de segurança.

Para conhecer os riscos de manusear uma substância/preparação química é necessário conhecer o seu nome e as suas características perigosas. Esta identificação pode ser feita através da Fichas de Dados de Segurança



da substância/preparação química. A Ficha de Dados de Segurança deve ser solicitada ao fornecedor, que tem a obrigação legal de a facultar aquando da entrega da substância/preparação química ao cliente.

A Ficha de Dados de Segurança de uma substância/preparação química contém os seguintes itens:

1. Identificação da substância / preparação e da sociedade / empresa
2. Composição / Informação sobre os componentes
3. Identificação dos perigos
4. Procedimentos para primeiros socorros
5. Medidas de combate a incêndios
6. Medidas a tomar em caso de fugas acidentais
7. Manuseamento e armazenagem
8. Controlo de exposição / proteção individual
9. Propriedades físicas e químicas
10. Estabilidade e reactividade
11. Informação toxicológica
12. Informação ecológica
13. Questões relativas à eliminação
14. Informações relativas ao transporte
15. Informação sobre regulamentação
16. Outras informações

O trabalhador deve saber interpretar a Ficha de Dados de Segurança e esta deve encontrar-se disponível e visível no local de trabalho para que cada trabalhador a possa consultar quando o entender, principalmente antes de começar a trabalhar com a substância/preparação química.

Armazenamento de substâncias/preparações químicas

A armazenagem dos produtos ou substâncias incómodas, insalubres, perigosos, tóxicos ou infectantes deve ser efectuada em compartimento próprio, não comunicando diretamente com os locais de trabalho e que deve obedecer às seguintes características:

Ter sistema de ventilação eficiente de modo a impedir acumulação perigosa de gases ou vapores;

Fechar hermeticamente de modo a evitar que os locais de trabalho sejam inundados pelos cheiros, gases, ou vapores;

O pavimento deve ser provido de bacia de retenção de modo a poder receber o conteúdo das embalagens que sejam susceptíveis de deterioração.

Quando os produtos armazenados forem inflamáveis ou explosivos, os armazéns devem dispor de uma parede frágil voltada para a zona exterior livre de habitações, instalação eléctrica blindada e antideflagrante e ainda porta chapeada a ferro.

Nos estabelecimentos em que se armazenem ou manipulem substâncias inflamáveis ou susceptíveis de explosão deve existir pelo menos uma saída de emergência com portas de abrir para fora e mantidas permanentemente livres de qualquer obstáculo.

Deverá estar sempre em local bem visível e junto à substância/preparação química a Ficha de Dados de Segurança correspondente à mesma.

Equipamentos de Proteção Individual



Quando se manipulam materiais perigosos, deve sempre utilizar o equipamento de proteção individual (EPI's) adequado, e para isso deve consultar a Fichas de Dados de Segurança dos produtos e os respectivos rótulos.

Os EPI's devem ser inspecionados antes da sua utilização, visto que estes poderão apresentar costuras mal cosidas, ou mesmo algum buraco, pelo qual poderá penetrar as substâncias líquidas perigosas, que irão posteriormente provocar danos graves na pele.

Quando terminar de trabalhar deve lavar cuidadosamente as luvas com água fria para retirar todos os resíduos que estas contêm.

Se trabalha com produtos químicos que podem produzir salpicos, deverá utilizar óculos ou viseira de proteção química e em caso de usar lentes de contacto, deverá retirá-las quando trabalha com produtos corrosivos ou irritantes.

9.4 Riscos biológicos

Embora os Riscos Biológicos surjam sobretudo associados à possibilidade de ocorrência de doenças infecciosas resultantes da manipulação de microrganismos, estes, em adição à sua perigosidade intrínseca, podem potenciar o risco de infeção através espécies patogénicas.

Os agentes biológicos são classificados, conforme o seu nível de risco infeccioso, nos seguintes grupos:

- Agente biológico grupo 1 - o agente biológico cuja probabilidade de causar doenças no ser humano é baixa;
- Agente biológico grupo 2 - o agente biológico que pode causar doenças no ser humano e constitui um perigo para os trabalhadores, sendo escassa a probabilidade de se propagar na coletividade e para o qual existem, em regra, meios eficazes de profilaxia e tratamento;
- Agente biológico grupo 3 - o agente biológico que pode causar doenças graves no ser humano e constitui um risco grave para os trabalhadores, sendo susceptível de se propagar na coletividade, mesmo que existam meios eficazes de profilaxia ou de tratamento;
- Agentes biológicos grupo 4 - o agente biológico que causa doenças graves no ser humano e constitui um grave risco para os trabalhadores, sendo susceptível de apresentarem um elevado nível de propagação na coletividade e para o qual não existem, em regra, meios eficazes de profilaxia ou de tratamento.

Vias de Exposição

São várias as vias de exposição pelas quais o indivíduo pode ficar exposto a contaminantes biológicos, as mais vulgares são por via cutânea, via respiratória ou via digestiva.

A maioria das substâncias tóxicas penetra no organismo humano através das vias respiratórias. A inalação é de longe a forma mais importante de uma substância biológica perigosa interagir com o funcionamento do organismo humano, porque ao ser arrastada pelo ar respirado ela atinge os pulmões e pode difundir-se através do sangue por uma área de 50 a 100 m².

Comparativamente, uma substância que penetre no organismo humano através da pele, tem apenas disponível uma área média de 1,8 m².



Em determinadas condições de trabalho a exposição cutânea e oral estão associadas, já que as mãos sujas (contaminadas) ao levarem os alimentos ou cigarros à boca, promovem a absorção oral e por isso a contaminação por via cutânea é reforçada pela contaminação por via digestiva.

Em rigor as três formas de contaminação estão intimamente ligadas e na maioria dos casos ocorrem simultaneamente, embora com graus de extensão diferentes consoante a natureza da substância biológica perigos para a saúde.

As circunstâncias de exposição a um ou a vários agentes perigosos para a saúde, depende de circunstâncias várias, como sejam o desconhecimento ou a ignorância, o descuido ou incúria, deficientes condições de trabalho ou de equipamento não apropriado.

Dentro das ações que permitem reduzir os riscos de exposição aos Agentes Biológicos salientam-se as seguintes:

Substituição de agentes perigosos por outros que, em função das condições de utilização, não sejam perigosos ou causem menor perigo para a segurança e saúde dos trabalhadores;

Modificação dos processos de trabalho e das medidas técnicas de controlo para evitar ou minimizar a disseminação dos Agentes Biológicos no local de trabalho;

Aplicação de medidas de proteção coletiva e individual, se a exposição não puder ser evitada por outros meios;

Utilização do sinal indicativo de perigo biológico, e de outra sinalização de segurança e saúde, em vigor;

Elaboração de planos de ação, como Planos de Emergência, em caso de acidentes;

Existência de Manual de Segurança, que define boas práticas de trabalho (procedimentos que devem incluir atitudes de segurança na execução das operações, tendo sempre presente a prevenção contra a contaminação cruzada);

Formação dos trabalhadores.



10. Avaliação de riscos

A análise de riscos constitui a primeira abordagem de um problema de segurança do trabalho. Esta tem por objetivo o levantamento de todos os fatores do sistema de trabalho Homem/Máquina/Ambiente, que podem causar acidentes.

Os métodos de análise dos riscos, distinguem-se em: **Diretos** – são identificados fatores de risco antes da ocorrência dos acidentes; **Indiretos** – são os dados dos acidentes que fornecem as indicações sobre os fatores de risco.

Os métodos indiretos de análise dos riscos classificam-se em:

Casuísticos – quando se analisam casos individuais;

Indiretos – quando se retiram elementos a partir de um elevado número de casos.

A análise casuística tem os seguintes objetivos:

- Aquisição de conhecimentos relativos a fatores de risco, eventualmente desconhecidos até à ocorrência do acidente;
- Compilação de dados para a elaboração de estatísticas, com vista à implementação de um programa de prevenção de acidentes;
- Obtenção de documentação a fornecer a organismos oficiais.

Nestas metodologias as definições usadas são as seguintes:

Perigo – Característica ou propriedade intrínseca de um componente do trabalho (materiais, equipamentos, métodos e práticas de trabalho, por exemplo) potencialmente causador de danos;

Risco – Relação entre o perigo e as medidas de prevenção e de protecção adoptadas para o controlar;

Avaliação do risco – o processo de avaliar o risco para a saúde e segurança dos trabalhadores decorrente das circunstâncias em que o perigo ocorre no local de trabalho.



Identificação e Avaliação de Riscos

Definição: consiste num exame sistemático de todos os aspetos do trabalho com vista a determinar aquilo que poderá provocar danos para a segurança e saúde dos trabalhadores. Deve abranger os riscos resultantes do trabalho que são razoavelmente previsíveis.

4.1.1. As abordagens possíveis baseiam-se nos seguintes aspetos:

Tomar em consideração o meio circundante do local de trabalho (ex., vias de acesso e circulação, pavimentos, zonas de armazenagem, segurança das máquinas, possibilidade de libertação de poluentes na atmosfera dos locais de trabalho, temperatura, iluminação, ruído, etc.);
Identificação das atividades produtivas realizadas no local de trabalho;
Consideração de fatores externos que podem afetar o local de trabalho;
Previsão da organização de trabalhos de manutenção.

4.1.2. Após a identificação e a avaliação dos riscos dever-se-á:

Estabelecer prioridades de ação ao selecionar os equipamentos de trabalho, as substâncias ou preparações químicas a usar, aquando da conceção do local de trabalho e na organização do trabalho.
Verificar se as medidas aplicadas são adequadas. Caso se justifique implementar novas medidas: Há que ter o cuidado de, ao controlar um risco, não se criarem outros.

Fluxograma de Avaliação e Controlo de Riscos

- 1º. Estabelecer um programa de avaliação de risco no trabalho
- 2º. Estruturar a avaliação / Escolher a metodologia e Reunir informação sobre ambiente; as tarefas; os Recursos Humanos e Experiências análogas
- 3º. Identificar os perigos
- 4º. Identificar os locais sujeitos a risco especialmente sensíveis
- 5º. Identificar o tipo de exposição
- 6º. Avaliar (qualitativa ou quantitativamente) os riscos probabilidade do dano / gravidade do dano nas circunstâncias reais.
- 7º. Investigar as diferentes opções possíveis com vista a eliminar ou controlar os riscos
- 8º. Estabelecer prioridades de ação e decidir quais as medidas de segurança a adotar
- 9º. Aplicar as medidas de segurança
- 10º. Registrar a avaliação
- 11º. Verificar a eficácia da medida
- 12º. Revisão (no caso de alterações) periódica
- 13º. Controlar o programa de avaliação de riscos



Conceitos

Zona perigosa – qualquer zona dentro e/ou em torno de uma máquina na qual a presença de uma pessoa exposta a submeta a um risco para a sua segurança ou saúde.

Pessoa exposta – qualquer pessoa que se encontre totalmente ou em parte numa zona perigosa.

Perigo – Fonte ou situação com um potencial para o dano em termos de lesões ou ferimentos para o corpo humano ou de danos para a saúde, para o património, para o ambiente do local de trabalho, ou uma combinação destes.

Exemplo: a corrente elétrica tem potencial para causar lesões ou até a morte, mas se o condutor (fio) estiver isolado ou se por qualquer meio for impossível ao trabalhador entrar em contacto com ela, essa corrente não representa risco.

Risco – Condição insegura de trabalho capaz de afetar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores ou das populações envolventes. Combinação da probabilidade e das consequências da ocorrência de um determinado acontecimento perigoso.

Exemplo: para a mesma corrente elétrica, se o condutor (fio) estiver mal isolado e for fácil a um trabalhador entrar em contacto com ela, está-se perante uma situação de risco que pode ainda aumentar ou diminuir em função de outras variantes tais como idade, estado de saúde, meio húmido, etc.

Risco aceitável – Risco que foi reduzido a um nível que possa ser aceite pela organização, tomando em atenção as suas obrigações legais e a sua própria política da SST - Segurança e Saúde do Trabalho. Assim, o risco depende das medidas de prevenção e de proteção que tenham sido aplicadas, constituindo a relação entre o perigo e as medidas de prevenção e proteção adotadas para o controlar.

Prevenção – É impedir que aconteça ou, como define o DL 441/91 de 14 de Novembro, é a acção de evitar ou diminuir os riscos profissionais através de um conjunto de disposições ou medidas que devam ser tomadas no licenciamento e em todas as fases de atividade da empresa, do estabelecimento ou do serviço.

Proteção – Constitui a tomada de medidas possíveis tendentes a reduzir as consequências de um acontecimento.

Segurança – Será mais fácil entender o significado e objetivo da SEGURANÇA, como sendo o combate aos perigos e a prevenção e proteção face aos riscos. Para isso podem identificar-se vários perigos e/ou riscos que podem resultar em acidentes pessoais e/ou patrimoniais de vários tipos e consequências, bem como doenças profissionais, nomeadamente relacionados com fatores materiais e/ou humanos.



11. Máquinas e equipamentos de Trabalho

Associados à utilização das máquinas estão vários riscos para a saúde e segurança das pessoas podendo, em certos casos, provocar acidentes de trabalho e doenças relacionadas com o trabalho.

Com o avanço das novas tecnologias, as máquinas atingiram melhores níveis de eficiência mas, por outro lado, agravaram-se ou surgiram novos riscos inerentes à sua utilização. Nem sempre os dispositivos de segurança não são suficientes para evitar o contacto com zonas perigosas, deste modo surgiu a necessidade de as identificar e controlar para se poderem prevenir os eventuais acidentes que daí possam advir.

Máquinas

São diversos os tipos de máquinas que podemos encontrar nos locais de trabalho, entre outras:

Máquinas de corte, de diversos tamanhos, normalmente com lâminas ou serras para desbaste de material;

Máquinas com sistemas de compressão ou esmagamento, com peças accionadas normalmente hidráulicamente;

Máquinas de elevação de materiais ou de pessoas que apresentam os perigos decorrentes da instabilidade;

Veículos de transporte de pessoas e de materiais, muitas vezes com equipamentos acoplados.

Componente de Segurança - É um componente intermutável que o fabricante ou o seu mandatário estabelecido na Comunidade coloca no mercado com o objectivo de assegurar, através da sua utilização, uma função de segurança e cuja avaria ou mau funcionamento ponha em causa a segurança ou a saúde das pessoas expostas. Ex. sensor de proximidade numa prensa hidráulica.

Zona Perigosa - É qualquer zona dentro e/ou em torno de uma máquina na qual a presença de uma pessoa exposta a submeta a um risco para a sua segurança ou saúde.

Pessoa Exposta - É qualquer pessoa que se encontre totalmente ou em parte numa zona perigosa.

Operador - Pessoa (s) encarregadas (s) de instalar, fazer funcionar, regular, fazer manutenção, limpar, reparar ou transportar uma máquina.

Declaração de conformidade CE – É um documento que comprova que o equipamento está abrangido pela Directiva Máquinas e que cumpre as normas de segurança. Por isso, esta declaração deverá ser obrigatoriamente emitida aquando da venda de um equipamento, pelo fabricante ou seu mandatário.

Marcação CE – A marcação CE de conformidade é constituída pelas iniciais CE que deverão ser visíveis no equipamento, com grafismo próprio para atestar a conformidade com as directivas aplicáveis, garantido um nível de segurança adequado.

Aquisição de Máquinas – A aquisição de qualquer equipamento deve ser precedido da elaboração de um caderno de encargos onde deverão estar bem explícitas todas as regras de segurança. O caderno de encargos deverá exigir a inclusão dos seguintes pontos, nas propostas apresentadas pelas empresas, os processos de fabricação; o equipamento (definição dos modos de utilização e de arranque), concepção da cinemática dos movimentos, escolha da tecnologia, concepção da estrutura mecânica, concepção do automatismo; o envolvimento (nível sonoro, riscos químicos e físicos ligados à sua utilização); as condições de limpeza, lavagem e de eliminação de resíduos; a manutenção (preventiva e curativa); a



ergonomia dos postos de trabalho; a conceção das proteções (constrangimentos, protetores materiais, dispositivos sensíveis, outros dispositivos de proteção); o manual de instruções deve ser redigido em Português e de fácil compreensão; o transporte; a montagem.

Cuidados a ter na utilização de Máquinas

Antes de ligar uma máquina, assegure-se de que sabe desligá-la.

Verifique se todas as proteções fixas estão bem ajustadas e se todos os dispositivos de segurança estão a funcionar corretamente.

Antes de a ligar, certifique-se de que todos os materiais que vai utilizar estão afastados das peças da máquina que entra em movimento.

Mantenha a área à volta da máquina limpa, arrumada e livre de qualquer obstáculo.

Assim que detectar que uma proteção está danificada ou solta / mal presa ou que um dispositivo de segurança deixou de funcionar, comunique – o imediatamente ao seu encarregado. Deste modo poderá evitar um acidente.

Não se sirva de uma máquina sem autorização.

Não tente limpar uma máquina enquanto ela estiver em funcionamento.

Não use roupas largas, relógios de pulso e anéis enquanto estiver a operar com uma máquina.

Não retire etiquetas ou sinais indicadores de perigo, estes só podem ser retirados por pessoal autorizado, quando considerarem que a máquina estiver em plena segurança de utilização.

Não use erradamente nem crie obstáculos às proteções ou aos dispositivos de segurança.

Outros requisitos de segurança:

- As máquinas devem ter todos os dispositivos/guardas de proteção e instruções sobre manutenção e segurança;
- As máquinas devem ser suficientemente seguras para que o operador não possa lesionar-se, mesmo que a sua concentração falhe por um instante ou que faça qualquer movimento involuntário abrupto.
- Os protetores ou partes da máquina que possam ser abertas durante a utilização devem dispor de interruptores ou mecanismos que desliguem automaticamente a corrente elétrica.

No momento em que a máquina é instalada, deve-se ter cuidado de verificar se todos os protetores estão corretamente colocados e em boas condições de funcionamento.

Certas máquinas requerem dispositivos de proteção especiais, porque envolvem operações em que as mãos têm acesso a zonas perigosas. É importante que:

- Os dispositivos de segurança não constituam um obstáculo ao trabalho;
- O dispositivo de segurança não dificulte a manutenção da máquina;
- Os dispositivos de segurança estejam incorporados em todos os pontos da máquina onde o contacto com partes móveis possa causar ferimentos;
- Os dispositivos de segurança sejam suficientemente robustos para suportarem a sobrecarga máxima a que possam ser submetidos.



12. Movimentação manual de cargas

Entende-se por movimentação manual de cargas qualquer operação de transporte e sustentação de uma carga, por um ou mais trabalhadores, que, devido às suas características ou condições ergonômicas desfavoráveis, comporte riscos para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar.

Movimentação Manual de Cargas pode ser definida como qualquer operação de transporte ou sustentação de uma carga que, devido às suas características ou a condições ergonômicas desfavoráveis, comporte riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores. Está intrinsecamente associada a todos os sectores de atividade, no entanto, há alguns onde assume um papel de destaque, como por exemplo: armazenamento, metalomecânica, indústria têxtil, construção civil, remoção de resíduos, etc.

De acordo com a OIT (Organização Internacional do Trabalho), a movimentação manual de cargas associada à adoção de posturas inadequadas nos locais de trabalho é uma das causas mais frequentes de acidentes de trabalho, constituindo uma percentagem de sensivelmente 20 a 25% das ocorrências verificadas.

Factores de risco associados à movimentação manual de cargas

O transporte manual de cargas, envolvendo partes ou todo o corpo, e associado a uma baixa eficiência do sistema muscular humano, transforma-se num trabalho pesado, provocando rapidamente fadiga com consequências gravosas, nomeadamente aumentando o risco de ocorrência de acidentes de trabalho ou de incidência de doenças profissionais.

Existem vários fatores de risco que tornam a movimentação manual de cargas perigosa e aumentam o risco de lesões, particularmente a nível da coluna lombar:

- **Características da Carga:**

- **Peso:** cargas com um peso superior a 20 kg tornam-se difíceis de sustentar pela maioria das pessoas.
- **Dimensão:** cargas muito grandes impossibilitam a adoção das regras básicas de elevação e transporte, nomeadamente, manter a carga tão próxima do corpo quanto possível, originando um rápido cansaço muscular.
- **Pega:** cargas difíceis de agarrar, com extremidades aguçadas ou com materiais perigosos podem condicionar o risco de acidente e a ocorrência de lesões aos trabalhadores.
- **Estabilidade e Equilíbrio:** cargas desequilibradas ou instáveis originam uma distribuição irregular do peso, condicionando o esforço muscular exigido na sua sustentação.
- **Alcance:** cargas cujo alcance exige a adoção de posturas extremas a nível dos membros superiores e tronco (flexão, extensão ou rotação) condicionam um maior esforço muscular.

- **Características das Tarefas:**

- **Duração:** tarefas realizadas com demasiada frequência ou durante demasiado tempo.
- **Posturas Adotadas** (exemplo: flexão/ rotação do tronco, elevação dos membros superiores, etc.).
- **Repetibilidade.**



▪ **Características do Ambiente de Trabalho:**

- Espaço insuficiente para a movimentação manual de cargas pode conduzir à adoção de posturas inadequadas.
- Pavimento irregular, instável ou escorregadio pode aumentar o risco de acidentes.
- Ambiente Térmico: o calor provoca cansaço nos trabalhadores e o suor dificulta a manipulação de ferramentas, exigindo um esforço maior. O frio pode diminuir a sensibilidade das mãos, tornando mais difícil agarrar objetos.
- Iluminação: quando insuficiente, pode aumentar o risco de acidentes ou obrigar os trabalhadores a colocarem-se em posições inadequadas para conseguirem ver o que estão a fazer.

▪ **Características Individuais:**

- Falta de experiência, formação ou familiaridade com a tarefa.
- Idade: o risco de lesões sacro-lombares aumenta com a idade e com a antiguidade de trabalho.
- Capacidade física do indivíduo (altura, peso e força).
- Antecedentes médicos (nomeadamente a nível de lesões lombares).

Consequências para a segurança e saúde

Aumento do número de acidentes e incidentes e do absentismo; Elevada incidência de traumatismos músculo-esqueléticos;

Distração e fadiga que podem desencadear vários erros. Isto acontece especialmente quando para além da incumbência de movimentação manual de cargas os trabalhadores também são solicitados para realizarem operações de comando de máquinas.

Aparecimento de patologias, nomeadamente:

Hérnias Discas – consistem na projeção da parte central do disco intervertebral para além dos seus limites normais, exercendo um efeito de compressão sobre as raízes nervosas adjacentes, provocando dor.

Lombalgias - situação dolorosa da região lombar ocorrida após um esforço brusco. É muitas vezes considerada como a consequência do deslocamento do núcleo do disco intervertebral.

Ciática – dor na perna devido à irritação do nervo ciático. Essa dor geralmente sente-se desde a parte posterior da coxa e pode estender-se até à anca e aos pés. Para além da dor, pode haver entorpecimento e dificuldade de movimentação e controle da perna.

Medidas de prevenção

Os acidentes e os problemas de saúde podem ser prevenidos através da eliminação ou, pelo menos, da redução dos riscos de movimentação manual de cargas, adoptando-se a seguinte hierarquia de medidas de prevenção:



Eliminação do Risco: Avaliar se a movimentação manual de cargas pode ser evitada, por exemplo, com recurso a equipamento eléctrico ou mecânico, como transportadores ou empilhadores.

Medidas Técnicas: Se a movimentação manual de cargas não puder ser evitada, considerar a utilização de dispositivos de apoio, como monta-cargas, carrinhos e dispositivos de elevação pneumáticos.

Medidas Organizacionais: A rotatividade de tarefas e a introdução de pausas de duração suficiente só deverão ser consideradas se a eliminação ou a redução dos riscos da movimentação manual de cargas for inevitável.

Informação sobre os riscos e os efeitos negativos da movimentação manual de cargas para a saúde e formação sobre a utilização do equipamento e as técnicas corretas de movimentação.

Recomendações a adoptar na movimentação manual de cargas

- Evitar o manuseamento de cargas não adequadas em termos de volume ou peso (não superior a 20 Kg).
- Conceber embalagens com formas e tamanhos apropriados ao tipo de objeto a manusear.
- Procurar adaptar pegas ergonómicas na carga manuseada para facilitar o levantamento e transporte;
- Usar técnicas adequadas em função do tipo e especificidade da carga
 - evitar a utilização do tronco como alavanca, mantendo-o na posição vertical e procurar utilizar os membros inferiores como alavanca.
- Sempre que possível, colocar as cargas em planos elevados relativamente ao solo (antes de proceder à elevação).
- Os movimentos de rotação do tronco devem ser sempre evitados.
- A movimentação de cargas deve ser efetuada em zonas que possuam o pavimento devidamente nivelado e desobstruído de obstáculos.
- Sempre que tecnicamente possível, utilizar meios auxiliares de elevação e transporte para movimentar as cargas.
- As cargas a transportar devem estar devidamente acondicionadas e simetricamente distribuídas de modo a evitar oscilações e sobre esforços.
- Os braços devem estar posicionados junto ao corpo de uma forma descontraída.



A movimentação manual de cargas, quando mal realizada, pode provocar problemas físicos, principalmente ao nível da coluna vertebral.



Acredita-se que cerca de 30% dos trabalhadores europeus sofre de dores lombares e este tipo de queixas situa-se no topo de todas as queixas de problemas de saúde relacionados com o trabalho.

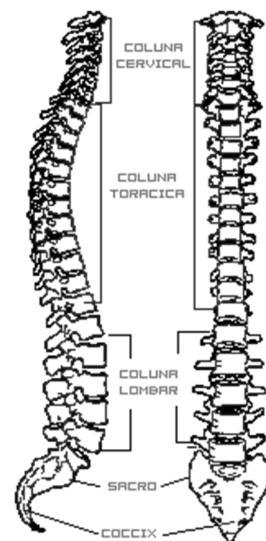
Causas dos problemas, ao nível da coluna vertebral relacionados com o trabalho:

- Movimentos incorretos de elevação;
- Movimentos de torção;
- Movimentos incorretos de dobrar;
- Movimentos incorretos de agarrar a carga;
- Elevação de cargas demasiado pesadas;
- Falta de organização do trabalho;
- Posturas inadequadas durante o transporte de cargas;
- Falta de Atenção;
- Pressa.

A coluna forma, naturalmente, 4 curvaturas, duas concavas (dorsal e pélvica) que se formam antes de nascermos e, duas convexas (cervical e lombar) que são formadas quando começamos a aprender a sentar e andar.

Devido ao facto de ter uma flexibilidade condicionada, a coluna pode ser a responsável por diversos problemas.

Por essa razão, é conveniente não descurar a devida atenção a movimentos não aconselhados ou esforços indevidos com essa parte do nosso corpo.





13. Ergonomia

Ergonomia é o estudo da relação que se estabelece entre o trabalho (o que é suposto fazer), o ambiente no qual é desempenhado (o local de trabalho) e aqueles que o desempenham (trabalhadores). É utilizada com o objetivo de determinar a forma como o local de trabalho pode ser concebido ou adaptado ao trabalhador, de modo a prevenir diversos problemas de saúde e aumentando a sua eficácia.

A ergonomia tem como principal objetivo a adequação e a adaptação do trabalho ao homem

A ergonomia aplica princípios de biologia, psicologia, anatomia e fisiologia, com o sentido de remover do ambiente de trabalho todas as condições que fazem com que os trabalhadores sintam desconforto, cansaço ou problemas de saúde.

Princípios gerais da ergonomia

- Assegurar um correto dimensionamento do posto de trabalho (adaptado à atividade a realizar e às características individuais do trabalhador que o ocupa).
- Assegurar uma postura de trabalho confortável (postura que requer um menor esforço para ser mantida).
- Eliminar ou reduzir o mais possível esforços físicos excessivos.
- Proceder à organização dos tempos de trabalho.
- Reduzir ou evitar a excessiva repetitividade de tarefas e movimentos.
- Assegurar uma boa acessibilidade ao posto de trabalho, equipamentos e ferramentas.
- Assegurar a realização de pausas e a alternância de gestos e posturas.
- Assegurar condições ambientais (ruído, iluminação, temperatura) confortáveis e isentas de risco.

Na busca de soluções para a prevenção das lesões músculo-esqueléticas, a abordagem/ atuação da Ergonomia deve integrar as exigências do trabalho, quer físicas e biomecânicas, quer organizacionais e psicossociais, assim como as capacidades e ainda as expectativas dos trabalhadores. Neste sentido, as intervenções podem ir desde modificações/ alterações de equipamentos ou software, até programas mais extensos, abrangentes e integradores das diversas áreas do conhecimento, de forma a obter resultados com maior harmonia entre as exigências do trabalho e as capacidades dos trabalhadores.



14. Equipamentos de proteção individual (EPI'S)

Equipamentos de proteção individual tal como o nome indica, destinam-se à proteção do trabalhador contra os riscos a que estão expostos. Têm como Finalidade proteger o trabalhador contra os riscos a que está exposto, quando todos os outros meios, sejam ambientais, máquinas ou outros não asseguram por si só um ambiente adequado ao normal desenvolvimento da atividade em condições adequadas de Segurança, Higiene e Saúde.

Os EPI's – Devem ser utilizados nas seguintes situações:

- Para substituir acidentalmente proteções integradas ou coletivas. No entanto só deve ser encarada esta hipótese se aquelas falham, o que deve reduzi-las a casos excecionais de curta duração;
- Realização de um trabalho de curta duração que não se justifica a montagem dessa proteção coletiva;
- Quando não é possível adoptar medidas organizacionais e coletivas num determinado local de trabalho.

Um EPI deve ser concebido e executado em conformidade com as disposições regulamentares em vigor. A entidade empregadora deverá fornecer aos trabalhadores, EPI's em bom estado e zelar para que as informações necessárias à sua utilização se encontrem disponíveis nos locais de trabalho sob uma forma que possa ser compreendida pelos trabalhadores que os utilizam.

Critérios de classificação dos EPI'S

Os EPI'S classificam-se segundo a zona do corpo a proteger, o agente agressor e de acordo com a avaliação do risco das atividades.

1º. Zona do corpo a proteger

■ Cabeça – Crânio	■ Capacete, gorro.
■ Olhos	■ Óculos, viseira
■ Ouvidos	■ Protetor auricular; tampões auditivos
■ Vias respiratórias	■ Máscara, semi-máscara
■ Membros superiores	■ Luvas, manguitos
■ Membros inferiores	■ Calçado de protecção, joelheiras, caneleiras
■ Tronco e membros	■ Fato de trabalho, avental
■ Corpo inteiro	■ Arnês



2º. Agente agressor

- Humidade, frio, calor, água
- Poeiras
- Produtos químicos
- Ruídos
- Vibrações
- Eletricidade

3º. Avaliação do risco da atividade

- Agentes biológicos
- Ruído
- Substâncias perigosas
- Trabalhos em altura

4º. Qualidades básicas dos EPI's

- Eficácia;
- Robustez;
- Serem práticos e cómodos;
- Serem de fácil limpeza e conservação.

5º. Seleção dos EPI's

- As características do utilizador;
- Os riscos a prevenir
- A frequência da exposição ao risco
- A duração dos E.P.I's;
- As características e condições do trabalho em causa.
- As normas de segurança e saúde aplicáveis, em termos de conceção e fabrico.

É importante que, durante a fase de seleção dos EPI's, sejam feitos testes em conjunto com os trabalhadores, recolhendo a sua opinião quanto às características dos mesmos em relação ao seu conforto, facilidade de utilização, etc.

O facto de os trabalhadores participarem na escolha dos EPI's a usar, facilita a implementação dos mesmos uma vez que todos se sentem envolvidos no processo desde o início.

Características dos EPI'S

- Atender às exigências ergonómicas e de saúde dos trabalhadores;
- De uso individual (salvo em casos excepcionais, onde se deverá garantir a salvaguarda das condições de saúde e higiene de cada trabalhador);

Caso seja necessária a utilização de mais do que um EPI em simultâneo, garantir a sua compatibilidade e eficácia

As chefias diretas têm um papel fundamental na implementação dos EPI's nas suas zonas de trabalho.

Deveres das chefias:

- Proporcionar EPI's adequados, mantendo-os disponíveis para os trabalhadores;
- Assegurar que os trabalhadores recebam informação adequada no uso, manutenção e limpeza dos EPI's;
- Manter registos da atribuição de EPI's e formação contínua;
- Garantir o cumprimento do uso e manutenção dos mesmos por parte dos trabalhadores,
- Procurar apoio do DSHS na avaliação de riscos,
- Notificar o DSHS sempre que surjam alterações nos processos de trabalho.



- Atribuir EPI's adequados em função do (s) fator (es) de risco em presença;
- Garantir que EPI's defeituosos ou danificados não sejam utilizados;
- Garantir que os EPI's necessários sejam utilizados pelos trabalhadores.

Os trabalhadores também têm um papel fundamental na utilização dos EPI'S.

Deveres dos trabalhadores:

- Utilizar os EPI's adequadamente;
- Assistir às acções de formação/sensibilização necessárias;
- Limpar e manter os EPI's conforme necessário;
- Informar o superior hierárquico da necessidade de reparar ou substituir um EPI.

Por outro lado, mas não menos importante o Departamento de Saúde, Higiene e Segurança também tem as suas responsabilidades na utilização dos EPI'S, nomeadamente:

- Avaliar locais de trabalho para determinar a presença de riscos que conduzam à necessidade de utilização de EPI's;
- Deslocações periódicas aos locais de trabalho;
- Manter atualizados registos das avaliações de risco;
- Disponibilizar informação e formação sobre utilização adequada, manutenção e limpeza de EPI's;
- Definir os critérios de seleção e compra de EPI's certificados;
- Rever, atualizar e avaliar a eficácia global do programa.

Formação /informação

Qualquer trabalhador que tenha de utilizar equipamentos de proteção individual tem de receber sensibilização/formação sobre a sua correta utilização e manutenção.

Periodicamente, é conveniente fazer atualização formativa, tanto para os trabalhadores como para as respectivas Chefias.

A informação deverá incluir os seguintes pontos:

- Que EPI'S é necessário;
- Quando é necessário utilizar o EPI'S;
- Como vestir, colocar, ajustar ou utilizar o EPI'S;
- Limitações do EPI'S;
- Cuidados, manutenção, vida útil e destino de EPI'S usados;
- Demonstração de que o trabalhador compreende a informação veiculada e se encontra habilitado a utilizar o E.P.I adequadamente.



15. Departamento de Saúde, Higiene e Segurança

A Câmara Municipal de Lisboa possui serviços internos de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho sendo o Departamento de Saúde, Higiene e Segurança (DSHS) a unidade orgânica competente para esta matéria.

Os serviços HST têm como objetivo a prevenção dos riscos profissionais, bem como a promoção e proteção da Segurança e Saúde de todos os trabalhadores.

A articulação dos serviços de HST com as unidades orgânicas da CML é efetuada através de Equipas Multidisciplinares, constituídas por um médico do trabalho, dois técnicos de higiene e segurança, dois psicólogos clínicos e dois assistentes sociais.

Cada equipa é responsável pelo acompanhamento de uma ou várias Unidades Orgânicas da CML, e visam avaliar nos locais de trabalho os riscos globais das condições humanas e de trabalho. Posteriormente dão origem a planos de intervenção específicos, não só com medidas corretivas, mas sobretudo numa abordagem pró-ativa e de prevenção.

Compete ao DSHS:

- a) Promover políticas e implementar ações de promoção da saúde e do bem-estar no trabalho, bem como de boas práticas na vigilância dos mesmos;
- b) Estudar condições e locais de trabalho e participar na conceção de novas instalações ou processos de trabalho, promovendo a aplicação da ergonomia;
- c) Proceder à inspeção dos locais de trabalho para observação e análise do ambiente e seus meios na saúde;
- d) Analisar causas dos acidentes em trabalho e promover medidas corretivas, assegurando o acompanhamento de situações de acidente de trabalho;
- e) Informar, formar e promover a consulta e participação dos trabalhadores e/ou seus representantes.
- f) Assegurar a avaliação e reavaliação das capacidades físicas e psíquicas dos trabalhadores, mediante exames médicos de admissão, periódicos e ocasionais.

A criação de equipas multidisciplinares permite tratar de forma personalizada cada Unidade Orgânica e os seus trabalhadores, atendendo às suas condições específicas de trabalho e à natureza das atividades que realizam. Permite ainda, ter uma abordagem preventiva mais eficaz do ponto de vista das condições de higiene e segurança e também um acompanhamento médico mais esclarecido do ponto de vista dos trabalhadores com problemas de saúde relacionados com o trabalho.



O **Gabinete de Intervenção do Serviço Social** é constituído por assistentes sociais, tem como missão a promoção, desenvolvimento e implementação de um sistema organizado de programas que promovam a melhoria da qualidade de vida e a conciliação entre a vida pessoal e profissional dos trabalhadores da CML

Constitui-se como um serviço de suporte que assegura o apoio social aos trabalhadores com necessidades ou problemas de natureza sociofamiliar, promove a autonomia individual e o desenvolvimento de competências sociais para a resolução dos problemas identificados.

Rege-se pelos seguintes valores: responsabilidade social, ética, transparência e rigor, cultura de serviço centrada no trabalhador, qualidade e excelência dos programas implementados, direitos humanos e justiça social, espírito de equipa.

Encontra-se disponível para os trabalhadores que entendam que esta área poderá ser útil no esclarecimento de dúvidas, bem como no apoio na definição de estratégias de resolução e/ou minimização dos problemas que apresentam.

Constituem um elemento de mediação e concretização de direitos sociais, nomeadamente o subsídio de 3ª pessoa no âmbito dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais (decreto-lei 503/99).

As assistentes sociais participam também nos diversos projectos implementados pelo DSHS.

O **Gabinete de Psicologia** é composto por Psicólogos Clínicos, tem como missão intervir em situações problemáticas, quer sejam de natureza individual, familiar, social ou laboral, que afectem TODOS os trabalhadores da Câmara Municipal de Lisboa, com tradução no seu desempenho laboral e na organização, através da consulta de psicologia, acções de sensibilização, deslocações aos locais de trabalho, mediando conflitos, apoiando actos de gestão e tomadas de decisão.

É dado comumente aceitar que, o investimento na Saúde Mental dos trabalhadores se reflecte em inúmeros benefícios, nomeadamente, num maior e melhor desempenho, no aumento da produtividade e na diminuição do absentismo e do presentismo.

Os riscos psicossociais, a negligência, o abuso e a violência doméstica, as perturbações do sono, os quadros de dor crónica, o Burn-out (ex: excesso de trabalho) e o Bore-out (ex: inexistência de atribuição de tarefas) ou o assédio moral e sexual são problemáticas que, embora antigas, têm vindo a ganhar visibilidade e o reconhecimento generalizado de que, na repartição de responsabilidades nesta matéria, cabe um importante papel aos locais de trabalho enquanto ambientes de vida e agentes quer de saúde quer de patologia.

Desde 2012, o Gabinete tem reforçado a sua relação de proximidade com o sistema organizacional, a todos os níveis hierárquicos e de modo transversal a todas as unidades orgânicas que o compõem, no sentido duma abordagem pró-activa de prevenção, nomeadamente, com a actuação das Equipas Multidisciplinares.

O encaminhamento para estas duas valências pode ser feito: pelo próprio, pelo médico, pela chefia, por um colega, por entidades externas à CML. Contudo, será de salientar que o ideal é ser o próprio a fazer o pedido. Na impossibilidade (por negação do problema, inconsciência da existência do mesmo, etc.), quem encaminha deverá ter a anuência deste para o fazer, principalmente no caso das consultas de Psicologia.



16. Referências Bibliográficas

- MANUAL DE HIGIENE E SEGURANÇA DO TRABALHO/ Alberto Sérgio S. R. Miguel/9-2014/Porto Editora;
- LEI GERAL DO TRABALHO EM FUNÇÕES PÚBLICAS - Lei n.º 35/2014, de 20 de Junho;
- CÓDIGO DO TRABALHO - Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro;
- REGIME JURÍDICO DA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO - Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28/01;
- REGIME JURÍDICO DOS ACIDENTES EM SERVIÇO E DAS DOENÇAS PROFISSIONAIS NO ÂMBITO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA - DL n.º 503/99, de 20 de Novembro;
- REGULAMENTA O REGIME DE REPARAÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO E DE DOENÇAS PROFISSIONAIS Lei n.º 98/2009, de 04 de Setembro.