

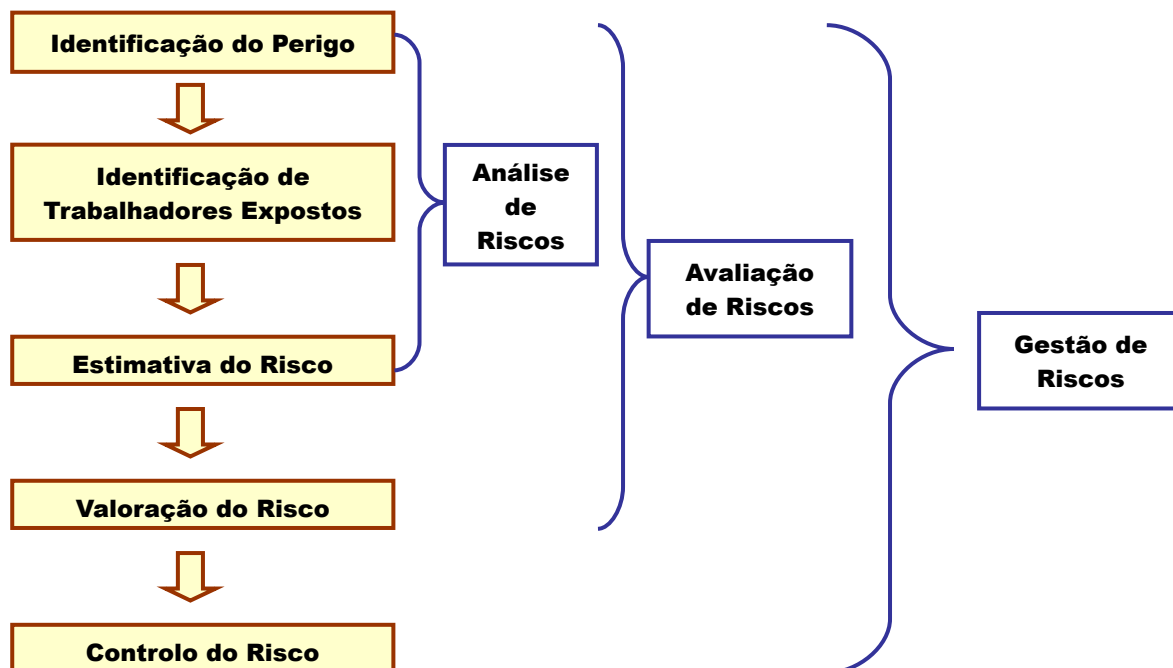
AValiação DE RISCOS PROFISSIONAIS: OBRIGAÇÃO LEGAL?



“A cada três minutos e meio, morre uma pessoa na UE por causas relacionadas com o trabalho e a cada quatro segundos e meio, um trabalhador na UE tem um acidente que o força a permanecer em casa pelo menos três dias úteis (3)”, afirma o director da EU-OSHA, **Jukka Takala**. Na UE, segundo estatísticas publicadas pelo EUROSTAT(1), morrem anualmente 5 720 pessoas na sequência de acidentes relacionados com o trabalho. Além disso, segundo a Organização Internacional do Trabalho(2), morrem ainda anualmente 159 500 trabalhadores na UE devido a doenças ocupacionais.

Até final deste mês de Novembro pode acompanhar a campanha promovida pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho intitulada: **Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis. Bom para Si. Bom para as Empresas**. Esta campanha de informação à escala Europeia incidiu principalmente na avaliação de riscos e na sua importância para a promoção de locais de trabalho cada vez mais seguros.

A **Avaliação dos Riscos Profissionais** é o processo dinâmico e sistematizado direccionado a estimar a magnitude do risco para a saúde e a segurança dos trabalhadores, decorrente das circunstâncias em que o perigo pode ocorrer no local de trabalho, com o objectivo de aceder à informação necessária para que o empregador reúna condições para uma tomada de decisão consciente e adopção de medidas preventivas e correctivas adequadas.





A *Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro (Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho)*, refere, no seu artigo 15º que o empregador deve integrar a avaliação de riscos para a segurança e saúde do trabalhador no conjunto das actividades da empresa, estabelecimento ou serviço, devendo adoptar as medidas adequadas de protecção, as quais devem corresponder ao resultado das avaliações dos riscos associados às várias fases do processo produtivo.

É pois fundamental que todas as empresas, independentemente da sua categoria ou dimensão, realizem uma avaliação de riscos. Aproveitamos para dizer: CASO ESTEJA INTERESSADO, CONTACTE-NOS!

OBESIDADE INFANTIL CONTINUA A CRESCER EM PORTUGAL



Portugal, os Estados Unidos e Malta são os três países, de um conjunto de 41 analisados por um estudo da Organização Mundial de Saúde (OMS), onde as crianças com 11 anos revelam maior excesso de peso.

A obesidade, com a dimensão que atingiu em todo o mundo, é já um problema de saúde pública, sendo considerada por muitos como uma forma de má nutrição própria dos países desenvolvidos. Tornou-se um verdadeiro problema de peso para as sociedades ocidentais. Acarretando custos demasiado elevados quer no que se refere às vidas humanas e à sua qualidade de vida, quer no que se refere aos recursos financeiros.

De acordo com a OMS, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal afecta a saúde. É uma doença crónica, que evolui ao longo dos anos e é influenciada por factores genéticos, mas sobretudo ambientais e sócio-culturais. De tal forma que, só na Europa, 1 em cada 3 adultos tem excesso de peso e 1 em cada 4 é obeso. E o fenómeno não poupa as crianças, antes pelo contrário: estima-se que mais de 30% das crianças dos 7 aos 9 anos sofra de pré-obesidade e/ou obesidade.

Na verdade, vários estudos têm vindo a mostrar um quadro negativo para Portugal, com mais de metade dos habitantes a ter quilos a mais. Os números são confirmados pela observação: todos os dias nos cruzamos com pessoas e crianças com excesso de peso.

Os rapazes portugueses entre os 6 e os 10 anos têm maior prevalência de excesso de peso do que as raparigas, em especial nos Açores, zona do país que regista níveis mais elevados de pré-obesidade. Este é um dos dados dos resultados nacionais do estudo COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), da OMS, realizado pelos nutricionistas João Breda e Ana Rito.

A coordenação do Childhood Obesity Surveillance Initiative, o primeiro sistema europeu de vigilância nutricional infantil, está a ser feita por Portugal e inquiriu mais de 200 mil crianças e jovens com 11, 13 e 15 anos. Só no nosso país, o COSI-Portugal avaliou 3847 crianças do 1º ciclo do ensino básico de 185 escolas, pelo que, segundo a nutricionista Ana Rito, constitui uma amostra nacional representativa.

Na opinião da nutricionista, a implementação deste sistema de vigilância - "simples, padronizado, harmonizado e sustentável" - é uma medida importante para corrigir as lacunas em obter informação sobre o estado nutricional e os instrumentos de avaliação e monitorização da prevalência de obesidade em crianças, permitindo também identificar grupos em risco e avaliar o impacto de intervenções de prevenção da obesidade no âmbito escolar.

O sistema de vigilância tem como principal objectivo a criação de uma rede de informação sistemática, comparável entre os países da Europa, sobre as características do estado nutricional infantil de crianças dos 06 aos 10 anos. No primeiro ano de avaliação (2008/2009) participaram 13 países dos 22 que



integram esta iniciativa.

Em Portugal, este projecto foi articulado com as administrações regionais de saúde do Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Algarve e Alentejo e com as direcções regionais de saúde dos Açores e da Madeira.

A prevalência de pré-obesidade foi de 18,1% e de obesidade de 13,9%, o que, explicou Ana Rito, soma uma prevalência de 32% de excesso de peso. O excesso de peso foi maior nos rapazes (32,9%) do que nas raparigas (31,0%).

Embora não tenham sido produzidos dados de amostras regionais representativas, o estudo revela que a região que mostrou maior prevalência de pré-obesidade e obesidade foi a dos Açores (21,7% para os rapazes e 20,7% para as raparigas). Em oposição, a região que mostrou menor prevalência de pré-obesidade e obesidade foi o Algarve (10,7% rapazes e 6,8% raparigas).

A obesidade não é uma doença crónica como as outras. É uma doença crónica que abre caminho a um vasto conjunto de riscos para a saúde, potenciando o aparecimento, desenvolvimento e agravamento de outras doenças. E as consequências do excesso de peso e da obesidade vão muito para além da saúde do corpo, tendo repercussões negativas a nível psicológico e dos relacionamentos sociais: a discriminação educativa e social, que é uma realidade a ter em conta e que pode conduzir ao isolamento, à perda de auto-estima e à depressão das nossas crianças e jovens.

Daqui sobressai uma conclusão: é preciso agir! Os riscos são reais e potencialmente graves, mas é possível combater o excesso de peso e a obesidade. E nesse combate a arma principal é a modificação de comportamentos.

"Um dos nossos objectivos é incluir a participação dos chefes de cozinha para criar um tipo de alimentação prática e saudável" explica Ana Rito. Mas a família tem de ajudar. "Mudar hábitos alimentares em crianças não é difícil, e é mais fácil nas escolas, porque em grupo eles comem o que virem os outros comer. Mas há muito pior que as refeições escolares. Os snacks, que têm muita gordura e açúcar, estão por todo o lado. Portanto, urgente é fazer com que a criança aprenda a gostar de uma refeição mais saudável."

Deixamos algumas ideias para colocar em prática:

- Nunca mande os seus filhos para a escola sem pequeno-almoço.
- Use legumes congelados e salada: não dão trabalho nenhum a preparar.
- Faça sopa ao fim-de-semana e congele.
- Ofereça cordas de saltar às crianças.
- Sacrifique uma parede e pendure um cesto de basquete.
- Ponha música e dancem todos juntos.



Lembre-se: para evitar que as nossas crianças se tornem num tamanho XXXL é fundamental uma alimentação equilibrada e muito exercício físico!

RÚIDO LABORAL – OBRIGAÇÕES LEGAIS DO EMPREGADOR



Um em cada cinco trabalhadores tem de erguer a voz para se fazer ouvir durante, pelo menos, metade do tempo que passa no trabalho, e 7% dos trabalhadores europeus sofrem de dificuldades auditivas relacionadas com o trabalho.

A perda de audição induzida pelo ruído é a doença profissional mais comum na UE. Embora se trate de um problema mais claramente associado a sectores como o da transformação e da construção, o ruído pode ser igualmente problemático em toda uma série de ambientes de trabalho, que vão das centrais telefónicas às escolas ou das orquestras aos cafés (*in osha.europa*).

Existem vários diplomas no enquadramento legislativo nacional que forcem os empregadores a tomar medidas preventivas e correctivas em relação aos factores de risco que possam afectar negativamente a saúde dos trabalhadores. O **Decreto-Lei 182/2006 de 06 de Setembro** transpõe para o enquadramento jurídico nacional a Directiva nº 2003/10/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Fevereiro, acerca das prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes à exposição dos trabalhadores aos riscos devidos ao ruído.

NO QUE SE REFERE AOS VALORES LIMITE DE EXPOSIÇÃO / NÍVEIS DE ACÇÃO, uma das principais alterações deste enquadramento em relação aos anteriores (*Decreto-Lei n.º 72/92 e Decreto Regulamentar n.º 9/92, ambos de 28 de Abril*) é o facto de que não é permitida, em situação alguma, a exposição pessoal diária ou semanal dos trabalhadores a níveis de ruído iguais ou superiores a 87 dB(A) ou a valores de pico iguais ou superiores a 140 dB(C). Anteriormente, estes valores eram, respectivamente 90 dB(A) ou 140 dB.

Tabela 1: Valores Limite de Exposição Estipulado no Decreto-Lei n.º 182/2006

	EXPOSIÇÃO PESSOAL DIÁRIA ($L_{EX,8h}$)	PRESSÃO SONORA DE PICO (L_{Cpico})
NÍVEIS DE ACÇÃO INFERIOR	80 dB(A)	135 dB(C)
NÍVEIS DE ACÇÃO SUPERIOR	85 dB(A)	137 dB(C)
VALORES LIMITE DE EXPOSIÇÃO	87 dB(A)	140 dB(C)



As medidas de prevenção em função dos níveis de exposição ao ruído, são:

Sempre que se atinjam valores *iguais ou superiores aos* **Níveis de Acção Inferior**, o Empregador deve:

- *Assegurar informação e formação* adequada aos trabalhadores sobre:
 - Os riscos potenciais para a segurança e saúde derivados da exposição ao ruído durante o trabalho;
 - As medidas tomadas para eliminar ou reduzir ao mínimo os riscos resultantes da exposição ao ruído;
 - Os valores limite de exposição e os valores de acção;
 - Os resultados das avaliações e das medições do ruído efectuadas;
 - A correcta utilização dos protectores auditivos;
 - A utilidade e a forma de detectar e notificar os indícios de lesão;
 - As situações em que os trabalhadores têm direito à vigilância da saúde;
 - As práticas de trabalho seguras que minimizem a exposição ao ruído.
- *Colocar à disposição equipamentos de protecção auditiva* adequados ao ruído a que os operadores estão expostos.
- *Garantir a vigilância médica e audiométrica* da função auditiva dos trabalhadores, com *periodicidade bianual* ou inferior se o médico o entender.
- *Avaliar a exposição, recorrendo à medição*, com periodicidade mínima *anual*.

Sempre que se atinjam valores *iguais ou superiores aos* **Níveis de Acção Superior**, o Empregador deve:

- *Garantir a utilização* pelos trabalhadores dos *equipamentos de protecção individual auditiva* adequados.
- *Desencadear um conjunto de medidas técnicas e organizacionais* destinadas a diminuir a produção e propagação do ruído (consultar decreto-lei acima referido).
- *Delimitar e sinalizar os postos de trabalho*.
- Limitar o acesso aos postos de trabalho apenas aos operadores indispensáveis.
- *Garantir a vigilância médica e audiométrica* da função auditiva dos trabalhadores, com periodicidade *anual* ou inferior se o médico o entender.

Sempre que se atinjam valores *iguais ou superiores aos* **Valores Limite de Exposição**, o empregador deve:

- Tomar medidas imediatas para reduzir os níveis de ruído.
- Assegurar que a exposição ao ruído dos trabalhadores seja reduzida ao mínimo possível e, em qualquer das situações, não ultrapasse os valores limite.

Será importante que as empresas, através das suas administrações, estejam sensibilizadas para os riscos que a exposição ao ruído reflecte quer nos seus funcionários (mau estar), quer na empresa (diminuição da produtividade e acidentes), quer ainda para o país (custos).

Não existem soluções óbvias para evitar a exposição temporária a níveis de ruído elevados, sendo necessário combinar várias medidas preventivas, de acordo com as características do espaço de trabalho. Actuando correctamente e em consciência, nesta matéria, proporcionam-se melhores condições de trabalho e incrementa-se a qualidade de vida das pessoas.



TECLADOS LAVÁVEIS: UMA INOVAÇÃO PARA QUEM PRIVILEGIA UMA BOA HIGIENE NO LOCAL DE TRABALHO

A empresa norte-americana Seal Shield, na **CeBIT 2009** (Feira Internacional de Tecnologia da Informação, telecomunicações, software e serviços), que decorre em Hannover, Alemanha, apresentou um teclado que é feito de material à prova de água, revestido com íons de prata, que eliminam bactérias e outros micróbios.



Actualmente, a grande maioria dos funcionários evita sair do computador mesmo na hora das refeições sendo inevitável a poluição do teclado com migalhas e restos de alimentos. Mas a situação de higiene piora bastante se esse teclado for partilhado com outros operadores. Nestes casos, o teclado e rato que utilizamos diariamente, torna-se um meio propício para a proliferação de bactérias e fungos que podem transmitir doenças.

Em 2008 o grupo britânico para a defesa dos consumidores, 'Which?' solicitou um estudo ao microbiólogo Peter Wilson, do University College London Hospital, para testar o grau de limpeza dos teclados utilizados nos escritórios em Londres. Recolheram-se amostras do teclados e de assentos de sanitas para comparação. Os resultados, divulgados pela investigação, foram assustadores: os teclados dos nossos computadores podem conter mais vírus e bactérias do que o assento de uma sanita.

Já em 2007 a Universidade do Arizona, nos EUA, realizou um estudo semelhante, cujos resultados, na altura, foram bastante mais alarmantes, concluindo que, em média, uma mesa de trabalho tem 400 vezes mais bactérias do que um assento de sanita.

No Reino Unido, vários dos computadores testados apresentaram 150 vezes mais bactérias do que o nível aceitável, registando-se, em alguns teclados, a presença de bactérias como *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus*, resistente a meticilina (MRSA). Este tipo de bactérias, resistentes a vários antibióticos, são responsáveis por problemas de saúde como: infecções da pele, pneumonia, intoxicação alimentar, entre outros.

Na altura, Peter Wilson, não se mostrou surpreendido com os resultados, comentando que um teclado de computador é, geralmente, "um reflexo do que está no nosso nariz e no nosso estômago". Posto isto, partilhar um teclado no escritório pode ser um meio rápido de transmissão de doenças entre os funcionários. "Se alguém tem uma constipação no escritório, ou mesmo uma gastroenterite, há uma grande probabilidade de outra pessoa ficar contaminada se trabalhar com o mesmo teclado", afirmou o microbiólogo.

A prevenção em termos de higiene laboral passa necessariamente por uma melhor higienização dos postos de trabalho e em especial dos teclados. Como resposta à situação, e uma vez que o computador está cada vez mais enraizado na nossa cultura laboral, não tardaram em surgir empresas que se incumbiram em apresentar soluções para o problema. Primeiro surgiram produtos para facilitar a limpeza, depois os mini aspiradores de teclado, as protecções laváveis para teclados e por fim surgem os teclados e ratos laváveis!

Mas, estes teclados laváveis, apesar de inicialmente terem sido pensados sobretudo para uma utilização em ambientes vulneráveis à contaminação por infecções, como por exemplo em hospitais e clínicas, em hotéis, bibliotecas públicas e em empresas com Call Centres, há já algum tempo que se encontram acessíveis também ao público em geral.



A higienização do produto é muito simples: basta colocá-lo debaixo de água corrente, lavá-lo com seu detergente preferido, deixá-lo escorrer e está pronto para usar novamente. Completamente livre de bactérias!

Dado o facto de que, em Portugal, muitos são os utilizadores diários de teclados (em casa e no trabalho) que não sabem sequer da existência desta inovação tecnológica, **deixamos uma dica para Empresas e Particulares:** Teclado HP USB Lavável PS2. Está disponível no nosso país por um preço muito acessível (sobretudo se tivermos em conta os custos inerentes às baixas dos funcionários e à diminuição de produtividade por ausências do posto de trabalho).

Também, actualmente, face à **pandemia da Gripe A**, este tipo de teclados laváveis pode constituir uma boa arma na prevenção da propagação do vírus H1N1, uma vez que permitem uma mais fácil e eficaz higienização da superfície de trabalho. Contudo, na ausência de teclados laváveis, pode sempre optar-se por informar os funcionários sobre os perigos que os teclados representam – a informação é sempre a melhor arma – e recorrer à utilização de soluções anti-sépticas de base alcoólica para higienização do material existente.

LOCAIS DE TRABALHO SEGUROS E SAUDÁVEIS



A **Semana Europeia sobre a Segurança e a Saúde no Trabalho**, que faz parte da Campanha bianual “Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis”, a decorrer de **19 a 23 de Outubro**, organizada pela **Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (EU-OSHA)**, e pelos seus respectivos parceiros, apresenta um novo relatório que demonstra que uma boa avaliação dos riscos profissionais pode eliminar ou reduzir drasticamente os perigos existentes no local de trabalho.

Não podemos esquecer que cerca de dois terços da vida do homem é passada no exercício de uma actividade laboral. Até meados do Século XX, as condições de trabalho nunca foram levadas em conta, sendo sim importante a produtividade, mesmo que tal implicasse riscos de doença ou mesmo a morte dos trabalhadores. A Higiene e a Segurança são duas actividades que estão intimamente relacionadas entre si, garantindo condições de trabalho capazes de manter um nível de bem estar físico, mental e social dos profissionais.

Mas a Higiene do Trabalho e a Segurança do Trabalho, são conceitos distintos, embora interligados. A saber:

- A **Higiene do Trabalho** integra um conjunto de metodologias não médicas, necessárias à prevenção das doenças profissionais, tendo como principal campo de acção o controlo dos agentes físicos (ruído, ambiente térmico, iluminação, etc.), químicos e biológicos (bactérias, vírus, etc.) presentes nos componentes materiais do trabalho.

Contudo, se pensarmos em termos de protecção colectiva, as medidas de higiene e limpeza fazem todo o sentido, seja no que se refere às instalações em geral, seja no que se relaciona com os equipamentos e utensílios de trabalho, ventiladores, lâmpadas, instalações sanitárias e vestiários. Estas medidas irão criar não só condições de trabalho mais seguras (prevenindo a acumulação de microorganismos, melhoria na iluminação geral, etc.), como ajudarão a prolongar o tempo de vida útil das instalações e equipamentos.



- **A Segurança do Trabalho** integra um conjunto de metodologias adequadas à prevenção de acidentes de trabalho, tendo como principal campo de acção o reconhecimento dos perigos e o controlo dos riscos associados ao local de trabalho e ao processo produtivo (materiais, equipamentos e modos operatórios). De facto, a ocorrência de um acidente de trabalho não tem, habitualmente uma só causa, mas sim várias causas que interagem entre si.

A Agência tem por missão tornar os locais de trabalho da Europa mais seguros, mais saudáveis e consequentemente mais produtivos. Fazendo-o através da reunião e da partilha de conhecimentos e informações, para promover uma cultura de prevenção dos riscos. E tem obtido bons resultados uma vez que a última sondagem efectuada regista que a saúde e segurança no trabalho tem vindo a melhorar significativamente nos últimos cinco anos.

No âmbito deste contributo proactivo para a melhoria das condições de trabalho, a EU-OSHA publicou no âmbito da Campanha "Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis" um relatório importante intitulado "Avaliação, Eliminação e Redução Substancial dos Riscos Profissionais", que contém informações práticas relativas às intervenções bem sucedidas nos locais de trabalho por toda a UE com a finalidade de eliminar ou controlar os riscos. **Há que concluir que Boas condições de segurança e saúde são um Bom negócio!**

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira

Colaboração | Elisabete Afonso

Concepção Gráfica | Ricardo Trindade

Edição | Departamento Formação, Grupo 4 Work

Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa

Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66

Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt