



MENSAGEM DE BOM ANO DE 2013 DO GRUPO 4WORK

Ao iniciarmos este ano de 2013, que todos anunciam como particularmente difícil, sobretudo ao nível económico e das relações de trabalho, torna-se obrigatório prever a nossa atuação para este novo ano, baseados no balanço sumário da atividade que desenvolvemos em 2012 e dos indicadores económicos com que somos confrontados diariamente.

Como é do vosso conhecimento, o **Grupo 4Work**, constituído pelas empresas *4Work – Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda* e *Presmed – Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda.*, dedica-se à prestação de serviços externos de Medicina do Trabalho, Segurança e Higiene no Trabalho, Segurança e Higiene Alimentar e Formação Profissional. A nossa atuação baseia-se em princípios de transparência, rigor e qualidade, com o objetivo de criar valor, a todos os que em nós depositam confiança.

Durante o ano passado o **Grupo 4Work** consolidou a sua posição no mercado e apesar do ano ingrato para com as empresas e, de uma forma geral, para com todo o tecido empresarial, os nossos clientes mantiveram-se muito satisfeitos com a nossa prestação, o que muito nos orgulha e incentiva a continuar a dar o nosso melhor.

Para este ano de 2013, o Grupo 4Work pretende consolidar a sua atividade em todas as áreas de intervenção. Neste sentido, é nosso objetivo melhorar a nossa eficiência e eficácia, aumentar a qualidade da prestação e continuar a crescer de uma forma sustentada, mantendo o espírito de colaboração e entreadajuda que tem possibilitado o nosso sucesso.

Ao terminar, agradecemos aos nossos clientes, parceiros e colaboradores a preferência que nos têm dado, esperando poder continuar a contar com o vosso apoio e amizade.

Para todos, desejamos um Bom Ano de 2013.

A Administração



AVALIAÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS – RESULTADOS DA CAMPANHA QUE DECORREU DURANTE O ANO 2012 EM PORTUGAL



AVALIAÇÃO DE RISCOS PSICOSSOCIAIS CAMPANHA EUROPEIA

O mundo do trabalho está a passar por transformações que implicam novos desafios em matéria de segurança e saúde dos trabalhadores, conduzindo ao aparecimento de **riscos novos e emergentes**, entre os quais se destacam os **psicossociais**. Estes riscos, relacionados com a forma como o trabalho é concebido, organizado e gerido, bem como com o seu contexto económico e social, suscitam um maior nível de stresse e podem originar uma grave deterioração da saúde mental e física do trabalhador.

De facto, dados do *European Foundation for the Improvement of Living & Working Conditions* mostram que, atualmente, o stresse ocupacional afeta 40 milhões de pessoas na União Europeia, 4% dos trabalhadores são vítimas de violências e 5% de sofrem de *bullying* ou assédio.

RISCOS PSICOSSOCIAIS EMERGENTES

Com o objetivo de antecipar o conhecimento dos riscos novos e emergentes, o Observatório Europeu dos Riscos efetuou inquéritos dirigidos a peritos dos estados membros da União Europeia, complementados posteriormente por uma análise da investigação científica sobre os principais temas identificados pelos mesmos. Os dez principais riscos psicossociais emergentes identificados pelos peritos podem agrupar-se nas cinco áreas seguintes:

1. Novas formas de contratos de trabalho e insegurança no emprego

A utilização de contratos de trabalho precários, associada à tendência para a “*lean production*” (produzir bens e serviços com menos desperdício) e a externalização (entregar trabalho a organizações externas), pode afetar a segurança e a saúde dos trabalhadores. Os trabalhadores com contratos precários tendem a efetuar os trabalhos mais perigosos, trabalham em piores condições e recebem menos formação em matéria de segurança e saúde no trabalho. Trabalhar em mercados de trabalho instáveis pode suscitar sentimentos de insegurança no emprego e aumentar o stresse profissional.

2. A mão-de-obra em envelhecimento

Uma consequência do envelhecimento da população e do aumento da idade da reforma é a população ativa da Europa estar mais velha. Os trabalhadores idosos são mais vulneráveis aos perigos resultantes das más condições de trabalho do que os trabalhadores mais jovens. A indisponibilidade de oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para os trabalhadores mais velhos também aumenta as exigências mentais e emocionais que lhes são impostas. Esta situação pode afetar a sua saúde e aumentar a probabilidade de ocorrerem acidentes de trabalho.



3. Intensificação do trabalho

Muitos trabalhadores lidam com quantidades de informação cada vez maiores e têm de fazer face a maiores volumes de trabalho, bem como a uma maior pressão no emprego. Alguns deles, em especial os que trabalham em novas formas de emprego ou em domínios muito competitivos, tendem a sentir-se menos seguros. Por vezes, podem não ser compensados pela sobrecarga de trabalho, ou não receberem o apoio social necessário para a levarem a cabo. Um maior volume de trabalho e o aumento das exigências impostas a um menor número de trabalhadores podem levar a um aumento do stresse profissional e afetar a segurança e a saúde dos trabalhadores.

4. Exigências emocionais elevadas no trabalho

A intimidação no local de trabalho é identificada como um fator que contribui para o aumento das exigências emocionais impostas aos trabalhadores. Tanto para as vítimas como para as pessoas que as presenciam, a violência e a intimidação psicológica ou física são causadoras de stresse e podem afetar gravemente a saúde mental e física.

5. Difícil conciliação entre a vida profissional e a vida privada

Os problemas profissionais podem repercutir-se na vida privada das pessoas. O trabalho incerto e ocasional, os grandes volumes de trabalho e os horários de trabalho variáveis e imprevisíveis, sobretudo quando o trabalhador não tem qualquer possibilidade de os ajustar às suas necessidades pessoais, podem originar um conflito entre as exigências profissionais e a vida privada. O resultado é uma difícil conciliação entre a vida profissional e a vida privada, que afeta negativamente o bem-estar do trabalhador.

CAMPANHA DE AVALIAÇÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS EM PORTUGAL

Em resposta à problemática dos riscos psicossociais emergentes, o Comité dos Altos Responsáveis da Inspeção do Trabalho (CARIT) acordou na realização de uma campanha europeia de inspeção sobre as questões psicossociais (envolvendo os 27 estados membros), durante o ano de 2012, a qual foi desenvolvida no território nacional pela Autoridade para as Condições do Trabalho e cujos principais resultados apresentamos em seguida.

Objetivos da Campanha:

- Promover e manter o bem-estar físico, mental e social dos trabalhadores, prevenindo-os contra os riscos resultantes das más condições de trabalho.
- Promover a avaliação de riscos psicossociais nos locais de trabalho.
- Incrementar a melhoria da qualidade das avaliações de riscos existentes através da ação inspetiva.

Estabelecimentos-Alvo: Durante a campanha, foram inspecionados 220 estabelecimentos de saúde (com internamento) em todo o território nacional. No final da campanha, 195 destes estabelecimentos tinham efetuado avaliação de riscos psicossociais.

Fatores de Risco Considerados nas Avaliações Apresentadas:

- Carga de trabalho/ritmos elevados;
- Stresse;
- Ameaças ou atos de violência;



- Relações interpessoais;
- Mudanças frequentes;
- Trabalho noturno/deslocações;
- Expetativas difusas;
- Outros.

Boas Práticas Observadas pelos Inspectores do Trabalho:

- Empresas começam a mostrar uma maior sensibilidade relativamente às boas práticas a adotar.
- Existência /criação de um gabinete de apoio psicológico e de programas anti stresse.
- Existência de sistemas de formação específica.
- Realização de reuniões periódicas e planos de ação.
- Elaboração de programas de nutrição, de lazer, de exercício físico e terapias de relaxamento.
- Criação de protocolos com universidades e outras entidades.
- Criação de folhetos e outros suportes de sensibilização e divulgação.
- Realização de uma avaliação de riscos adequada à especificidade do estabelecimento e seus trabalhadores.

Constrangimentos Identificados pelos Inspectores do Trabalho:

- Reduzido número de avaliações de riscos psicossociais existentes a nível nacional/desconhecimento da temática no início da campanha.
- Escassos recursos económicos das empresas, nomeadamente as pertencentes ao setor público, destinados a custear a elaboração das avaliações de risco.
- Dificuldades ao nível dos conhecimentos técnicos e falta de experiência dos serviços de SST (internos ou externos) na realização da avaliação de riscos psicossociais.
- Avaliações de risco psicossocial realizadas na sua maioria por amostragem ao invés de abranger todo o universo de trabalhadores do estabelecimento.

Continuidade da Intervenção em 2013: Em 2013, o ACT prevê o acompanhamento dos resultados obtidos no sector da saúde e uma continuidade no desenvolvimento da intervenção impulsionada pela campanha europeia neste mesmo sector, alargando as intervenções ao sector da educação.

Elisabete Afonso (TSST)

Fontes:

- *Agencia Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (factsheet n.º 74).*
- *Autoridade para as Condições de Trabalho ([http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Itens/Eventos/Documents/Cristina%20Rodrigues.pdf](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Eventos/Documents/Cristina%20Rodrigues.pdf))*

Leia Também:

- ✓ *[Newsletter n.º 38/ Novembro de 2012](#) – Relação Entre Motivação e Produtividade.*
- ✓ *[Newsletter n.º 34/ Julho de 2012](#) – Stresse e Fadiga Associados ao Trabalho.*
- ✓ *[Newsletter n.º 29/ Fevereiro de 2012](#) – Quais os Principais Fatores de Risco Psicossocial Relacionados com o Trabalho.*
- ✓ *[Newsletter n.º 16/ Dezembro de 2010](#) – Bullying no Local de Trabalho.*

PREVENÇÃO DE RISCOS DOMÉSTICOS ENTRE OS IDOSOS



De acordo com dados do Censos 2011, Portugal apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (idade igual ou superior a 65 anos) de 19,15%, uma população jovem (idade igual ou inferior a 14 anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos. Associando estes valores aos apresentados pelo Observatório Nacional de Saúde, segundo os quais **uma em cada três pessoas idosas sofre, por ano, um acidente doméstico**, rapidamente se conclui que é necessária uma intervenção preventiva eficaz junto desta população e seus familiares, com vista a minimizar o número e consequências associadas a estas ocorrências.

As quedas são os acidentes mais frequentes entre os idosos, constituindo a causa principal de morte acidental acima dos 65 anos e originando uma elevada morbidade. Para além das consequências físicas (fraturas, entorses, contusões, feridas, traumatismos crânio-encefálicos, etc.), as quedas e outros tipos de acidentes (queimaduras, intoxicações, etc.) têm consequências psicológicas importantes como medos e episódios de ansiedade que, por sua vez, originam perda de autonomia, deterioração funcional, depressão e um considerável isolamento social.

CAUSAS DOS PRINCIPAIS ACIDENTES DOMÉSTICOS

- QUEDAS -

1. Fatores de risco relacionados com o envelhecimento fisiológico e patológico:

- Redução das capacidades auditiva e visual.
- Redução geral dos reflexos.
- Atrofia muscular e das partes moles.
- Degeneração das articulações.
- Doenças crónicas ou agudas (síncope, insuficiência cardíaca, AVC, artroses, etc).

2. Fatores de risco relacionados com o espaço envolvente

- Pisos escorregadios, irregulares ou ladrilhos mal fixos.
- Portas de pequenas dimensões ou com puxadores difíceis de segurar.
- Iluminação deficiente.
- Ausência de corrimões nas vias de circulação.
- Presença de tapetes.
- Excesso de móveis que prejudicam a mobilidade.
- Inadequadas condições de acessibilidade a nível das instalações sanitárias (ausência de barras de apoio no lavatório, banheira e sanita; ausência de antiderrapantes na banheira, etc.).
- Derrame de restos de comida e líquidos nos pavimentos.



- Camas muito altas ou muito baixas.
- Presença de cabos elétricos e objetos no chão.
- Necessidade de ultrapassar escadas (ausência de rampas ou meios mecânicos – elevadores/ cadeiras elevatórias).

- INTOXICAÇÕES MEDICAMENTOSAS -

- Sobredosagem.
- Hipersensibilidade do organismo, originando reações alérgicas aos medicamentos.
- Reação derivada das peculiaridades genéticas do paciente.
- Interações entre medicamentos.
- Efeitos secundários dos medicamentos.
- Efeitos teratogénicos dos medicamentos (provocam alterações na estrutura e funções do organismo)

- INTOXICAÇÕES POR GÁS -

- Utilização de aparelhos de aquecimento antigos.
- Inexistência de revisão/ manutenção às instalações de gás.
- Adoção de comportamentos inadequados (ex.: esquecer a torneira/ bico do gás aberta).

- QUEIMADURAS -

- Contacto com chamas, líquidos quentes e/ou outros objetos a altas temperaturas.
- Exposição prolongada ao sol, ou ao frio.
- Contactos elétricos.

ALGUNS CONSELHOS PARA PREVENIR ACIDENTES COM IDOSOS

- Promover a prática regular de exercício físico e uma alimentação equilibrada.
- Consultar regularmente o médico para manter o estado de saúde permanentemente sob vigilância e a medicação controlada.
- Os medicamentos devem ser tomados nas doses prescritas e ser sempre receitados pelo médico.
- Não beber álcool em excesso.
- Dispor o mobiliário de forma a deixar espaço suficiente que permita liberdade movimentos, sem encontrar obstáculos.
- Os tapetes devem cobrir todo o chão, de uma parede à outra, estarem presos a este, ou possuírem forro antiderrapante.
- Colocar barras de apoio na banheira, chuveiro e ao lado da sanita.
- As escadas devem ter boa iluminação, corrimãos seguros e degraus antiderrapantes;
- Manter todos os utensílios e equipamentos elétricos em boas condições de funcionamento e a salvo de salpicos de água.
- Promover uma boa ventilação a nível dos sistemas de aquecimento e usar redes de proteção nas lareiras.

Se acontecer um acidente:

Após uma queda, o idoso deve procurar levantar-se de forma correta:

1. Rodar sobre o próprio corpo até ficar de barriga para baixo.
2. Apoiar os joelhos até ficar de gatas; procurar, com o olhar, um elemento de apoio firme e aproximar-se dele.
3. Apoiar firmemente as mãos no mesmo e tentar colocar-se de pé com a ajuda dos antebraços.
4. Uma vez de pé, descansar antes de voltar a andar.



Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: *Guia de Prevenção – Riscos Domésticos Entre os Idosos (Fundação MAPFRE)*

Leia Também:

- ✓ [Newsletter n.º 33/ Junho de 2012](#) – Aprenda a Combater a Osteoporose.
- ✓ [Newsletter n.º 32/ Maio de 2012](#) – Prevenir a Desidratação no Idoso.
- ✓ [Newsletter n.º 26/ Novembro de 2011](#) – Como Prevenir as Úlceras de Pressão nos Acamados.
- ✓ [Newsletter n.º 25/ Outubro de 2011](#) – Saiba o que é a Doença de Alzheimer.
- ✓ [Newsletter n.º 24/ Setembro de 2011](#) – Conheça as Necessidades Nutricionais do Idoso.

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