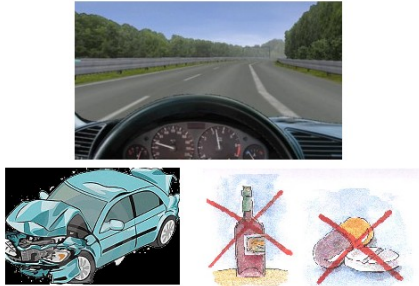


BOAS PRÁTICAS NUMA CONDUÇÃO SEGURA



Em Portugal, segundo dados divulgados pela **Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária**, no primeiro trimestre deste ano, 124 pessoas perderam a vida em acidentes de viação nas estradas nacionais, 372 sofreram ferimentos graves e 7.720 ferimentos ligeiros. Considerando que a condução é, em numerosas circunstâncias, um ato de trabalho, não somente na atividade profissional em si (como transporte pesado e ligeiro de mercadorias, transporte de passageiros, etc.), mas também como um importante complemento da mesma, verifica-se que os dados estatísticos não traduzem quantos dos acidentes ocorridos na estrada são considerados igualmente acidentes de trabalho.

De facto, e de acordo com o **Observatório Europeu para a Segurança Rodoviária** (ERSO) os acidentes rodoviários de trabalho envolvendo viaturas motorizadas são, frequentemente, a principal causa de morte e o maior fator contributivo para a perda de vida nos locais de trabalho dos países industrializados. Conclui-se que a condução de um veículo na estrada é, em numerosas situações, um risco profissional, sendo que esse risco deverá ser avaliado e integrado na política de prevenção de riscos profissionais da empresa, tal como os demais riscos da atividade global desenvolvida por esta.

FATORES DE RISCO INERENTES À ATIVIDADE DE CONDUÇÃO

Riscos Físicos:

- *Vibrações*: Os motoristas estão expostos à trepidação dos veículos que conduzem. Essas vibrações são mais ou menos prejudiciais consoante o tipo de veículo, a velocidade média e o número de horas de condução.
- *Ruído*: nas operações de carga, descarga, e durante a condução de camiões (motores, pneus, ventilador, etc.).
- *Movimentação manual de cargas*, designadamente os atos de levantar, segurar, pousar, empurrar, puxar ou transportar mercadoria.
- *Riscos associados a longas permanências na posição de sentado*, nomeadamente as lesões músculo-esqueléticas (LME) do pescoço, ombros ou costas, e as doenças cardiovasculares (conceção do assento, da cabina e de outros equipamentos).

Riscos Químicos e Biológicos:

- Exposição a *gases de escape* e outros *poluentes* (*produtos químicos transportados, combustível*, etc.)
- Exposição ao *pó* da estrada nas operações de carga/ descarga e nas pausas para descanso ou para lavagem e preparação do veículo.



Riscos Psicossociais:

- *Trabalho repetitivo e monótono* que exige um elevado grau de concentração;
- *Escassa margem de manobra para a tomada de decisões e relacionamento interpessoal muito fraco* (trabalho solitário, com muito pouco contacto com colegas);
- *Organização do trabalho*: horário de trabalho que dificulta os contactos sociais, turnos longos, etc.;
- *Elevado risco de fadiga*: os motoristas chegam a fazer turnos de 10 ou 12 horas, e o trabalho noturno associado aos horários irregulares podem provocar, por exemplo, perturbações do sono.
- *Violência e agressão*: muitos motoristas trabalham isoladamente e à noite, têm dinheiro consigo e podem ter de se deslocar a zonas pouco frequentadas e perigosas. Os clientes podem estar sob o efeito de álcool em excesso ou de drogas.

Riscos Relacionados com o Comportamento Individual:

- Consumo de estimulantes, como o café, ou o álcool;
- Falta de exercício físico (trabalho sedentário);
- Não utilização do cinto de segurança.

FATORES DE RISCO CONDICIONANTES DA OCORRÊNCIA DE ACIDENTES DE TRABALHO NA ESTRADA

- Estado de conformidade técnica das vias, no que respeita a requisitos mínimos de segurança integrados no seu projeto e conceção;
- Estado de conservação da estrada, incluindo elementos de segurança passivos;
- Estado do piso no momento da utilização (exemplos: nível de aderência devido a condições atmosféricas, presença de elementos que possibilitem a derrapagem, etc.);
- Condições climatéricas (exemplo: visibilidade, queda de granizo, etc.);
- Riscos relacionados com o veículo (exemplo: conservação e manutenção, adequação às tarefas a desempenhar, meios de segurança, etc.);
- Organização das deslocações (exemplos: tempo de deslocação, rotas, imprevistos, comunicação, distâncias, fluxo de trânsito, etc.);
- Competências do utilizador do veículo (exemplo: formação específica, condução reativa, formação cívica, atitude, transgressão ao Código da Estrada, etc.);
- Aptidão física e psíquica do condutor, no momento da condução (exemplo: efeitos secundários de uma doença, efeitos secundários de medicação, álcool, drogas, stress, etc.);
- Atividade específica de transporte de cargas (exemplo: transporte de cargas pesadas, transporte de cargas perigosas, transporte de pessoas, transporte de combustíveis e materiais perigosos, etc.).

PREVENÇÃO DOS RISCOS DE ACIDENTES NA ESTRADA

Medidas de Gestão a ser Consideradas pelo Empregador/ Organização



Gestão das deslocações:

- Preparação prévia da deslocação, através de uma organização do trabalho que inclua a racionalização das deslocações no decurso de determinadas missões de trabalho;
- Realizar um bom cálculo do tempo de deslocação, incluindo os tempos de descanso necessários aquando de deslocações longas e que não sejam incompatíveis com o respeito pelas regras do Código da Estrada;
- Ter uma atenção permanente ao estado das estradas e às condições meteorológicas, em função das informações comunicadas pelas autoridades competentes;
- Planear o itinerário de forma a possibilitar a utilização das autoestradas ou das estradas de itinerário principal.

Gestão dos veículos:

- Veículos adaptados às deslocações a efetuar e à frequência de utilização;
- Veículos apetrechados e equipados de modo a permitir a execução das tarefas dentro das melhores condições de segurança (ex.: ABS, airbags, climatização, direção assistida, comando de rádio no volante, limitador de velocidade, sistema de ajuda à navegação, etc.);
- Veículos mantidos em bom estado de funcionamento, tendo em atenção as suas condições de utilização e as instruções dadas pelos fabricantes;
- O utilizador do veículo deve verificar o bom estado de marcha aparente do veículo e alertar o empregador em caso de problema.

Gestão das competências:

- No recrutamento dos trabalhadores, considerar o respetivo historial (carta de condução, cadastro de infrações, experiência de condução, aptidão médica);
- Criar uma política de formação dos condutores em função das necessidades previamente avaliadas, tendo em atenção a matéria regulamentar obrigatória, bem como a matéria de conteúdos especiais face às suas funções específicas de condução;
- Elaborar um plano de exames médicos, tendo em atenção a exposição aos riscos de acidente de trabalho na estrada;
- Elaborar um plano de controlo da aptidão médica;
- Ter em atenção possíveis problemas de saúde dos condutores (estado de saúde, tomada de medicamentos, álcool, drogas, estado psíquico, problemas sociais e pessoais, etc.)

Boas Práticas a Ser Adotadas Pelos Condutores

- 1- Se conduzir não consuma álcool ou estupefacientes que possam afetar as suas capacidades de perceção e de reação.
- 2- Durante a condução não utilize o telemóvel. O uso de um kit de mãos livres reduz alguns riscos, no entanto não é recomendável enquanto conduz.
- 3- Sempre que conduza, aperte os cintos nos bancos dianteiros e traseiros. Está comprovado que esta prática reduz o risco de lesões graves ou morte no caso de colisão.

- 4- A pressão de ar dos pneumáticos deve estar de acordo com os valores recomendados pelo fabricante. Se a pressão for demasiado baixa, o automóvel poderá entrar facilmente em derrapagem e provocar um acidente.
- 5- Ao circular atrás de um veículo pesado, aumente a distância de segurança, pois devido às suas dimensões, oculta parte da via dificultando a visibilidade.
- 6- Conduza com precaução no início da época das chuvas. Estas misturam-se com resíduos de óleo e de combustível da via formando uma película deslizante.
- 7- Num piso de rodagem com abundância de água, se o automóvel fizer uma travagem relativamente brusca, poderá entrar em aquaplanagem. Deste modo, deverá fazer uma condução mais prudente e evitar zonas do pavimento com maior película de água. Este fenómeno é facilitado quando os pneus apresentam um desgaste excessivo.
- 8- No caso de uma condução com nevoeiro, deverá manter uma velocidade moderada, evitar ultrapassagens, aumentar a distância de travagem e acender os faróis médios e de nevoeiro.
- 9- A condução de noite deverá ser mais atenta e prudente, porque a avaliação das distâncias é mais difícil e a visibilidade é menor.
- 10- Caso tenha alguns sinais de sonolência, não hesite, pare e descanse!

Elisabete Afonso (TSST)

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO E SEGURANÇA NO TRABALHO



Assinalou-se no passado dia 28 de Abril, o **Dia Nacional da Prevenção e Segurança no Trabalho**, sendo o tema central da campanha de 2013, em alinhamento com a temática escolhida pela OIT, "**A Prevenção das Doenças Profissionais**". Segundo dados da Organização Internacional do Trabalho, ocorrem anualmente em todo o mundo cerca de 270 milhões de acidentes de trabalho e 160 milhões de doenças profissionais tendo custos económicos que ultrapassam os 4% do PIB mundial. Estima-se ainda que aproximadamente 2.34 milhões de pessoas morrem, anualmente, derivado de uma, ou outra, ocorrência. Das cerca de 6300 mortes diárias relacionadas com o trabalho, 5.500 são causadas por vários tipos de **doenças profissionais**.



O QUE SÃO DOENÇAS PROFISSIONAIS?

Doenças profissionais são todas as lesões, perturbações funcionais ou doenças que constem na **Lista de Doenças Profissionais** (*Decreto-Regulamentar n.º 76/2007*) ou que, não incluídas na referida lista sejam avaliadas, pelo Centro Nacional de Proteção Contra os Riscos Profissionais, como consequência necessária e direta da atividade exercida pelos trabalhadores.

A nível individual, o reconhecimento da origem profissional de uma doença, exige que se estabeleça uma relação causal entre esta, e a exposição do trabalhador a determinados agentes perigosos no local de trabalho. Esta relação é normalmente determinada com base em dados clínicos e patológicos, aliados ao historial ocupacional e à análise das funções profissionais, à identificação e avaliação dos riscos profissionais, e também à verificação da exposição. Quando uma doença é clinicamente diagnosticada e se estabelece uma relação causal, a doença é então reconhecida como profissional.

FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS PROFISSIONAIS

No exercício da sua atividade, são muitos os fatores de risco a que os profissionais estão expostos. Embora alguns riscos tradicionais tenham diminuído em virtude de melhorias na segurança, dos avanços tecnológicos e de uma melhor regulamentação, continuam a provocar danos inaceitáveis na saúde dos trabalhadores. Paralelamente, novas formas de doenças profissionais estão a aumentar sem que se implementem medidas adequadas de prevenção, proteção e controlo. Entre os riscos emergentes destacam-se: *deficientes condições ergonómicas, exposição a radiação eletromagnética e riscos psicossociais.*

- **Posturas de trabalho e esforço físico exigido:** No desempenho da sua atividade diária, os profissionais poderão adotar posturas, muitas vezes classificadas como penosas à sua saúde e segurança (hiperflexão ou hiperextensão da coluna vertebral e membros superiores, contrações musculares estáticas de longa duração, etc.).
- **Manipulação de cargas:** Juntamente com as posturas adotadas, a manipulação de cargas (levantamento, deslocação e transporte) é responsável pela maioria dos problemas de coluna que se verificam nos indivíduos. Assim, os riscos inerentes à manipulação manual de cargas prendem-se com: adoção de posturas inadequadas, reduzidas áreas disponíveis de ação, cargas volumosas e pesadas
- **Movimentos monótonos e repetitivos:** As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho afetam pessoas que realizam o mesmo tipo de movimento diversas vezes ao dia, e apresentam sintomas que prejudicam o seu desempenho profissional.
- **Riscos Psicossociais:** As empresas estão cada vez mais a ser confrontadas com casos de assédio psicológico, intimidação, assédio moral, assédio sexual e outras formas de violência, tendo sido identificadas relações entre o stresse e as doenças músculo-esqueléticas, cardíacas e do sistema digestivo.

PREVENÇÃO DAS DOENÇAS PROFISSIONAIS

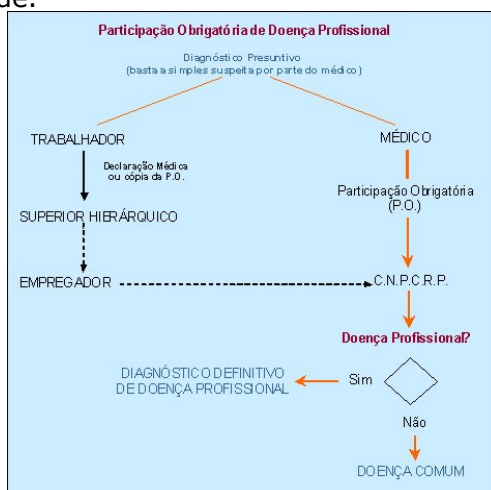
1. *Estabelecer uma ligação entre a vigilância médica e a monitorização do ambiente de trabalho* ajuda a determinar a exposição dos trabalhadores a perigos para a saúde e se uma determinada doença está relacionada com a

atividade que desempenham, contribuindo também para evitar a recorrência da doença entre outros trabalhadores.

2. *Exigir ao pessoal médico que notifique os serviços de inspeção de SST, ou outras autoridades competentes, sobre quaisquer suspeitas de doenças profissionais, permite uma recolha adequada de informação, complementando o referido no ponto anterior.*
3. *Tomada, por parte dos empregadores, de medidas de prevenção e de proteção, assentes na avaliação e no controlo dos riscos profissionais.*
4. Participação dos trabalhadores e suas organizações na formação, supervisão e implementação de políticas e programas de prevenção.

COMO É FEITA A CERTIFICAÇÃO DAS DOENÇAS PROFISSIONAIS?

- Qualquer médico, perante uma suspeita fundamentada de doença profissional, tem obrigação de notificar o Centro Nacional de Proteção contra Riscos Profissionais (CNPRP), mediante o envio da Participação Obrigatória devidamente preenchida.
- O profissional é chamado para uma consulta, onde um médico do CNPRP observa os seus exames e decide se é necessária mais informação.
- Se necessário, o médico do CNPRP pede ao Serviço de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho ou ao Departamento de Pessoal da empresa onde o profissional trabalha ou trabalhou para preencher um Relatório de Avaliação da Exposição a Riscos de Doença Profissional.
- Se necessário, é feita uma avaliação do posto de trabalho do profissional pelos serviços competentes do CNPRP.
- No final, a informação reunida é avaliada por dois médicos do CNPRP (um deles especialista na doença profissional que se suspeita que o profissional tenha), que decidem se a pessoa tem ou não uma doença profissional e, se sim, qual o grau de incapacidade.



(<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/saude+no+trabalho/doencasprofissionais.htm>)

Elisabete Afonso (TSST)

Fontes: Portal da Saúde; A Prevenção das Doenças Profissionais, OIT

Ler também:

- *Os grandes desafios para a prevenção de doenças profissionais.*
- *O que precisa saber sobre consulta e participação dos trabalhadores no domínio da SST.*

DERMATITES RELACIONADAS COM O TRABALHO – CAUSAS E PREVENÇÃO



As **dermatites de contacto** representam a principal forma de alergia da pele, causada pelo contacto direto com substâncias do exterior. Surgem, no mínimo, um a dois dias após o contacto e são necessárias várias exposições até o indivíduo se tornar alérgico, sendo a **doença profissional registada com maior frequência**. Apesar de, na maioria dos casos, não produzirem quadros clínicos considerados graves, as dermatites de contacto são, com frequência, responsáveis por desconforto, prurido, ferimentos, traumas, alterações estéticas e funcionais que interferem na vida social e profissional do indivíduo.

CAUSAS

A **dermatose (ou dermatite) ocupacional** consiste num conjunto de alterações ocorridas a nível da pele que são direta ou indiretamente causadas, condicionadas, mantidas ou agravadas por agentes presentes na atividade profissional ou no ambiente de trabalho. Podem ser determinadas pela interação de dois grupos de fatores:

Predisponentes ou causas indiretas:

- *Idade*: os trabalhadores jovens são menos experientes, havendo maior probabilidade de adotarem práticas de trabalho inadequadas na manipulação de agentes químicos, potencialmente perigosos para a pele.
- *Sexo*: homens e mulheres são igualmente afetados. Contudo, as mulheres podem apresentar quadros menos graves e de remissão mais rápida.
- *Etnia*: indivíduos provenientes dos continentes asiático e africano, possuem uma pele mais resistente à ação da luz solar, bem como à penetração de agentes químicos e outras substâncias.
- *Clima*: as condições de temperatura e humidade influenciam o aparecimento de dermatoses. Do mesmo modo, o trabalho ao ar livre é frequentemente sujeito à ação da luz solar, picadas de insetos, contato com vegetais, exposição à chuva e ao vento, bem como a agentes diversos potencialmente perigosos para a pele.



- *Antecedentes mórbidos e dermatoses concomitantes*: indivíduos portadores de algum tipo de dermatite podem agravar o seu estado clínico quando expostos a substâncias alergénicas.
- *Condições de trabalho*: trabalho em posição ortostática; presença de vapores, gases e poeiras acima dos limites de tolerância; ausência de iluminação, ventilação apropriada e instalações sanitárias/ vestiários adequados e limpos próximos aos locais de trabalho; não utilização de proteção adequada, ou sua utilização incorreta, ou ainda o uso de Equipamento de Proteção Individual (EPI) de má qualidade e a não observância, pelo trabalhador, das normas de higiene e segurança padronizadas para a atividade que executa podem ter papel importante no aparecimento de dermatoses ocupacionais.

Causas diretas:

- *Agentes biológicos*: os agentes biológicos mais comuns são as bactérias, fungos, leveduras, vírus e insetos. As más condições de higiene pessoal, associadas aos traumatismos e ferimentos de origem ocupacional, podem ser fatores agravantes, causando complicações bacterianas.
- *Agentes físicos*: os principais agentes físicos capazes de produzir dermatoses ocupacionais são calor, frio, eletricidade, radiações ionizantes e não-ionizantes, agentes mecânicos, vibrações, micro-ondas e laser.
- *Agentes mecânicos*: as dermatoses produzidas por agentes mecânicos, pressão, fricção ou atrito vão ocasionar nas áreas de contato, hiperkeratoses (espessamento da camada córnea da epiderme). A resposta cutânea está condicionada a fatores raciais, genéticos e a dermatoses preexistentes.
- *Agentes químicos*: Dividem-se em irritantes (cimento, solventes, óleos de corte, detergentes, ácidos, etc.) e alérgenos (aditivos da borracha, níquel, cromo, cobalto, resinas, etc.).

SINAIS E SINTOMAS

As primeiras manifestações clínicas da dermatite de contacto são:

- Comichão;
- Sensação de pele quente (queimadura);
- Coloração avermelhada na zona de contacto (eritema).

Habitualmente, estes sinais surgem nos locais com maior suscetibilidade de exposição (mãos, face, pescoço, braços e pés), podendo disseminar-se para áreas corporais distantes do foco inicial. No diagnóstico e estabelecimento do tratamento adequado às dermatoses ocupacionais, confirmadas ou suspeitas, é importante considerar os seguintes aspetos:

- Quadro clínico do trabalhador;
- História de exposição ocupacional observando-se concordância entre o início do quadro e o início da exposição, bem como a localização das lesões em áreas de contato com os agentes suspeitos;
- Melhoria dos sintomas com o afastamento e agravamento dos sintomas com o retorno ao trabalho;
- Teste epicutâneo positivo, nos casos de dermatites de contato por sensibilização.



PREVENÇÃO E PROTEÇÃO DOS TRABALHADORES

- Reconhecimento das atividades e locais de trabalho onde existam fatores de risco potencialmente causadores de doença.
- Identificação dos danos potenciais para a saúde, decorrentes da exposição aos fatores de risco identificados.
- Substituição do agente, substância, ferramenta ou tecnologia de trabalho por outro mais seguro, menos tóxico ou lesivo.
- Isolamento da máquina, agente, ou substância potencialmente lesiva, através de enclausuramento do processo, suprimindo ou reduzindo a exposição.
- Implantação e manutenção preventiva dos sistemas de ventilação local e monitorização sistemática dos agentes agressores.
- Adoção de sistemas de trabalho operacionais e seguros, através da classificação e rotulagem das substâncias químicas segundo propriedades toxicológicas e toxicidade.
- Diminuição do tempo de exposição e do número de trabalhadores expostos.
- Informação e comunicação dos riscos aos trabalhadores.
- Utilização de equipamentos de proteção individual, especialmente óculos e máscaras adequadas a cada tipo de exposição, de modo complementar às medidas de proteção coletiva.
- Existência e acesso fácil a água corrente, quente e fria, com chuveiros, torneiras, toalhas, e agentes de limpeza apropriados.
- Disponibilização de chuveiros de emergência em ambientes onde são utilizadas substâncias químicas corrosivas.
- Disponibilidade de sabões ou sabonetes neutros e de creme hidratante para ser usado nas mãos, especialmente se é necessário lavá-las com frequência.
- Vestuário de proteção com a finalidade de bloquear o contato da substância com a pele (a roupa deve ser escolhida de acordo com o local da pele que necessita de proteção e com o tipo de substância química envolvida)
- O vestuário contaminado deve ser lavado na própria empresa, com os cuidados apropriados. Em caso de contratação de empresa especializada para esta lavagem, devem ser tomadas medidas de proteção adequadas ao tipo de substância também para esses trabalhadores.
- Elaboração de propostas para as medidas a serem adotadas na promoção e proteção da saúde dos trabalhadores (medidas de controle médico e monitoramento biológico dos trabalhadores expostos).
- Orientação e informação dos trabalhadores e empregadores.

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