



PORTO DEBATE OS DESAFIOS DA FORMAÇÃO EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



Tendo como tema principal os «**Desafios do Ensino e Formação em Segurança e Saúde do Trabalho**», o **9º Congresso Internacional de Segurança e Saúde do Trabalho** decorre nos dias **28 e 29 de Janeiro**, no Centro de Congressos do **Porto** - Edifício da Alfândega.

“Trata-se de um tema de capital importância para o desenvolvimento estrutural de todos os aspectos relacionados com a prevenção do risco profissional e da melhoria de condições de trabalho. Sujeitar toda a vasta panóplia de intervenções na prevenção do risco profissional, em qualquer quadrante do trabalho a nível global, sem equacionar estratégias de elevada qualidade nos domínios do ensino e da formação em Segurança e Saúde do Trabalho, é absolutamente irreal, nos nossos dias”, afirma Alberto Silveira, Presidente do Congresso, no Convite para participação no Congresso.

Alberto Silveira, explica ainda que a realização do 9.º Congresso Internacional de Segurança e Saúde do Trabalho, subordinado ao tema da Educação e da Formação em SST, constitui, para os seus organizadores (OERN – Ordem dos Engenheiros – Região Norte, ACT – Autoridade para as Condições de Trabalho e APSET- Associação Portuguesa de Segurança e Higiene do Trabalho), uma oportunidade única para o relançamento e discussão deste tema nas mais variadas vertentes, nomeadamente nas vertentes educativa, cultural, económica e social.

As entidades organizadoras esperam que “deste evento resultem propostas viáveis para a melhoria da qualidade do ensino e da formação em Segurança e Saúde no Trabalho, visando a sua integração de forma natural na sociedade moderna”.

O Congresso possui um site www.cis2010.org onde divulga toda a informação sobre o evento. Através do site pode conhecer o [programa](#) para os dois dias do Congresso, horários, quem são os oradores, bem como os [preços](#) praticados.

Levantamos apenas a ponta do véu referindo que serão abordados temas como o contributo da Agência Europeia para a Segurança e Saúde do Trabalho, o stress laboral (o novo assassino no trabalho), as boas práticas na formação e no desempenho em SST e os desafios presentes e futuros do Ensino e da Formação em Segurança e Saúde do Trabalho. **Não perca!**



MANTENHA-SE NA LINHA DA FRENTE. INVISTA NA FORMAÇÃO!



O investimento na formação constitui uma forma de valorização face ao mercado e aos seus concorrentes directos, e este princípio é válido quer para particulares quer para as empresas.

Conscientes deste facto, disponibilizamos, desde já, o calendário de formação para o primeiro trimestre de 2010. Chamando, particularmente, a atenção das empresas, pois têm a obrigação de dar 35 horas anuais de formação aos seus funcionários, sendo as Noções Gerais de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, os Primeiros Socorros e a Prevenção e Protecção contra Incêndios, áreas de formação obrigatória.

Este mês lançamos um NOVO curso da área da saúde: **SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV)**. O SBV é um curso essencialmente prático, em que o formando irá aprender a identificar e actuar em situação de paragem cardio-respiratória e de obstrução da via aérea (engasgamento). Em condições ideais todos os cidadãos devem saber fazer Suporte Básico de Vida. A hipótese de sobrevivência da vítima depende de uma acção rápida e eficaz. Este, é um pequeno investimento que o pode ajudar a salvar uma vida!

Consulte a informação sobre o **NOVO Curso no nosso site.**

CALENDARIZAÇÃO DE FORMAÇÃO 1º TRIMESTRE 2010

Os preços abaixo apresentados são para particulares/individuais.

Contacte-nos para ficar a conhecer as condições vantajosas que temos para Empresas.

Janeiro – 2010					
Acção de Formação	Horas	Data	DIA SEMANA	Horário	Preço (c/IVA)
Noções Básicas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	2	14-Jan	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Módulo Combinado: Posturas de Trabalho e Movimentação Manual de Carga	3	16-Jan	Sábado	10h00 – 13h00	60,00 €
Noções Básicas de Primeiros Socorros	4	19-Jan	Terça	09h00 – 13h00	70,00 €
Suporte Básico de Vida (SBV)	4	19-Jan	Terça	14h30-18h30	75,00 €
Prevenção e Protecção Contra Incêndios	2	21-Jan	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Noções Básicas de Primeiros Socorros	4	23-Jan	Sábado	09h00 – 13h00	70,00 €
Trabalho com Equipamentos Dotados de Visor	2	28-Jan	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Armazenamento e Manuseamento de Substâncias Perigosas	2	30-Jan	Sexta	10h00 – 12h00	45,00 €



Fevereiro – 2010

Acção de Formação	Horas	Data	DIA SEMANA	Horário	Preço (c/IVA)
Nutrição	2	02-Fev	Terça	09h00 – 11h00	45,00 €
Noções Básicas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	2	04-Fev	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Noções Básicas de Primeiros Socorros	4	09-Fev	Terça	09h00 – 13h00	70,00 €
Suporte Básico de Vida (SBV)	4	09-Fev.	Terça	14h30-18h30	75,00 €
Prevenção e Protecção Contra Incêndios	2	11-Fev	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Movimentação Manual de Cargas	2	18-Fev	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Segurança e Higiene Alimentar: Manipuladores de Alimentos	4	20-Fev	Sábado	09h00 – 13h00	70,00 €
Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais	2	23-Fev	Terça	18h30 – 20h30	45,00 €
Perigos e Riscos Profissionais	2	25-Fev	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €

Março – 2010

Acção de Formação	Horas	Data	DIA SEMANA	Horário	Preço (c/IVA)
Noções Básicas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	2	02-Mar	Terça	09h00 – 11h00	45,00 €
Segurança e Higiene Alimentar: Manipuladores de Alimentos	4	05-Mar	Sexta	09h00 – 13h00	70,00 €
Armazenamento e Manuseamento de Substâncias Perigosas	2	06-Mar	Sábado	10h00 – 12h00	45,00 €
Noções Básicas de Primeiros Socorros	4	09-Mar	Terça	09h00 – 13h00	70,00 €
Suporte Básico de Vida (SBV)	4	09-Mar	Terça	14h30 – 18h30	75,00 €
Movimentação Manual de Cargas	2	11-Mar	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Prevenção e Protecção Contra Incêndios	2	16-Mar	Terça	09h00 – 11h00	45,00 €
Noções Básicas de Primeiros Socorros	4	20-Mar	Sábado	09h00 – 13h00	70,00 €
Trabalho com Equipamentos Dotados de Visor	2	25-Mar	Quinta	09h00 – 11h00	45,00 €
Segurança e Higiene Alimentar: Manipuladores de Alimentos	4	29 & 31-Mar	Seg. / Quar.	16h00 – 18h00	70,00 €
Posturas de Trabalho e Exercícios de Relaxamento Muscular	2	30-Mar	Terça	09h00 – 11h00	45,00 €

Local: R. Tenente Espanca, 34 – 3º e 5º, em Lisboa (junto à Praça de Espanha).

CONSULTE o Departamento de Formação para obtenção de informação sobre:

- Outras acções de formação;
- Outros horários;
- Descontos para inscrições em mais de uma acção de formação;
- Descontos para grupos;
- Preços para realização da Formação nas suas instalações;

... .. Etc.

Apostar na formação é apostar no sucesso!



- Entra em vigor na Holanda, a lei que autoriza a eutanásia aprovada em Abril de 2001.
- Declarada a independência de Timor-Leste que passa a ser o 192º Estado. A ONU entregou o poder ao primeiro Governo Constitucional dos país.
- Começa a funcionar o Tribunal Internacional de Haia.
- A Bélgica tornou-se o segundo país do mundo a legalizar a eutanásia, ou morte assistida, de pacientes que não têm possibilidade de viver normalmente ou cujo sofrimento para continuarem vivos é insuportável.

Em 2003, destacamos:

- Bélgica aprova o casamento entre pessoas do mesmo sexo.
- Novo papel do RNA: estudos mostram que formas de RNA podem também reger e alterar a expressão dos genes, influenciando as células estaminais e o desenvolvimento embrionário.
- Manifestações pela paz mobilizam milhões de pessoas em todo o mundo.

Em de 2004, destacamos:

- Cientistas descobrem o *Pierolapithecus Catalaunicus*, fóssil do animal que seria o ancestral comum de todos os grandes primatas: chimpanzés, orangotangos, gorilas e seres humanos. Viveu há 13 milhões de anos, no período do miocénico.
- Alargamento da União Europeia de 15 para 25 membros.

Em de 2005, destacamos:

- Entrada em vigor do Protocolo de Quioto em 16 de Fevereiro. Este Protocolo constitui um compromisso mais rígido dos países para a redução da emissão dos gases que agravam o efeitos de estufa, considerado, de acordo com a maioria das investigações científicas, como causa antropogénica do aquecimento global. Os Estados Unidos não ratificam o tratado. O protocolo de Quioto expira em 2012.
- Espanha legaliza casamento entre pessoas do mesmo sexo. É o quarto país do mundo a fazê-lo.



Em 2006, destacamos:

- Cientistas descobrem fóssil com 375 milhões de anos que pode ser o elo perdido entre os peixes e os animais terrestres.
- A União Astronómica Internacional redefine o sistema solar. Plutão perde o estatuto de planeta e é reclassificado como planeta-anão.
- Comercialização da primeira vacina preventiva contra o cancro do colo do útero.
- Descoberto em Espanha o primeiro representante de um novo grupo de dinossauros: o saurópode gigante "Turiasaurus Riodevensis".



Em de 2007, destacamos:

- Adesão da Roménia e da Bulgária à União Europeia que passa a contar com 27 membros.
- Católicos e protestantes da Irlanda do Norte acordam formar um governo de união. Em 26 Março de 2007 o Governo conjunto da Irlanda do Norte toma posse.
- Os presidentes das duas Coreias encontram-se na capital da Coreia do Norte e assinam a "Declaração de Paz e Prosperidade".

Em 2008, destacamos:

- Energia renovável: Cientistas inventaram um catalisador de cobalto-fósforo que ajuda a produção de hidrogénio combustível a partir de água. Seria uma forma inteligente de armazenar energia que não é produzida por fontes limpas e não é imediatamente usada.
- Reprogramação celular: A capacidade de reprogramar células, como se fossem computadores, para que elas se comportem de forma mais útil.
- Barack Obama, democrata e negro, é eleito Presidente dos Estados Unidos.

Em 2009, destacamos:

- Hominídeo Ardi, o esqueleto mais antigo já encontrado até hoje, com 4,4 milhões de anos. Ardi, um *Ardipithecus ramidus*, encontrado na Etiópia, deu início a uma nova etapa na pesquisa da evolução do homem.
- Rio de Janeiro é escolhida para os Jogos Olímpicos de 2016. É a primeira cidade sul-americana a acolher esta competição.
- Barack Obama ganha o prémio Nobel da paz.
- Entra em vigor o tratado de Lisboa.
- Cimeira de Copenhaga para as Alterações Climáticas, debate uma "alternativa" ao Tratado de Quioto que expira em 2012.

Obviamente, muitas outras coisas boas aconteceram durante estes 9 anos, mas, apesar disso, a tendência é para que esta primeira década seja predominantemente negra! Resta 2010 para tentar inverter a situação!

PORTUGAL ABANOU



No passado dia 17-12-2009, por volta da 1h37 Portugal abanou. O sismo de 6.0 na escala de Richter fez-se sentir em todo o território nacional. O abalo teve o seu epicentro no mar, a 30 quilómetros de profundidade, a 185 quilómetros de Faro e a 265 quilómetros de Lisboa, com a duração de dois minutos, apenas foi sentido pelas pessoas durante cinco a oito segundos, sem registo de danos materiais ou humanos. O Instituto de Meteorologia registou várias réplicas, mas todas de menor intensidade.

A localização perto da fronteira entre as placas euroasiática e africana e a existência de um conjunto de falhas activas junto à costa, e mesmo no território, fazem com que Portugal



continental esteja numa zona de risco sísmico moderado, pautada por eventos de grande intensidade, mas muito separados no tempo. Mas o risco não é o mesmo em todo o território: diminui de sul para norte, sendo o Algarve, o Alentejo, Lisboa e região oeste as zonas com maior risco. Isto porque os eventos sísmicos geralmente têm origem a sudoeste do cabo de São Vicente.

Com este evento do dia 17, muitos portugueses ficaram assustados e sem saber como reagir, facto que se deve em parte também devido à distância temporal que, normalmente, media este tipo de eventos no nosso país. Aproveitamos então a oportunidade para relembrar os procedimentos a ter nestas situações.

Deve ter sempre em casa um Kit de emergência composto por:

- Lanterna a pilhas
- Rádio portátil a pilhas
- Pilhas de reserva
- Estojo de primeiros socorros
- Medicamentos mais necessários
- Extintor de incêndios (Informe-se nos bombeiros locais de como utilizar um extintor e não se esqueça de o recarregar todos os anos).
- Mantenha sempre armazenados água e alimentos enlatados suficientes para 2 ou 3 dias.

O QUE FAZER DURANTE O SISMO

a) Dentro de casa

- Abrigue-se no vão de uma porta interior, nos cantos das salas ou debaixo de uma mesa, ou cama.
- Mantenha-se afastado de janelas e espelhos. Tenha cuidado com a queda de candeeiros, móveis ou outros objectos.

b) Se estiver na rua

- Dirija-se para um local aberto, com calma e serenidade, longe do mar ou cursos de água.
- Não corra nem ande a vaguear pela ruas.
- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo os mais degradados, altos ou isolados) dos postes de electricidade e outros objectos que lhe possam cair em cima.
- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

c) Se estiver a conduzir

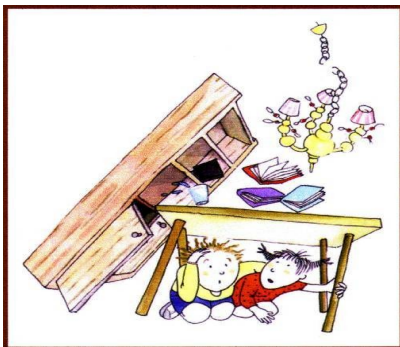
- Pare a viatura longe de edifícios, muros, taludes, postes e cabos de alta tensão e permaneça dentro dela.

O QUE FAZER DEPOIS DO SISMO

- Mantenha a calma e conte com a ocorrência de possíveis réplicas.
- Não se precipite para as escadas ou saídas. Nunca utilize elevadores.
- Não fume, nem acenda fósforos ou isqueiros. Podem ocorrer fugas de gás.
- Corte a água e o gás e desligue a electricidade.
- Utilize lanternas a pilhas.



- Ligue o rádio e cumpra as recomendações que forem difundidas.
- Limpe urgentemente os produtos inflamáveis que tenham sido derramados (ex: álcool ou tintas).
- Evite passar por locais onde existam fios eléctricos soltos.
- Não utilize o telefone, excepto em caso de extrema urgência (feridos graves, fugas de gás ou incêndios).
- Não circule pelas ruas para observar o que aconteceu. Liberte-as para as viaturas de socorro.



As crianças devem ser ensinadas a fazer frente às emergências. Para não as assustar, explique-lhes de uma forma tranquila e simples as recomendações mais básicas. Elas devem abrigar-se debaixo de uma mesa ou de uma cama e devem proteger a cabeça e os olhos. Uma boa forma de ensinar estas instruções aos seus filhos é fazê-lo como se fosse um jogo. Eles divertem-se, aprendem e memorizam melhor!

Em 23 de Outubro de 2009 foi publicada em Diário da Republica a **Resolução 22/2009**, referente ao **Plano Especial de Emergência para o Risco Sísmico na Área Metropolitana de Lisboa e Concelhos Limítrofes (PEERS-AML-CL)**. Esta resolução constitui um instrumento de suporte ao Sistema de Protecção Civil para a gestão operacional da ocorrência de um evento sísmico. **Os seus principais objectivos são:**

- Providenciar, através de uma resposta concertada, as condições e a disponibilização dos meios indispensáveis à minimização dos efeitos adversos de um evento sísmico de grande amplitude;
- Desenvolver, nas entidades envolvidas nas operações de Protecção Civil e Socorro, o nível adequado de preparação para a emergência, de forma a criar mecanismos de resposta imediata e sustentada, sobretudo nas primeiras 72 horas pós-evento;
- Promover estratégias que assegurem a continuidade e a manutenção da assistência e possibilitem a reabilitação, com a maior rapidez possível, do funcionamento dos serviços públicos e privados essenciais e das infra-estruturas vitais, de modo a limitar os efeitos do evento sísmico;
- Preparar a realização regular de treinos e exercícios, de carácter sectorial ou global, destinados a testar o Plano, permitindo a sua actualização;
- Promover junto das populações acções de sensibilização para a autoprotecção, tendo em vista a sua preparação e entrosamento na estrutura de resposta à emergência especialmente nos habitantes ou utilizadores de infra-estruturas existentes na área com maior probabilidade de danos.

O presente Plano tem um âmbito de aplicação territorial a toda a Área Metropolitana de Lisboa e Concelhos Limítrofes, correspondente aos municípios de Alenquer, Amadora, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Cascais, Lisboa, Loures, Mafra, Odivelas, Oeiras, Sintra, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira (distrito de Lisboa), Benavente, Cartaxo e Salvaterra de Magos (distrito de Santarém), Alcochete, Almada, Barreiro, Moita, Montijo, Palmela, Seixal, Sesimbra e Setúbal (distrito de Setúbal). (Consulte o diploma legal [no nosso](#)



[site](#)).

Os sismos podem ocorrer a todo o momento e sem qualquer aviso. Reduzir os perigos e saber como agir pode marcar uma grande diferença.

Elisabete Afonso (*Técnica Superior de SHT*)

AR CONDICIONADO: O VILÃO ENCAPUÇADO DE BOM SAMARITANO



Parece que há consenso entre a comunidade científica, quanto ao facto do Ar Condicionado trazer inúmeros malefícios para a saúde e sobretudo para o planeta. É prejudicial à saúde, é dispendioso, contribui para o envelhecimento precoce da pele, pode ser uma fonte de contaminação dos espaços, e contribui, em muito, para o aquecimento global. Contudo, entre a população geral continua a ser percebido como o "bom samaritano", que refresca no verão e aquece no inverno, como um indicador de riqueza e símbolo de qualidade de vida e de desenvolvimento. Mas a realidade é que o Homem tem de sair do seu entorpecimento de confortabilidade imediata e começar a agir correctamente face a este vilão!

Obviamente, há várias actividades/empresas que não podem prescindir de ar condicionado. Mas devemos estar alerta para uma utilização minimalista, eficaz e adequada a cada situação.

Um ambiente térmico saudável, é muito importante, tanto em casa como no local de trabalho. Uma temperatura excessiva, seja alta ou baixa, constitui um factor de "stress" para o organismo humano dando origem a perturbações físicas e psicológicas. No trabalho o ambiente térmico saudável consegue-se com o controlo simultâneo da temperatura, humidade e renovação do ar nos postos de trabalho. A temperatura e a renovação do ar são factores relacionados entre si, dado que um influencia o outro por meio da ventilação. É consensual que, para a generalidade das situações a temperatura ideal ronda os 18º e os 22º.

Em Portugal, a utilização em massa do Ar Condicionado chegou um pouco mais tarde, mas é cada vez mais uma realidade presente em todos os espaços, públicos e privados. Mesmo os edifícios construídos para habitação, cada vez mais, publicitam a instalação do Ar Condicionado como uma mais-valia, um extra, que comprova a qualidade dos espaços. Também a nível do nosso parque automóvel se tem vindo a verificar um aumento da oferta/procura de veículos com este tipo de equipamento e muitos dos nossos autocarros também já possuem AC. A nível Nacional, apenas as grandes empresas estão cada vez mais conscientes da necessidade de reduzir as emissões de Dióxido de Carbono (CO₂) e apresentam propostas para se tornarem mais verdes! Mas a população portuguesa, na sua generalidade, vive ainda no "deslumbramento" com o Ar Condicionado alheia ao peso que a sua utilização excessiva acarreta para o ambiente.

Até amanhã, dia 18, está a decorrer a **Cimeira de Copenhaga onde se debate o aquecimento global**, procurando encontrar um "substituto" para o Protocolo de Quioto que termina em 2012. De 7 a 18 de Dezembro, a Dinamarca recebe participantes oriundos de 192 países, sendo esperado que 105 chefes de Estado e de Governo estejam presentes nesta 15ª Conferência das Partes da Convenção Quadro das Nações Unidas para as Alterações Climáticas (COP15). Os principais pontos de discussão desta Cimeira são os montantes de



emissões de CO₂ que os países industrializados estão dispostos a cortar e que ajuda precisam os países em desenvolvimento para reduzir as emissões e adaptarem-se aos impactos das alterações climáticas.

Há sinais claros, a nível global, de querer agir mais profundamente sobre este problema, de pensar e implementar novas estratégias. Com o aquecimento global, torna-se cada vez mais premente a necessidade de diminuir o aumento galopante das emissões de dióxido de carbono.

Mas todos nós somos parte activa neste processo. Todos nós devemos contribuir. Não podemos continuar na hipocrisia de desfrutar da climatização do nosso ar condicionado e exigir que "alguém" faça alguma coisa. Deve começar por nós, pela nossa mudança de atitude.

O Ar Condicionado prejudica o ambiente, com as elevadas emissões de dióxido de carbono, e prejudica a saúde, primeiro porque danifica o ambiente e depois porque pode contaminar os espaços que utilizamos. Antes de ligar o seu aparelho, pondere se necessita mesmo de recorrer ao Ar Condicionado, se não existem opções mais saudáveis, mais ecológicas e até mais económicas. Qualidade de vida não é ter a possibilidade de ligar o ar condicionado todos os dias, qualidade de vida é abrir uma janela e cheirar a terra, as árvores, saber que o tempo primaveril chega todos os anos na mesma altura, que ainda podemos voar até à região do ártico e ver o urso polar no seu habitat natural. Se este é o mundo em que vivemos devíamos cuidar bem dele. É estranho, que não o façamos, não é?

ALGUNS FACTOS em que deve pensar antes de ligar o Ar Condicionado:

Expor o corpo repetidas vezes ao Ar Condicionado, entrando e saindo de ambientes refrigerados/aquecidos ou permanecendo por muito tempo neles, pode deixar o organismo mais susceptível a gripes e constipações. Isso porque o ar seca as mucosas das vias aéreas, tornando-as vulneráveis. Este mecanismo é suficiente para perturbar pessoas mais sensíveis, como quem sofre de asma ou rinite alérgica.

Muitos equipamentos de Ar Condicionado têm condutas onde se desenvolvem microrganismos, sobretudo fungos, em grande quantidade. A passagem do ar através destas condutas arrasta contaminantes para a atmosfera dos espaços interiores das casas que escapam à filtração dos sistemas. Estas situações, claramente relacionadas com equipamentos mal instalados ou com manutenção deficiente, são muito comuns, atingindo provavelmente a maioria das instalações que conhecemos em Portugal. Estes fungos podem contribuir simplesmente para o agravamento de queixas anteriores mas são, muitas vezes, os responsáveis pelo aparecimento de manifestações em pessoas que antes não as tinham. Além do agravamento da asma e de rinites, registam-se também situações de alveolite alérgica extrínseca (pneumonite de hipersensibilidade) de maior gravidade.

De facto, os maiores problemas do ar-condicionado para a saúde dos utilizadores são os fungos, as bactérias e os ácaros que se acumulam no aparelho e se proliferam no ar, causando inflamações e infecções das vias respiratórias. Estes problemas abrangem um amplo leque de queixas clínicas como irritação dos olhos, garganta e nariz, sensação de secura das mucosas e pele, eritema, fadiga mental, letargia, cefaleias, alta frequência de infecções respiratórias e tosse, disfonia, farfalheira, prurido, náuseas e vertigens, entre outros.

Os técnicos são capazes de propor as alterações de equipamentos para conseguir condições de temperatura adequada sem excesso de secura. O que é muito mais difícil de conseguir obter de modo sustentado é a garantia de ar sem contaminações, depois dos equipamentos estarem montados já com os erros habituais com condutas de ar instaladas na estrutura dos edifícios. Por esta razão, há que pensar muito bem nos novos edifícios para evitar os erros do passado.



No centro da Europa, tem-se optado pela instalação de painéis nas paredes de modo a obter o condicionamento ambiental através da irradiação em vez da insuflação de ar que as correntes de convecção levam às vias aéreas das pessoas.

Mas muitas vezes nem a manutenção periódica e a limpeza conseguem evitar a proliferação destas bactérias. Um bom exemplo deste facto são os aparelhos de Ar Condicionado com tubagem externa. Nestes casos, mesmo com a limpeza do filtro da parte externa que reveste o aparelho não é suficientemente seguro. As fezes dos pombos, que representam um perigo à saúde das pessoas, quando secas podem ser aspiradas para dentro do sistema e ser levadas para o ambiente refrigerado. As fezes do pombo têm um fungo chamado *Cryptococcus neoformans*, que pode provocar pneumonia e meningite. Dá que pensar sobre a qualidade do ar que respiramos diariamente!

Actualmente, estamos a utilizar o Ar Condicionado todos os dias! De Verão porque faz muito calor, no Inverno porque faz muito frio. Esquecemos que quanto mais o utilizamos estamos a contribuir, activamente, para o aquecimento global? Estaremos preparados para pagar a factura ambiental, que, há muito, se vem tornando cada vez mais pesada?

A Cimeira de Copenhaga está a chegar ao fim, e no âmbito desta reflexão mundial sobre o estado do ambiente, e sobre possíveis caminhos a seguir, fazemos um apelo: **Pondere a sua utilização do Ar Condicionado. Lembramos que ao dizer NÃO ao Ar Condicionado está a PROMOVER A SUA SAÚDE e ao ECONOMIZAR ENERGIA está a PROTEGER O (SEU) PLANETA.**



DICAS PRÁTICAS para que possa contribuir:

- **Use roupa e acessórios adequados à estação.** Se estão 10º não saia de casa apenas com uma camisa, contando com o ar condicionado para o/a manter quente.
- Areje os espaços, de Verão e de Inverno, em casa e no trabalho (sobretudo em salas de trabalho partilhadas)
- **Utilize estores,** deste modo pode ter as janelas abertas, no Verão, para ventilar os espaços fazendo sombra, evitando o sobreaquecimento. No Inverno também funciona porque, ao contrário do que se pensa, os espaços fechados por muito tempo ficam mais frios e húmidos.
- **Utilize ventiladores,** preferencialmente de tecto para uma maior eficácia. Os ventiladores são mais económicos para a bolsa e para o ambiente. Não podemos esquecer que um ventilador de tecto gasta menos 90% de energia.
- **Se tiver mesmo de usar Ar condicionado limpe e troque os filtros.** Um ar condicionado sujo representa cerca de 158 quilos de gás carbónico a mais na atmosfera por ano, para além dos custos directos na nossa saúde em termos de alergias e infecções respiratórias.



- **No escritório, desligue o ar condicionado uma hora antes do final do expediente.** Num período de 8 horas, isso equivale a 12,5% de economia diária, o que equivale a quase um mês de economia no final do ano.

Portugal (ainda) tem um clima ameno e nem sempre faz calor/frio que justifique ligar o Ar Condicionado. Reflicta e Contribua. É importante que cada um de nós faça a sua parte.

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