

QUAIS OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PSICOSSOCIAL RELACIONADOS COM O TRABALHO?



As mudanças significativas que ocorreram no mundo laboral nas últimas décadas resultaram em riscos emergentes no campo da segurança e saúde no trabalho e levaram - além de riscos físicos, químicos e biológicos - ao surgimento de **riscos psicossociais**. De facto, a insegurança no emprego, a necessidade de ter vários empregos e a intensificação do trabalho podem gerar stresse profissional e colocar em risco a saúde dos trabalhadores.

Segundos dados europeus de 2007, cerca de **8%** dos trabalhadores portugueses afirmaram ter um ou vários **problemas de saúde ligados ao trabalho**, em que *mais de 48%* dos casos afetava a *vida do dia-a-dia* e cerca de *50%* determinava uma situação de *absentismo*. Cerca de **19%** declararam que esta afetação estava relacionada com aspetos da **saúde mental** e cerca de **50%** com aspetos relativos à **saúde física**.

Os **riscos psicossociais** englobam as características das condições de trabalho e, sobretudo, da sua organização, que afetam a saúde das pessoas através de mecanismos psicológicos e fisiológicos. Manifestam-se através de problemas como o *absentismo*, a *rotação de pessoal*, o *stresse* ou os *defeitos de qualidade* que, em conjunto, representam importantes custos tanto em termos de saúde para as pessoas como económicos para a empresa.

Quando ocorre um desequilíbrio entre as interações de, por um lado, o trabalho, o seu ambiente, a satisfação no trabalho e as condições da sua organização e, por outro lado, a capacidade do trabalhador, as suas necessidades, a sua cultura e a situação pessoal fora do trabalho, aparece o risco de origem psicossocial.



RISCOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM A TAREFA

- **Conteúdo e significado do trabalho:** o trabalhador sente que a tarefa desenvolvida não é útil para a sociedade em geral nem lhe oferece a possibilidade de aplicar e desenvolver os seus conhecimentos e capacidades.



- **Carga de trabalho:** as exigências do trabalho superam a capacidade do sujeito para responder às mesmas (sobrecarga), ou, pelo contrário, a realização das tarefas apresenta poucas exigências ao trabalhador (infra carga).
- **Autonomia:** a falta de autonomia (ex.: impossibilidade de controlar a duração e distribuição das pausas, impossibilidade de influir na ordem das tarefas, etc.) traz menor envolvimento do trabalhador na organização, afetando a sua motivação, gerando insatisfação e reduzindo o seu rendimento no trabalho.
- **Grau de automatização:** na maioria dos processos automatizados, a organização e o ritmo de trabalho dependem do equipamento, limitando a tarefa do trabalhador a uma série de operações rotineiras e repetitivas. Pode ocorrer igualmente um empobrecimento das relações pessoais e das possibilidades de comunicação com outros trabalhadores, aparecendo o risco de isolamento.

RISCOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM A ORGANIZAÇÃO DO TEMPO DE TRABALHO

- **Duração e distribuição do horário de trabalho:** Impossibilidade de recuperação física e mental do organismo humano, decorrente da realização de um horário de trabalho contínuo e excessivo (superior a 8 horas diárias).
- **Horário por turnos:** As mudanças de horário provocam uma série de consequências relacionadas com a redução da atividade mental e da capacidade de atenção/ reação, e com o equilíbrio nervoso e a fadiga, juntamente com alterações do sono, repercutindo-se a nível familiar e social.
- **Descansos e pausas:** A distribuição das pausas está relacionada com o tipo de horário, a possibilidade de flexibilidade do mesmo e, sobretudo, com o tipo de tarefa realizada. Na organização do período de trabalho, deve-se promover a realização de intervalos para descanso, de duração não inferior a uma hora nem superior a duas, de modo que o trabalhador não preste mais de cinco horas de trabalho consecutivo.

RISCOS PSICOSSOCIAIS RELACIONADOS COM A ESTRUTURA DA ORGANIZAÇÃO

- **Definição da tarefa:** A incerteza/ ambiguidade/ indefinição do modo de realização das tarefas associadas a determinado posto de trabalho pode colocar o trabalhador em situações contraditórias ou de indecisão e geradoras de stresse.
- **Estrutura da hierarquia:** Conhecer a estrutura da empresa e o lugar que cada um ocupa na mesma é importante para o desenvolvimento, tanto dos trabalhadores como da própria empresa.
- **Canais de informação e comunicação:** A informação que o trabalhador precisa conhecer, tanto para desempenhar adequadamente o seu trabalho, como para trabalhar sem riscos para a sua segurança e saúde, deve ser transmitido de forma clara e simples e deve chegar a todo o pessoal.
- **Relações entre departamentos e trabalhadores:** As boas relações entre os diferentes departamentos da empresa e entre os próprios trabalhadores contribuem para a melhoria do ambiente de trabalho e da produtividade.
- **Desenvolvimento profissional:** A falta de possibilidades de promoção pode provocar a perda de interesse por tudo aquilo não relacionado com a rotina diária e, por outro lado, uma formação inadequada para o desempenho dos trabalhos constituem fontes de stresse.



- **Sistema de recompensas ou compensações:** A interação entre um esforço elevado e um baixo nível de recompensas (instabilidade profissional, falta de perspectivas de promoção, falta de respeito e reconhecimento, etc.), a longo prazo, representa a situação de maior risco para a saúde.

OUTROS FATORES PSICOSSOCIAIS

- **Imagem social:** uma boa imagem social gera nos trabalhadores maior identificação com a empresa, e isto influi no ambiente de trabalho, no rendimento e na satisfação no trabalho.
- **Localização:** a deslocação a outras cidades, a distância entre o local de trabalho e a morada e locais de lazer, e a influência de um espaço natural circundante, incidem diretamente na qualidade de vida dos trabalhadores.
- **Atividade:** a atividade da empresa pode gerar "conflito de função" se o trabalhador realizar uma tarefa não conforme aos seus interesses ou valores, e pode chegar a envergonhar-se do trabalho quando este entra em conflito com os interesses ou valores da sociedade, tornando-se uma fonte de insatisfação.
- **Futuro inseguro no emprego:** Quando existe incerteza acerca do futuro no posto de trabalho (despedimento, transferência forçada, promoção), qualquer questão é percebida como uma ameaça, aumentando o nível de stresse e a insatisfação.
- **Contexto físico perigoso:** quando a tarefa a ser realizada é perigosa, gera-se ansiedade e sentimento de ameaça no trabalhador. Nestes casos, ganha especial importância a informação e a formação dada ao trabalhador sobre a identificação dos riscos e as medidas a adotar para evitá-los.

PREVENÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS

É necessário monitorizar e melhorar constantemente os ambientes de trabalho a nível psicossocial a fim de criar empregos de qualidade e assegurar o bem-estar dos trabalhadores.

Neste sentido, o **Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho (CARIT)**, com representantes da União Europeia de todos os Estados (UE), acordou na realização de uma **campanha de inspeção sobre as questões psicossociais**, a decorrer em **2012**, que será desenvolvida no território Português pela Autoridade para as Condições do Trabalho.

Esta campanha irá ser direcionada ao setor da saúde, (instituições públicas, privadas, cooperativas, instituições particulares de solidariedade social, centros de reabilitação hospitalar e unidades de cuidados continuados), com internamento e tem como objetivo promover a avaliação dos riscos psicossociais nos locais de trabalho, e incrementar a melhoria da qualidade das avaliações de riscos existentes.



Elisabete Afonso (TSST)

O QUE PRECISA DE SABER RELATIVAMENTE À MANUTENÇÃO DE EXTINTORES



Os **extintores** constituem o meio mais adequado para atacar um incêndio na fase inicial, dado o seu fácil manuseamento e imediata disponibilidade de utilização por uma única pessoa. Não têm capacidade para combater incêndios de grandes dimensões, já que são equipamentos de primeira intervenção com capacidade limitada. A eficácia dos extintores depende, em grande medida, da realização de inspeções regulares e manutenções anuais, as quais devem ser cumpridas por uma empresa com serviços certificados.

As normas, por si só, não são de cumprimento legal obrigatório, já que constituem guias de boas práticas, sendo, portanto, de cumprimento voluntário. No entanto, com a publicação do *Regime Jurídico de Segurança contra Incêndios em Edifícios*, através do *Decreto-Lei nº 220/2008 de 12 de Novembro*, foi estabelecida na regulamentação complementar (*Portaria nº 1532/2008, de 29 de Dezembro*) a obrigatoriedade dos extintores de incêndio estarem em conformidade com a **NP 4413:2006**.

O QUE É A NP 4413:2006?

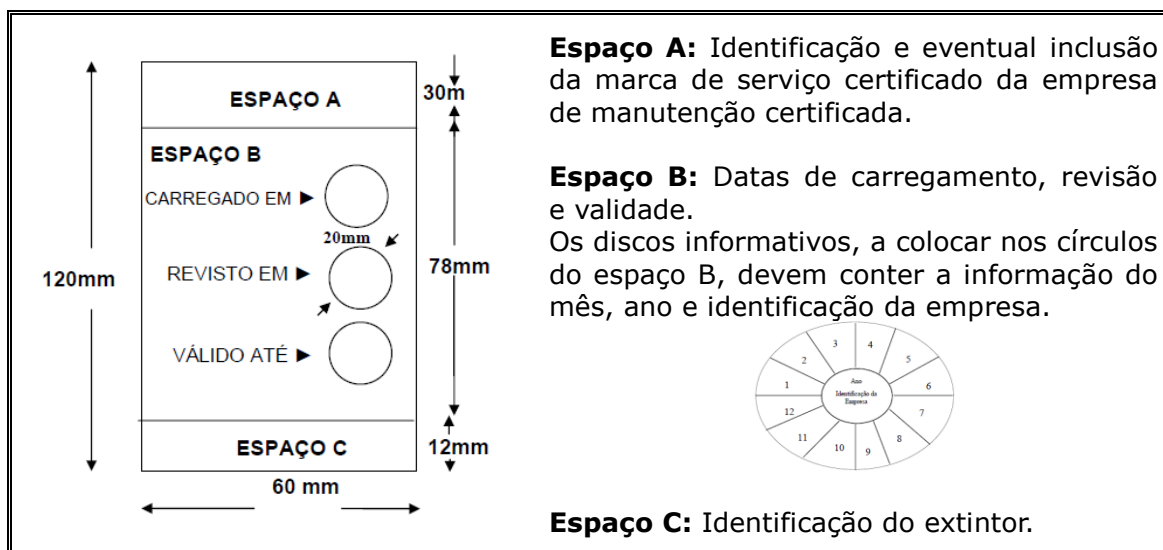
A *NP 4413:2006* visa o estabelecimento de regras, requisitos gerais e específicos no âmbito da segurança contra incêndios, bem como para a certificação do serviço de manutenção de extintores, sendo aplicável a todas as empresas prestadoras destes serviços. Esta norma inclui ainda os princípios que regulam as condições contratuais do serviço de manutenção de extintores no enquadramento legal respetivo.

COMO SABER QUE UMA EMPRESA DE MANUTENÇÃO DE EXTINTORES É CERTIFICADA?

- Possui o símbolo da certificação do serviço apostado na etiqueta de manutenção, na documentação comercial e noutros suportes.
- Possui um certificado emitido por um organismo certificador acreditado pelo IPAC (Instituto Português de Acreditação) que atesta a certificação segundo a NP 4413:2006.



- A etiqueta de manutenção está conforme a NP 4413:2006.



- Para saber quais as empresas atualmente certificadas e em processo de certificação para o serviço de manutenção de extintores, consulte o **site da APSEI**.

QUAIS AS OBRIGAÇÕES DA EMPRESA DE MANUTENÇÃO DOS EXTINTORES?

A empresa de manutenção deve elaborar e manter, pelo menos durante cinco anos, registos de todas as operações de inspeção e manutenção que realize, a data das mesmas, os resultados e as anomalias encontradas, os elementos substituídos ou outras situações que se considerem importantes para conhecer o estado de operacionalidade do extintor.

Deve ser entregue ao proprietário do(s) extintor(es) um exemplar do relatório contendo a informação das operações efetuadas.

QUAL A PERIODICIDADE DE MANUTENÇÃO DOS EXTINTORES?

A pessoa responsável pelo cumprimento permanente das medidas de segurança contra incêndio num edifício, ou proprietária do extintor deve certificar-se que estes equipamentos são submetidos a manutenção adequada de acordo com o seguinte:

TIPO DE AGENTE EXTINTOR	MANUTENÇÃO (Anexo B) ¹⁾	MANUTENÇÃO ADICIONAL ²⁾ /RECARGA ⁴⁾ (Anexo C)	ENSAIO DE PRESSÃO	VIDA ÚTIL DO EXTINTOR
Água, à base de água e Espuma	1 ano	Aos 5, aos 10 e aos 15anos	-	20 anos
Pó químico	1 ano	Aos 5, aos 10 e aos 15 anos	-	20 anos
Halon ³⁾	1 ano	³⁾	-	20 anos
CO ₂	1 ano	Todos os 10 anos	10 anos	30 anos

NOTA1. A manutenção deve ser efectuada a intervalos de 12 meses. É admissível uma tolerância de quatro semanas, antes ou depois deste intervalo.

NOTA2. A substituição das peças não respeita estes intervalos sendo substituídas sempre que necessário.

NOTA3. A título informativo, ver o Anexo G

NOTA4. Caso o tempo de vida útil do agente extintor tenha sido excedido, ou o seu estado assim o aconselhe.



OS EXTINTORES DE HALON SÃO PROIBIDOS?

Desde a ratificação do Protocolo de Montreal que está controlada a produção e o consumo de várias substâncias, nomeadamente os "Halons" para extintores. A publicação do Regulamento (CE) N.º 2037/2000 do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de Junho de 2000, relativo às substâncias que empobrecem a camada de ozono, obriga a respetiva remoção e posterior recuperação até 31 de Dezembro de 2003.

O Anexo VII do mesmo Regulamento autoriza o emprego de extintores de *Halon* 1211 **somente** nas seguintes utilizações críticas:

- Extintores portáteis e no equipamento fixo de extinção de incêndios, em motores para utilização a bordo de aeronaves;
- Aeronaves para proteção dos compartimentos da tripulação e dos motores, dos porões para carga e dos porões secos;
- Extintores essenciais à segurança pessoal para utilização inicial por bombeiros;
- Extintores utilizados pelas forças militares e policiais em pessoas.

COMO SABER SE UM EXTINTOR CUMPRE COM A LEGISLAÇÃO APLICÁVEL?

É aconselhável que trimestralmente seja verificado o cumprimento das seguintes condições:

- O extintor tem apostas no rótulo a marca de certificado de produto e a marcação CE.
- O selo não está violado.
- O extintor está no local adequado e com a data de manutenção válida.
- A etiqueta de manutenção encontra-se legível, em bom estado de conservação e cumpre com a NP 4413:2006.
- O estado externo geral do extintor encontra-se em bom estado de conservação.
- O extintor não tem o acesso obstruído, está visível e sinalizado.
- O extintor está fixo em suporte próprio e instalado de forma que o seu manípulo não esteja a uma altura superior a 1,20m do pavimento
- As instruções de manuseamento estão em língua portuguesa, visíveis, legíveis e não apresentam danos.
- A pressão está correta, caso exista manómetro (seta na zona "verde").

Caso não se verifiquem algumas destas conformidades deve promover-se a tomada de medidas corretivas adequadas, sendo que das intervenções realizadas deverá ser efetuado e mantido um registo.

Não Esqueça: Um extintor deve estar apto a funcionar em qualquer circunstância!



Elisabete Afonso (TSST)

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Com os excessos cometidos durante as épocas festivas, o início do ano é a altura ideal para tomar resoluções e entrar com o pé direito numa nova fase, adotando uma alimentação equilibrada e outros hábitos de vida saudáveis.

Uma **alimentação equilibrada** é aquela que fornece a quantidade suficiente de nutrientes, garantindo o bom funcionamento do organismo e a manutenção da saúde. Com o objetivo de orientar as escolhas e combinações alimentares que devem fazer parte de uma alimentação saudável, foi criada a **Roda dos Alimentos**, a qual consiste numa ilustração gráfica, em formato circular (associado ao "prato da comida") que estabelece as porções diárias recomendadas e equivalentes entre os alimentos. É composta por 7 grupos, com funções e características nutricionais específicas:

- **Cereais, derivados e tubérculos** (*arroz, massa, batata, pão, aveia, milho, trigo, centeio, etc.*): Devem oferecer cerca de **28%** do total energético a ser ingerido diariamente. São alimentos ricos em hidratos de carbono complexos (principal fonte energética das células), praticamente isentos de gordura e boas fontes de proteínas, minerais (selénio, potássio e magnésio) e vitaminas (B1, B2, B3, B6 e C). Os cereais integrais são bastante ricos em fibra, a qual possui várias funções importantes no organismo, nomeadamente ao nível do trato digestivo.
- **Hortícolas** (*abóbora, cenoura, alface, brócolos, alho-francês, couve coração, couve lombarda, tomate, cebola, alho, etc.*): São o segundo maior grupo de alimentos que compõe a roda, devendo constituir **23%** do valor energético ingerido diariamente. Têm como principal função o fornecimento de boas quantidades de vitaminas, minerais, água e fibra solúvel.
- **Fruta** (*maça, pera, banana, laranja, kiwi, morangos, cereja, melão, ananás, melancia, etc.*): Deve constituir cerca de **20%** da ingestão alimentar diária, correspondendo a cerca de 3-5 peças de fruta. É um bom fornecedor de vitaminas, minerais, hidratos de carbono simples e fibra solúvel. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), dever-se-á promover o consumo de cerca de 400g de hortofrutícolas diariamente, correspondendo a 5 porções destes alimentos, de forma a prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares.
- **Lacticínios** (*leite, iogurtes, queijo*): Devem contribuir com cerca de **18%** ao dia alimentar. São excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico, cálcio, zinco, fósforo, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina D e vitamina A.
- **Carne, pescado e ovos**: Devem fornecer ao dia alimentar cerca de **5%**. Não fornecem hidratos de carbono, sendo constituídos essencialmente por proteínas de alto valor biológico e gorduras saturadas (carne vermelha e ovos),

monoinsaturadas (carne branca) e polinsaturadas (peixe). São excelentes fontes de vitaminas do complexo B, ferro, zinco, fósforo e vitamina D.

- **Leguminosas** (*ervilhas, grão, soja, feijão, lentilhas, etc.*): Devem constituir cerca de **4%** dos alimentos ingeridos. São boas fontes de hidratos de carbono, proteína de médio valor biológico, apresentando alguns défices em aminoácidos essenciais, vitamina B1, vitaminas B2, ferro e cálcio, e fibras insolúveis.
- **Gorduras e óleos** (*azeite, óleo alimentar, natas, margarina, manteiga, etc.*): Este grupo deverá constituir apenas **2%** dos alimentos ingeridos, constituindo como uma fonte de lípidos e vitaminas lipossolúveis como a vitamina A e vitamina E.



Deste modo, uma alimentação saudável deve ser:

- **Completa** – Devem-se ingerir, ao longo do dia, alimentos de todos os grupos.
- **Variada** – Dentro de cada grupo, os alimentos a ser ingeridos devem variar ao longo do dia.
- **Equilibrada** – Devem-se respeitar as porções diárias recomendadas.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

- Fazer entre 5 a 6 refeições diárias, cada uma com um intervalo aproximado de 3 horas. Lanches ligeiros a meio da manhã e da tarde, entre as refeições principais, permitem controlar melhor o apetite.
- No que diz respeito aos ovos, não devem ser ingeridos mais de 2 por semana.
- Comer fruta, legumes e verduras TODOS OS DIAS. Preferir as frutas e verduras da época. Inicie a refeição com hortaliças e legumes (crus ou salteados, estes alimentos devem estar sempre presentes nas refeições).
- Ao cozinhar legumes, prefira o sistema "a vapor", pois este ajuda a preservar melhor os nutrientes e ainda evita a adição de gorduras.
- Ao utilizar água, evitar cozinhar os alimentos com água em abundância, uma vez que alguns minerais e vitaminas são perdidos neste processo.
- A água utilizada na cozedura de vegetais deve ser aproveitada para outras confeções (como arroz, milho, feijão, etc.), pois possui as vitaminas e minerais que foram perdidos dos alimentos durante o processo de cozedura.



- Retirar sempre a pele das aves antes da sua confeção, pois esta é rica em gorduras.
- Evitar as frituras em geral. São melhores os alimentos cozidos, assados sem adição de gorduras e grelhados.
- Preferir margarina vegetal ou azeite, pois contêm menos gorduras saturadas e menos colesterol.
- Sempre que possível comer carnes brancas, frango ou peixe (assado, cozido ou cru), em vez de carnes vermelhas.
- Evitar bebidas alcoólicas e refrigerantes.
- Evitar líquidos durante as refeições, pois estes contribuem para a distensão mecânica do estômago.
- Dar preferência a queijos brancos.
- Procurar fazer exercício físico regularmente.
- Ingerir água diariamente (aproximadamente 1.5 litros).
- Durante as refeições, o ideal é que cada garfada seja mastigada cerca de 20 vezes. Mastigar bem os alimentos ajuda no controlo da saciedade e da digestão.
- Procure fazer as suas refeições num local tranquilo e com um ambiente agradável.

NÃO ESQUEÇA: Pode e deve comer de tudo um pouco, desde que prevaleça o bom senso e a moderação. O número de porções a serem ingeridas diariamente deverá ser de acordo com as necessidades de cada indivíduo (as quais dependem de vários fatores como o sexo, a idade, estado fisiológico, atividade física, entre outros), pelo que se sugere o aconselhamento com um Nutricionista.

Elisabete Afonso (TSST)

FUMADOR PASSIVO VERSUS FUMADOR ATIVO



A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o consumo de tabaco tenha sido responsável por 100 milhões de mortes a nível global durante o século XX, prevendo que este número atinja 1 bilião no século XXI, caso se mantenha a tendência atual de consumo. Contudo, a preocupação desta organização não passa apenas pelos **fumadores ativos**, caracterizando os **fumadores passivos** como o 3º maior grupo de mortes evitáveis no mundo.

O **tabagismo passivo** é definido como a inalação do fumo de derivados do tabaco



(cigarro, charuto, cigarrilhas, cachimbo) por não fumadores, que convivem com fumadores em ambientes fechados. A quantidade de tóxicos absorvidos depende da extensão e da intensidade da exposição, além da qualidade da ventilação do ambiente onde se encontra a pessoa. O **fumo passivo** nem sempre pode ser visto ou mesmo cheirado, ficando no ar até 2 horas e meia. Os seus efeitos são semelhantes aos efeitos do "fumo em primeira mão", sendo considerado muito perigoso para os não fumadores, especialmente crianças.

EFEITOS DO FUMO DO TABACO NO ORGANISMO HUMANO

Os fumadores passivos apresentam os mesmos riscos que os fumadores ativos, uma vez que as substâncias químicas presentes no cigarro (nicotina, alcatrão e monóxido de carbono) vão ser inaladas por ambos. De facto, o fumo inalado pelo fumador passivo permanece na corrente sanguínea durante 48 horas.

Os principais efeitos do fumo do tabaco no organismo humano vão-se verificar a nível:

Sistema Nervoso Central:

- Diminuição do apetite.
- Dores de cabeça.
- Tonturas.

Sistema Respiratório:

- Ação irritante sobre as vias respiratórias, desencadeando uma maior produção de muco e dificuldade na sua eliminação (provocando tosse).
- Diminuição da capacidade pulmonar (redução da resistência ao exercício físico).
- Maior probabilidade de desenvolvimento de doenças pulmonares (infecção nas vias respiratórias; pneumonia; bronquite crónica, enfisema pulmonar; cancro do pulmão, laringe, faringe e traqueia).

Sistema Circulatório:

- Desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a aterosclerose que por sua vez está na base de enfartes, AVC por trombose ou hemorrágicos.
- Aumento da frequência cardíaca e da tensão arterial.
- Morte súbita cardíaca (2 a 3 vezes mais frequente nos fumadores entre 35 e os 50 anos que nos não fumadores).

Sistema Digestivo:

- Maior lentidão das contrações do estômago, dificultando a digestão.
- Náuseas, dores abdominais, diarreia, vômitos e, com o passar dos anos, úlceras digestivas e cânceros de esófago, boca e estômago.
- Escurecimento da língua e dos dentes com conseqüente perda do paladar.

Gestação:

- Influencia no crescimento fetal, nomeadamente no peso do recém-nascido.
- Aumento das taxas de aborto espontâneo.
- Complicações durante a gravidez
- Parto/ nascimentos prematuros.





Com o objetivo de diminuir a taxa de fumadores e despertar a consciência pública para o impacto do tabagismo na saúde, a Organização Mundial da Saúde determinou como oficiais para o combate à epidemia do tabagismo as seguintes datas:

- 31 Maio – Dia Mundial Sem Tabaco.
- 17 Novembro – Dia do Não Fumador.

FUMO PASSIVO NOS LOCAIS DE TRABALHO

Além do sofrimento de cada indivíduo, a exposição ao fumo do tabaco impõe custos significativos à economia, nomeadamente custos diretos ocasionados pelo aumento das despesas com os cuidados de saúde e custos indiretos associados à perda de produtividade.

Com a entrada em vigor da **lei nº 37/2007 de 14 de Agosto**, passou a ser proibido fumar nos locais de trabalho, tendo sido estabelecidas algumas exceções, nomeadamente:

- É permitido fumar ao ar livre.
- É permitido fumar em áreas expressamente criadas para o efeito desde que obedçam aos seguintes requisitos:
 - Estejam devidamente sinalizadas, com afixação de dísticos em locais visíveis.
 - Sejam separadas fisicamente das restantes instalações, ou disponham de dispositivo de ventilação, ou qualquer outro, desde que autónomo, que evite que o fumo se espalhe às áreas contíguas.
 - Seja garantida a ventilação direta para o exterior através de sistema de extração de ar que proteja dos efeitos do fumo os trabalhadores e os clientes não fumadores

A definição das áreas para fumadores cabe às entidades responsáveis pelos estabelecimentos em causa, devendo ser consultados os respetivos serviços de segurança, higiene e saúde no trabalho.

De acordo com o relatório sobre o impacto dos três anos de legislação antitabagista, o número de fumadores passivos nos locais de trabalho diminuiu drasticamente, transportando Portugal para a sexta posição na tabela dos 27 países da União Europeia que visam a prevenção desta condição.

O tabagismo passivo é um problema de saúde que nos afeta a todos. A sua melhor compreensão evita e reduz a longo prazo os riscos inerentes!

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
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