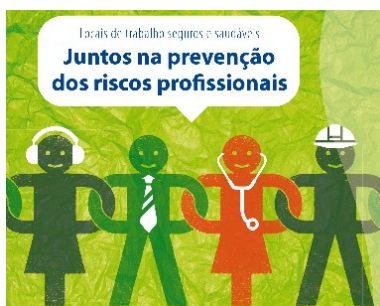


O QUE PRECISA DE SABER SOBRE A CONSULTA E PARTICIPAÇÃO DOS TRABALHADORES NO DOMÍNIO DA SST



Todos os anos morrem cerca de 5 580 trabalhadores na União Europeia em consequência de **acidentes de trabalho** e 159 000 devido a **doenças profissionais**. A principal causa destes números relaciona-se com a inexistência de uma gestão ponderada e ajustada dos riscos profissionais e da não implementação de medidas preventivas adequadas. Neste sentido, a **participação dos trabalhadores** torna-se uma parte importante da gestão da saúde e segurança nos locais de trabalho, uma vez que:

- Os quadros de chefia não têm soluções para todos os problemas relacionados com a saúde e a segurança. Pretendem obter ajuda na identificação dos problemas reais e na procura das soluções mais adequadas, e desejam ter uma força de trabalho motivada.
- Os trabalhadores e os seus representantes dispõem de um conhecimento e de uma experiência que facilita a compreensão do modo como trabalham e em que medida a atividade desempenhada afeta a sua saúde e o seu desempenho.

O QUE É A PARTICIPAÇÃO DOS TRABALHADORES?

A **participação dos trabalhadores** na segurança e saúde é um processo bidirecional simples no qual os empregadores, trabalhadores e respetivos representantes desempenham um papel ativo na identificação dos problemas, na definição de políticas e práticas em matéria de segurança e saúde, bem como na promoção e na implementação de condições de trabalho seguras e saudáveis. Na prática, isto passa por:

- ✓ Dialogo aberto e eficaz entre as partes;
- ✓ Recolha e partilha de opiniões e informações;
- ✓ Discussão dos problemas em tempo oportuno;
- ✓ Tomada de decisões em conjunto.

QUAIS AS OBRIGAÇÕES DOS EMPREGADORES NESTE ÂMBITO?

Aos olhos da lei, os empregadores são os responsáveis pela gestão da segurança e saúde no trabalho, devendo garantir a proteção dos trabalhadores contra eventuais danos, controlando eficazmente os riscos de lesão ou doença que podem surgir nos locais de trabalho.

Neste sentido, constituem **obrigações dos empregadores**:

- **Avaliar os riscos existentes nos locais de trabalho**, identificando todos os que são suscetíveis de causar danos, a fim de determinar as medidas de controlo necessárias.



- **Informar os trabalhadores** sobre os riscos existentes nos locais de trabalho, bem como dar-lhes instruções e formação sobre a forma de se manterem protegidos.
- **Consultar os trabalhadores sobre as questões da segurança e saúde.** Na garantia da eficácia destas consultas, devem ser criados mecanismos que autorizem e incentivem os trabalhadores e os seus representantes a participarem em decisões sobre a gestão da saúde e da segurança no trabalho.
- **Promover uma cultura de segurança e saúde,** em que estas duas vertentes sejam uma responsabilidade de todos e de cada um.

QUAL O PAPEL DOS TRABALHADORES NA PARTICIPAÇÃO E CONSULTA EM SST?

Os empregadores têm o dever principal de proteger os seus trabalhadores adotando medidas de proteção ou prevenção adequadas à atividade desempenhada. Contudo, a legislação também define um conjunto de **obrigações para os trabalhadores**, nomeadamente:

- **Preservar** a segurança e a saúde no seu trabalho e nas atividades das outras pessoas;
- **Cooperar ativamente com o seu empregador** no domínio da segurança e da saúde;
- **Respeitar a formação** recebida, na realização do seu trabalho de forma segura e na utilização correta de equipamentos, ferramentas, substâncias, etc.;
- **Dar a conhecer** (ao empregador, ao supervisor ou ao representante dos trabalhadores) qualquer situação em que considere que o trabalho, ou as medidas de segurança implementadas, estejam a pôr em risco a segurança e saúde de algum trabalhador.

O QUE A LEI DIZ RELATIVAMENTE À PARTICIPAÇÃO DOS TRABALHADORES NO ÂMBITO DA SST?

A **legislação e as práticas nacionais** determinam os requisitos específicos, sobretudo no que respeita à designação dos representantes dos trabalhadores e à utilização de comités de segurança conjuntos de empregadores e trabalhadores no local de trabalho.

Em Portugal, estas questões são abordadas no **Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho** (*Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro*), especificamente, no seu *artigo 18º*:

- O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, duas vezes 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 avaliação dos riscos para a segurança e a saúde no trabalho, incluindo os respeitantes aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
 - As medidas de segurança e saúde antes de serem postas em prática ou, logo que possível, em caso de aplicação urgente das mesmas;
 - As medidas que, pelo seu impacto nas tecnologias e nas funções, tenham repercussão sobre a segurança e saúde no trabalho;
 - O programa e a organização da formação no domínio da segurança e saúde no trabalho;



- A designação do representante do empregador que acompanha a atividade da modalidade de serviço adotada;
- A designação e a exoneração dos trabalhadores que desempenham funções específicas nos domínios da segurança e saúde no local de trabalho;
- A designação dos trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, combate a incêndios e evacuação;
- A modalidade de serviços a adotar, bem como o recurso a serviços exteriores à empresa ou a técnicos qualificados para assegurar a realização de todas ou parte das atividades de segurança e de saúde no trabalho;
- O equipamento de proteção que seja necessário utilizar;
- 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;
- A lista anual dos acidentes de trabalho mortais e dos que ocasionem incapacidade para o trabalho superior a três dias úteis, elaborada até ao final de Março do ano subsequente;
- Os relatórios dos acidentes de trabalho referidos na alínea anterior.

DE QUE FORMAS OS TRABALHADORES PODEM SER ENVOLVIDOS NA PARTICIPAÇÃO E CONSULTA EM SST?

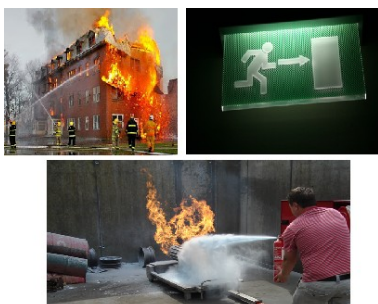
- **Avaliações de riscos:** Devem incluir uma participação real e efetiva dos trabalhadores e dos seus representantes no processo, pelo que importa pedir as suas opiniões sobre eventuais problemas e soluções.
- **Grupos de trabalho e ensaios:** Durante o planeamento de medidas para fazer face a perigos específicos, o envolvimento dos trabalhadores que cumprem tarefas pertinentes contribui para que o resultado tenha em conta a sua experiência profissional. Além disso, é mais provável que os trabalhadores respeitem essas medidas se tiverem estado envolvidos no seu desenvolvimento.
- **Formação:** Durante a formação, é possível promover a participação dos trabalhadores incentivando-os a discutirem as questões e a partilharem os seus pontos de vista.
- **Comunicação e reações:** Devem existir procedimentos de comunicação de ocorrências para que os trabalhadores não se limitem a comunicar lesões, acidentes e outras situações, mas também apresentem ideias e transmitam reações às sugestões do empregador para melhorar a saúde e a segurança.

A implementação de políticas de segurança e saúde eficazes é mais provável em organizações que consultam, regularmente, os trabalhadores. Essa consulta, para ser eficaz, deverá passar por um diálogo regular e bilateral permanente, em que os trabalhadores e os gestores se ouvem mútua e ativamente e interagem uns com os outros.

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO EM EDIFÍCIOS E MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO



Estima-se que em 80% dos casos, o comportamento humano seja a principal causa na ocorrência de um incêndio. A **segurança contra incêndio em edifícios** não depende somente de um bom projeto e da boa execução deste projeto na fase de construção do edifício, devendo passar igualmente por uma exploração que garanta a manutenção dos equipamentos e uma formação e treino dos seus ocupantes, permitindo, em caso de necessidade, a utilização atempada e correta dos recursos existentes.

A entrada em vigor do **Regime Jurídico da Segurança Contra Incêndios em Edifícios** (RJSCIE) veio colmatar uma importante lacuna no que se refere à segurança contra incêndio dos edifícios, garantindo, através da implementação das chamadas **Medidas de Autoproteção**, a manutenção das condições de segurança, definidas no projeto, ao longo do tempo de vida do edifício.

O QUE SÃO AS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO?

As **medidas de autoproteção** são disposições de organização e gestão da segurança, que têm como objetivo incrementar a segurança de pessoas e dos edifícios/ recintos face ao risco de incêndio.

Estas medidas serão determinadas em função da **utilização-tipo** em questão (classificação do seu uso dominante) e respetiva **categoria de risco**. Poderão no entanto ser exigidas medidas mais gravosas para um dado edifício, se existirem inconformidades face à legislação.

UTILIZAÇÃO-TIPO (UT)	CATEGORIA DE RISCO	
	NÍVEIS DE RISCO	FATORES DE RISCO
I - Habitacionais II - Estacionamento III - Administrativos IV - Escolares V - Hospitalares e Lares de Idosos VI - Espetáculos e Reuniões Públicas VII - Hoteleiros e Restauração VIII - Comerciais e Gares de Transporte IX - Desportivos e de Lazer X - Museus e Galerias de arte XI - Bibliotecas e arquivos XII - Industriais, oficinas e armazéns	1º - Risco reduzido 2º - Risco moderado 3º - Risco elevado 4º - Risco muito elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Altura da UT • Efetivo total • Efetivo nos locais de risco D e E • Espaço coberto ou ao ar livre • N.º pisos abaixo do plano de referência • Carga de incêndio • Saída direta para o exterior no plano de referência, nas 1ªs categorias de risco



O QUE CONTEMPLAM AS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO?

Consoante a categoria de risco em que as diversas utilizações-tipo se inserem, as **medidas de autoproteção** poderão contemplar:

- **Registos de Segurança** – Conjunto de documentos que contém os registos de ocorrências relevantes e de relatórios relacionados com a segurança contra incêndio (vistoria, inspeção, relação das ações de manutenção, relação das ocorrências relacionadas com segurança contra incêndio em edifícios). Estes registos devem ser mantidos durante 10 anos e organizados de forma a ser facilmente auditáveis.
- **Procedimentos de Prevenção** – Regras de exploração e utilização e disposições destinadas a garantir a conservação e manutenção das condições de segurança.
- **Plano de Prevenção** – Organização e procedimentos a adotar, por uma entidade, para evitar a ocorrência de incêndios, garantir a manutenção do nível de segurança decorrente das medidas de autoproteção adotadas e a preparação para fazer face a situações de emergência.
- **Procedimentos em Caso de Emergência** – Sistematização das ações de deteção, alarme e alerta, ações de combate e ações de evacuação do edifício/recinto.
- **Plano de Emergência Interno** – Documento onde estão indicadas as medidas a adotar, por uma entidade, para fazer face a uma situação de incêndio nas instalações ocupadas por essa entidade, nomeadamente a organização, os meios humanos e materiais a envolver e os procedimentos a cumprir nessa situação.
- **Formação em Segurança Contra Incêndios** – Inclui uma série de ações de formação que visam melhorar as competências dos utilizadores dos espaços, permitindo ao estabelecimento/ edifício/ recinto cumprir os objetivos definidos no regulamento geral.
- **Simulacros** – Destinam-se à criação de rotinas e à avaliação da eficácia do plano de emergência. Devem ser realizados com a periodicidade máxima a determinar em função da utilização-tipo e respetiva categoria de risco.

PERIODICIDADE PARA REALIZAÇÃO DE SIMULACROS		
UTILIZAÇÃO-TIPO	CATEGORIA DE RISCO	PERÍODO MÁXIMO ENTRE EXERCÍCIOS
I	4ª	Dois anos
II	3ª e 4ª	Dois anos
VI e IX	2ª e 3ª	Dois anos
VI e IX	4ª	Um ano
III, VIII, X, XI e XII	2ª e 3ª	Dois anos
III, VIII, X, XI e XII	4ª	Um ano
IV, V e VII	2ª (com locais risco D ou E), 3ª e 4ª	Um ano

QUEM EMITE PARECER RELATIVO ÀS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO?

Os processos referentes às **medidas de autoproteção** deverão ser enviados à Autoridade Nacional de Proteção Civil (Comandos Distritais de Operações de Socorro em função do distrito em que se localiza o edifício/ recinto). O processo é constituído por dois exemplares em papel e um suporte informático (pdf).

As alterações respeitantes ao conteúdo das medidas de autoproteção que não constituam modificação da sua estrutura, deverão constar dos seus registos e não carecem de apreciação por parte da entidade competente.

As alterações que impliquem modificação da estrutura das medidas de autoproteção, originadas pela alteração da sua utilização-tipo e categoria de risco, devem dar origem a um novo documento.

COMO FUNCIONA A APLICAÇÃO DAS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO A NÍVEL DOS CENTROS COMERCIAIS?

Cada Centro Comercial deve elaborar as medidas de autoproteção de acordo com a categoria de risco do edifício e referentes aos seus espaços comuns.

Após a apreciação das medidas de autoproteção do Centro Comercial, as lojas e restantes UT distintas devem entregar as respetivas medidas de autoproteção na ANPC, as quais deverão estar interligadas com as definidas para o Centro Comercial.

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: Autoridade Nacional de Proteção Civil

Leia também: [Medidas de Autoproteção: Obrigatoriedade Legal?](#)

SIDA: PREVENÇÃO TAMBÉM PASSA PELO LOCAL DE TRABALHO



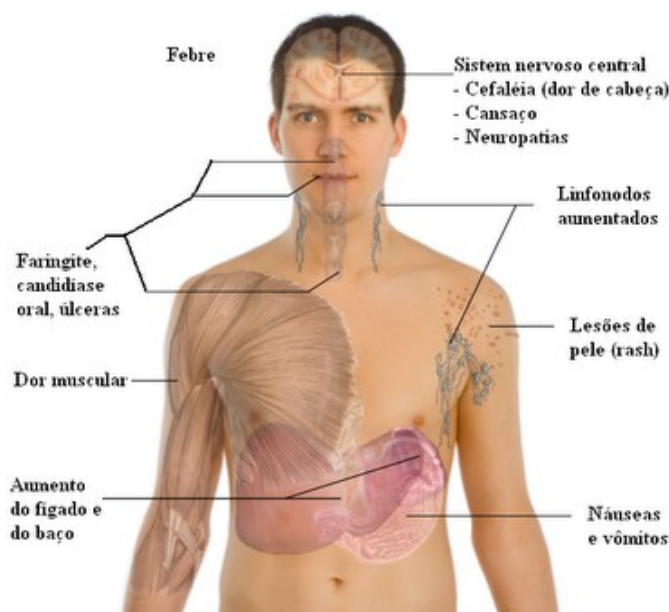
Assinalou-se, no passado dia **01 de Dezembro**, o **Dia Mundial de Luta Contra a SIDA**, instituído em 1989 pela Organização Mundial de Saúde (elegeu-se esta data, pois o primeiro caso de SIDA foi diagnosticado no dia 01 de Dezembro de 1981).

A **SIDA** (**S**índrome da **I**mu**D**eficiência **A**dquirida) é uma doença provocada pelo vírus VIH (vírus da imunodeficiência humana), o qual, ao infetar o organismo, enfraquece o seu sistema imunitário eliminando as células que reconhecem os agentes infecciosos. Com um sistema imunitário debilitado, o organismo não tem capacidade de resposta para a agressão desses agentes, desenvolvendo assim as chamadas “doenças oportunistas” (tuberculose, pneumonia, infeções gastrointestinais, hepatites, linfoma, etc.).

Quais são os sintomas do VIH?

Numa fase inicial da infeção, os sintomas podem ser inexistentes, ou muito reduzidos. Contudo, passado um ou dois meses, é possível que surjam sintomas semelhantes aos de uma gripe que tendem a desaparecer (febre, dor de cabeça, cansaço, aumento dos gânglios linfáticos no pescoço e virilhas).

Durante os últimos estádios da doença, o vírus enfraquece muito o sistema imunológico e as pessoas infetadas manifestam outros sintomas como perda de peso, febre recorrente, fadiga, feridas na boca, no ânus ou genitais, pneumonia e distúrbios neurológicos, entre outros.



Como se contrai o VIH?

Para o VIH ser disseminado, é necessário que o sangue, o esperma ou as secreções vaginais de um indivíduo infetado sejam introduzidos na corrente sanguínea de outro indivíduo. Segundo dados do Ministério da Saúde, as relações sexuais desprotegidas (sem recurso ao preservativo) constituem a principal via de transmissão em todo o mundo.

Outra via de transmissão é o contacto com sangue infetado através da partilha de seringas, agulhas, escova de dentes, lâminas de barbear ou material cortante. O VIH não é transmitido através da doação de sangue, uma vez que são efetuados procedimentos de esterilização.

O VIH pode ser também transmitido de mãe para filho durante a gravidez ou no parto, através do sangue ou de secreções vaginais, assim como através do leite materno.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, existem provas consideráveis que o VIH não pode ser transmitido pelos canais respiratórios ou gastrointestinais, ou por contacto casual de indivíduo para indivíduo em qualquer contexto (como a escola, o lar, o ambiente social, o trabalho ou a prisão). O VIH também não é transmissível através de insetos, dos alimentos, da água, das casas de banho, das piscinas, do suor, das lágrimas, de utensílios partilhados para alimentação e bebidas, ou outros agentes, como o vestuário ou os telefones.



EXPOSIÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO:

Qualquer trabalhador que possa vir a entrar em contacto com sangue, esperma, fluidos vaginais ou corporais que contenham sangue corre o risco de exposição. Os poucos casos relatados de transmissão do VIH a profissionais de cuidados de saúde resultaram da exposição ao sangue de um doente infetado, de ferimentos provocados por picadas de agulha, de sangue em pele lesionada, ou de salpicos de sangue nos olhos ou boca (membranas mucosas).

Caso os trabalhadores sejam expostos ao sangue, arriscam igualmente a exposição a outros vírus perigosos, como é o caso do vírus da hepatite B (HBV). A hepatite B é uma doença grave do fígado e potencialmente mortal, sendo transmitida com maior facilidade que o HIV.

Profissões de Risco:

- Pessoal hospitalar, de cuidados de saúde e os paramédicos;
- Médicos dentistas;
- Polícia;
- Bombeiros;
- Trabalhadores dos salvamentos e operações de resgate
- Seguranças;
- Guardas prisionais;
- Jardineiros;
- Trabalhadores de instituições de saúde mental;
- Trabalhadores de laboratórios;
- Funcionários de casas mortuárias.

PREVENIR A EXPOSIÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO:

Em situações com risco real de exposição, como num hospital, a melhor solução consiste em assumir que qualquer pessoa pode estar infetada, tomando-se especial cuidado no manuseamento do sangue e de determinados fluidos corporais.

- Os controlos de engenharia devem constituir a primeira escolha, a fim de controlar os perigos no local de trabalho. Os controlos de engenharia eliminam o perigo, em vez de exigir que o trabalhador utilize equipamento de proteção pessoal ou que cumpra determinados procedimentos de trabalho. Ex.: utilização de "agulhas com autoproteção", que permitem que a agulha permaneça coberta antes, durante e após a sua utilização.
- Elaborar planos de controlo de infeção, que contenham procedimentos específicos para categorias específicas de trabalhadores e de tarefas.
- A formação adequada do trabalhador em boas práticas de limpeza é igualmente vital para a prevenção de picadas de agulha.
- Em todos os locais de trabalho onde os trabalhadores corram risco de exposição ao sangue ou a outros fluidos corporais, devem ser redigidas, por escrito, orientações que informem como atuar e quem contactar em caso de exposição. Estas instruções devem estar afixadas em local visível por todos.
- Caso o trabalhador tenha sido exposto ao sangue ou a outros fluidos potencialmente infecciosos, deve proceder da seguinte forma:
 - Lavar as feridas com água limpa e sabão.
 - No caso de salpicos nos olhos, lavá-los com uma solução ocular esterilizada (ou com água limpa).
 - No caso de salpicos na boca, lavar imediatamente a boca com grandes quantidades de água limpa.



- Preencher um relatório de acidente. O relatório deve incluir a data, a hora, o local do incidente e uma descrição detalhada das circunstâncias.
- Obter indicações para a devida avaliação médica e/ou aconselhamento.

IMPORTANTE NÃO ESQUECER:

- 1.** O VIH não discrimina. Pode infectar pessoas de qualquer raça, idade, sexo ou orientação sexual. Não é uma doença que atinja apenas as minorias étnicas ou os homossexuais.
- 2.** A SIDA não tem cura. Atualmente, não existe perspetiva de cura, embora haja tratamentos farmacológicos disponíveis, que, por vezes, podem prolongar o tempo de vida das pessoas infetadas pelo VIH, proporcionando-lhes uma vida mais produtiva.
- 3.** O VIH só é transmitido através de vias específicas. O vírus não é altamente contagioso. Não existem indícios de que a SIDA possa ser transmitida por contactos casuais, como um aperto de mão, o toque, ou a partilha de salas de repouso. Também não existem indícios de que possa ser transmitida através do ar ou dos alimentos. A transmissão só ocorre quando o sangue infetado ou outros fluidos corporais penetram no organismo de outra pessoa.
- 4.** A exposição no local de trabalho ao sangue ou fluidos corporais, que possam estar contaminados com o vírus, tem uma probabilidade muito menor de ser transmitido, se os trabalhadores e os seus empregadores tiverem uma boa formação, equipamentos mais seguros, adotarem boas práticas de trabalho e utilizarem equipamento de proteção individual adequado.

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