



## **AÇÃO DE FORMAÇÃO – “APLICAÇÃO DE FERRAMENTAS LEAN”**

### **SABE O QUE É O PENSAMENTO LEAN (LEAN THINKING)?**

*Lean thinking* é um revolucionário paradigma de liderança e de gestão que através de ferramentas simples aplicadas por pessoas normais consegue resultados extraordinários. Uma organização *lean* procura continuamente identificar e eliminar todas as fontes de desperdício, enquanto cria valor para todos os seus *stakeholders*. Nestas, o trabalho em equipa é um requisito e as pessoas contribuem voluntariamente com as suas ideias e sugestões no sentido da melhoria contínua. Hoje, o pensamento *lean* é aplicado a todos os tipos de organizações, públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos.

### **SABE COMO APLICAR AS FERRAMENTAS LEAN?**

Com esta ação de formação pretende-se dar a conhecer as principais ferramentas associadas ao Pensamento *Lean* e saber como as aplicar no dia-a-dia das organizações.

5S ou Programa 5S é um conjunto de 5 sentidos, onde “senso de” significa EXERCITAR A CAPACIDADE DE APRECIAR, JULGAR E ENTENDER, significa ainda, a aplicação correta da razão para julgar cada caso particular.

### **PROGRAMA:**

- **Introdução ao Pensamento Lean;**
- **Programa 5S – Organização do posto de trabalho;**
- **Gestão Visual,**

**METODOLOGIA:** Expositiva, Demonstrativa e Activa, com recurso a técnicas e jogos pedagógicos.

**DESTINATÁRIOS:** Directores de Produção, Quadros intermédios de produção, Operacionais com *responsabilidades de chefia...*

**CARGA HORÁRIA:** 4 horas

**PREÇO:** Consulte-nos!

(Unidade de Formação)

## PREVENÇÃO NO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS EM MEIO LABORAL



Os fatores inerentes a algumas condições de trabalho (trabalhos perigosos, horários prolongados, trabalho por turnos, ritmos excessivos, *distress*, frustração, falta de estímulo, baixos salários, insegurança no emprego, etc.) são suscetíveis de afetar negativamente a saúde dos trabalhadores, comportando múltiplos fatores de risco, quer físicos, quer psicossociais, interagindo e potenciando os problemas ligados ao consumo de álcool e outras drogas.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT) várias pesquisas mostram o impacto negativo do abuso de substâncias tanto sobre as empresas como sobre os trabalhadores e seus familiares, podendo causar problemas de saúde, deterioração das relações pessoais, perda de emprego, problemas legais e financeiros. Em relação às empresas, o abuso de substâncias tem sido associado a acidentes, absentismo e perda de produtividade.

### O QUE SÃO SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

**Substâncias psicoativas** são aquelas que, quando ingeridas, bebidas, injetadas, fumadas ou inaladas, afetam o sistema nervoso central.



Segundo a Organização Mundial de Saúde, podem classificar-se como:

- **Depressoras:** diminuem e inibem a atividade do sistema nervoso central, a atividade motora, a reação à dor e à ansiedade, sendo frequente um efeito euforizante inicial (diminuição das inibições) e posteriormente um aumento da sonolência. Exemplos: *álcool, opiáceos e fármacos sedativo-hipnóticos*.
- **Estimulantes:** aumentam o estado de alerta e a aceleração dos processos psíquicos, a atividade do sistema nervoso central e, como consequência, a taxa metabólica do organismo. Exemplos: *anfetaminas, cocaína, nicotina e cafeína*.
- **Perturbadoras:** são substâncias que levam ao aparecimento de diversos fenómenos psíquicos anormais como alucinações e delírios, sem que haja inibição ou estimulação global do sistema nervoso central. Modificam o curso do pensamento e as percepções sensoriais e podem provocar hiperestésias e ilusões de movimento. Estas drogas, também chamadas psicadélicas, alteram a nossa percepção do mundo. Exemplos: *LSD e canabinóides*.

## PADRÕES DE CONSUMO E EFEITOS NA SAÚDE DOS TRABALHADORES

Nos vários documentos produzidos por diferentes instâncias e organizações nacionais e internacionais constam uma série de evidências científicas, conceitos, orientações e recomendações que dão fundamento aos pressupostos essenciais a respeito do consumo de **substâncias psicoativas**. Neste sentido, podem diferenciar-se três padrões de consumo problemático distintos:

- **O consumo de risco** corresponde a um tipo ou padrão de consumo, seja ocasional ou continuado, que aumenta a probabilidade de ocorrência de doenças, acidentes, lesões, transtornos mentais ou de comportamento.
- **O consumo nocivo** é definido como um “padrão de consumo que provoca danos à saúde tanto física como mental” mas que não preenche os critérios de dependência.
- **A dependência** que se reporta a um conjunto de fenómenos fisiológicos, cognitivos e comportamentais que podem desenvolver-se após o uso repetido da substância. É uma doença primária, crônica, cujo desenvolvimento e manifestações são influenciados por fatores genéticos, psicológicos, sociais e ambientais. É frequentemente progressiva e potencialmente fatal, caracterizando-se por uma perda de controlo do consumo, permanente ou temporária, apesar das consequências negativas e acompanha-se de distorções cognitivas, com particular ênfase para a negação.

## EFEITO DAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NOS LOCAIS DE TRABALHO

Os problemas ligados ao consumo de **substâncias psicoativas** no local de trabalho são considerados problemas de saúde pública. O frequente consumo de tabaco, álcool, drogas e outras substâncias como sedativos e anfetaminas, pode produzir transtornos e prejudicar o cérebro contribuindo, de maneira importante, para um aumento das doenças em todo o mundo.



São vários os motivos que levam ao uso de **substâncias psicoativas**, podendo ser motivações internas relacionadas com a personalidade do indivíduo, sua formação, fase da adolescência e motivações externas ligadas aos fatores socioculturais, moda, combate ao stress, propagandas, movimentos de contracultura, situações de carência econômica, bem como às próprias características do prazer que cada droga propicia.

Nos locais de trabalho, o abuso de álcool e outras **substâncias psicoativas** pode pôr em risco não só os trabalhadores, como também os seus colegas e a própria empresa, originando consequências biológicas, sociais e comportamentais que podem:

- Interferir com o exercício da atividade profissional;
- Colocar em risco a integridade física dos trabalhadores e do equipamento;
- Prejudicar a segurança e a saúde do trabalho e a aptidão para o desempenho;
- Gerar um fardo administrativo e ocasionar problemas financeiros;
- Criar uma imagem negativa, desacreditar e desprestigiar a organização.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho, os trabalhadores que consomem **substâncias psicoativas**:

- Têm maior probabilidade de ocorrência de acidente de trabalho do que os trabalhadores em geral;
- Tendem a ausentar-se mais frequentemente do trabalho;
- Cometem mais erros e faltam mais no primeiro dia útil da semana;

- Tendem a chegar ao local de trabalho mais tarde e a sair mais cedo do que a população trabalhadora geral;
- Apresentam mais comportamentos de risco para a segurança (negligência e diminuição da capacidade de julgamento) do que a população trabalhadora geral;
- Envolvem-se mais frequentemente em conflitos, comportamentos violentos e furtos e são mais repetidamente alvo de queixas.

Segundo algumas estatísticas, os trabalhadores de maior risco são os ligados ao entretenimento noturno, ao trabalho de motoristas e pilotos que dirigem por longas distâncias ou trabalham por muitas horas, trabalhos noturnos ou que exigem constante vigilância, e profissionais que atuam em ambientes de grande stress.

O uso de **substâncias psicoativas** no ambiente de trabalho é um assunto que deve ser abordado de forma discreta, sem discriminar o funcionário. O diálogo franco é fundamental para a solução do problema.

### IMPORTÂNCIA DA ABORDAGEM DESTE TEMA NO LOCAL DE TRABALHO

EDUCAÇÃO  
PARA A SAÚDE



DIZ **NÃO**  
AS DEPENDÊNCIAS!

Prevenção do  
Consumo de  
Substâncias  
Psicoativas



Ultimamente tem crescido o interesse nos benefícios múltiplos que podem resultar, tanto para o empregador quanto para o trabalhador, da implantação de programas de prevenção dirigido ao uso de **substâncias psicoativas** nos locais de trabalho. Para que estes programas sejam bem sucedidos, é necessário que os próprios trabalhadores tenham conhecimentos sobre o assunto e estejam empenhados nos objetivos dos programas. Na maioria dos casos, isso significa que existe uma necessidade de desenvolver amplas campanhas de conscientização e educação.

O objetivo destas campanhas será informar os trabalhadores acerca do abuso de substâncias e dos seus efeitos fisiológicos e psicológicos, o impacto sobre os indivíduos e os locais de trabalho, e a existência de serviços de aconselhamento e tratamento para aqueles que pensam que têm problemas com o consumo de álcool ou drogas.

Na maioria dos casos, o êxito de um programa de prevenção de abuso de substâncias psicoativas, dependerá da sua capacidade para alterar atitudes e comportamentos, influenciando as atitudes prevaletentes, criando competências e apoiando as mudanças de comportamento.

Criar e pôr em pratica estes programas é imprescindível para o sucesso de uma empresa, sendo a equipa de saúde do trabalho indispensável para a realização deste trabalho, que deve ser constante.

As medidas adotadas de promoção da segurança e da saúde em contexto laboral, nomeadamente na área do consumo de substâncias psicoativas, contribuem para a melhoria da qualidade de vida dentro da organização, aumentando a eficácia e a eficiência no trabalho.

Contribuem igualmente para o aumento da produtividade e da segurança e, de uma maneira geral, melhoram as condições de trabalho.

São muitos os transtornos que resultam do uso das substâncias psicoativas. Por isso, alertar, prevenir e recuperar os que, por motivos variados, sofrem com os diversos tipos de transtornos, ocasionados por estas substâncias, é de grande importância, pois contribuirá para a reinserção desses indivíduos, na sociedade.

Gracinda Forca (TSST)

Fontes: [pt.wikipedia.org/wiki/Pesquisa\\_de\\_Substâncias\\_Psicoativas](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pesquisa_de_Substâncias_Psicoativas); [www.act.gov.pt](http://www.act.gov.pt) e [www.sicad.pt/BK/Intervencao/Programas/Prevencao/Documents](http://www.sicad.pt/BK/Intervencao/Programas/Prevencao/Documents)

## CUIDADOS A TER POR QUEM UTILIZA A VOZ PROFISSIONALMENTE



A voz constitui o meio de comunicação mais comum, sendo da maior importância nas relações sociais e na vida profissional. A saúde vocal torna-se relativamente importante nos profissionais da voz, ou seja em todos os indivíduos que dependem da voz para exercer a sua profissão, como por exemplo: *cantores, atores, professores/ formadores, pastores e padres, advogados, juízes, promotores, repórteres, radialistas, operadores de telemarketing, leiloeiros, políticos, vendedores*, etc. As alterações vocais afetam a vida pessoal, social e, sobretudo, a profissional, gerando ansiedade e angústia. Neste sentido, os profissionais que utilizam a voz como instrumento de trabalho, necessitam de treino para desenvolver o seu potencial vocal.

### O QUE É A VOZ?

A produção da voz humana inicia-se com a emissão de ar por parte dos pulmões, com a ajuda do diafragma. Quando o ar atinge as cordas vocais provoca a sua vibração, dando origem aos sons, que são amplificados pela faringe, laringe e boca.

Consoante a quantidade de ar emitida, as cordas vocais vibrarão com maior ou menor intensidade, determinando assim se o tom vocal sairá mais agudo ou mais grave (*curiosidade: nos tons graves, as cordas vocais vibram em média 80 vezes por segundo, enquanto nos tons mais agudos, elas podem vibrar até cerca de 1000 vezes*).

As alterações da voz manifestam-se habitualmente por rouquidão, alterações no timbre, instabilidade nas características vocais e fadiga vocal.





## QUAIS OS FATORES QUE PREJUDICAM A VOZ?

**Comportamentos inadequados:** pigarreio, tosse, gritar, falar muito (com poucas pausas), falar muito alto (principalmente contra um ruído de fundo), falar depressa demais, ausência de entoação melódica (voz monocórdica); etc.

**Tabaco e álcool:** O fumo do cigarro e o consumo diário de álcool (principalmente bebidas destiladas como o brandy, whisky e aguardentes) causam irritação das pregas vocais (resultando em edema e inflamação). Estas reagem, produzindo muco que se acumula em toda a sua extensão, favorecendo o aparecimento de pigarreio e da tosse e conduzindo à desidratação (garganta seca, arranhada, áspera ou com expetoração).

**Cafeína:** presente no café, chá e bebidas de cola, tem um efeito de desidratação das mucosas do trato vocal.

**Refluxo gastro esofágico (azia):** extremamente agressivo para a mucosa da faringe e região posterior das pregas vocais, originando a sensação de queimadura. Deste modo ocorre um aumento na produção de muco e conseqüentemente a necessidade de pigrear e tossir.

**Poluição:** a exposição prolongada através da inalação de vapores tóxicos, do pó e dos fungos e bolores de objetos guardados há muito tempo em locais pouco arejados, podem constituir agentes agressivos para as mucosas do nariz, faringe e laringe.

**Diferenças de temperatura:** os indivíduos sujeitos a alterações de temperatura ambiente devido à permanência em espaços como as câmaras frigoríficas ou espaços de temperatura elevada com menor grau de humidade (ar condicionado) ou maior grau de humidade (estufas), estão mais sujeitos à desidratação das mucosas do nariz, faringe e laringe, estimulando a ocorrência de pigarreio.

**Bebidas quentes e geladas:** a temperatura do nosso corpo é constante, mas sempre superior àquela existente numa bebida fria/ gelada como a água, cerveja ou leite provenientes do frigorífico. As bebidas frias provocam uma vasoconstrição da região faríngea e laríngea e assim uma diminuição do lúmen dos espaços de ressonância (limitando amplificação da voz).

**Stresse:** situações geradoras de stresse, muitas vezes evidenciado pelo cansaço, tensão muscular, espasmos musculares, palpitações, suores, etc. acabam por influenciar negativamente a qualidade da voz.

## SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

- Sensação de esforço, secura, comichão, queimadura, ou de corpo estranho na garganta;
- Fadiga vocal (fonastenia);
- Rouquidão progressiva e/ou persistente por mais de 2 semanas;
- Dor persistente na garganta ou durante a deglutição;
- Aparecimento de uma "massa" no pescoço;
- Pigarreio constante.

## CUIDADOS VOCAIS

- Beber, em média, 2 litros de água por dia, de preferência a temperatura ambiente.
- Durante a atividade vocal, beber alguns goles de água para humedecer a garganta. A água deve estar a temperatura ambiente, para que não ocorra o choque térmico.

- Evitar qualquer tipo de competição sonora.
- Evitar bebidas alcoólicas (o álcool tem um efeito anestésico, provocando a diminuição da sensibilidade vocal).
- Evitar gritar e tossir.
- Não fumar.
- Evitar o ar condicionado, provoca a secura das mucosas, alterando a vibração das pregas vocais. Se não for possível evitar o ar condicionado, procure sempre beber água, durante todo o tempo de exposição.
- Evitar o consumo de leite, chocolate e seus derivados antes da atividade bucal.
- Faça uma alimentação saudável. Muitos alimentos têm um grande conteúdo de água como o melão, melancia, uvas, peras e maçãs contribuindo para a lubrificação das cordas vocais.
- Evite alimentos ácidos.
- Evite condimentos picantes, estes favorecem o refluxo ácido
- Articular bem as palavras, deixando o corpo movimentar-se livremente e acompanhando a fala com gestos e expressões faciais.
- Se a disfonia (rouquidão) persistir por mais de 15 dias, procure um médico especializado.

*Elisabete Afonso (TSST)*

*Fontes: [www.fonoaudiologia.com](http://www.fonoaudiologia.com) e [www.diamundialdavoiz.com](http://www.diamundialdavoiz.com)*

## **AVALIAÇÃO E GESTÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NOS LOCAIS DE TRABALHO**



### **O QUE SÃO RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO?**

Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na concepção, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social. Os trabalhadores sofrem de stress quando as exigências inerentes à função excedem a sua capacidade de lhes dar resposta.

Em seguida, apresentamos alguns exemplos de condições de trabalho propícias ao desenvolvimento de riscos psicossociais:

- Trabalho excessivamente exigente e/ou tempo insuficiente para a conclusão das tarefas;
- Exigências contraditórias e falta de clareza na definição das funções;
- Desadequação entre as exigências do trabalho e as competências do trabalhador;

- Falta de participação na tomada de decisões que afetam o trabalhador e falta de controlo sobre a forma como executa o trabalho;
- Má gestão de mudanças organizacionais, insegurança laboral;
- Comunicação ineficaz, falta de apoio da parte de chefias e colegas;
- Distribuição injusta do trabalho ou das recompensas, promoções ou oportunidades de carreira;
- Dificuldades em conjugar os compromissos no trabalho e em casa;
- Assédio psicológico ou sexual, violência de terceiros.



### CONSEQUÊNCIAS DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

A nível individual, as consequências adversas de uma gestão inadequada dos riscos psicossociais traduzem-se em stresse relacionado com o trabalho, uma saúde mental frágil, esgotamento, dificuldades de concentração e propensão para cometer mais erros, problemas em casa, abuso de álcool e drogas e problemas de saúde física, nomeadamente, doenças cardiovasculares e problemas músculo-esqueléticos.

Para a organização, os efeitos negativos incluem um fraco desempenho geral da empresa, aumento do absentismo, "presentismo" (trabalhadores que se apresentam ao trabalho doentes e incapazes de funcionar eficazmente) e subida das taxas de acidentes e doenças profissionais. Os períodos de absentismo tendem a ser mais longos do que os decorrentes de outras causas e o stresse relacionado com o trabalho pode contribuir para um aumento da taxa de reforma antecipada.

Os custos estimados para as empresas e para a sociedade são significativos e chegam aos milhares de milhões de euros a nível nacional.

### DIMENSÃO DO PROBLEMA

Estudos realizados sugerem que 50%-60% de todos os dias de trabalho perdidos podem ser atribuídos a riscos psicossociais, sendo o stresse o segundo problema de saúde relacionado com o trabalho mais referido na Europa.

No *Inquérito Europeu às Empresas sobre Riscos Novos e Emergentes (ESENER)*, cerca de 8 em cada 10 dirigentes europeus manifestaram preocupação com o stresse nos respetivos locais de trabalho; todavia, menos de 30% admitiram ter implementado procedimentos para lidar com os riscos psicossociais. O inquérito também concluiu que quase metade das entidades empregadoras considera que os riscos psicossociais são mais difíceis de gerir do que os riscos "tradicionais" ou mais óbvios de segurança e saúde no trabalho.

Uma *sondagem de opinião de âmbito europeu conduzida pela EU-OSHA* concluiu que mais de metade dos trabalhadores considerava o stresse como uma situação comum no local de trabalho. A mesma sondagem demonstrou que cerca de 4 em cada 10 trabalhadores consideram que o stresse não é tratado de forma adequada no local de trabalho.





## IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO E GESTÃO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS

Os riscos psicossociais são das questões que maiores desafios apresentam em matéria de segurança e saúde no trabalho. À semelhança de muitas outras questões relacionadas com a saúde mental, o stresse é frequentemente objeto de incompreensão e estigmatização. No entanto, se forem abordados enquanto problema organizacional e não falha individual, os riscos psicossociais podem ser controlados da mesma maneira que qualquer outro risco de saúde e segurança no local de trabalho.

A gestão dos riscos psicossociais constitui não só uma obrigação moral e um bom investimento para as entidades empregadoras como também um imperativo legal estabelecido na *Diretiva-Quadro 89/391/CEE*, reforçado por acordos-quadro com os parceiros sociais sobre stresse no trabalho e sobre assédio e violência no trabalho.

Embora as entidades empregadoras tenham a responsabilidade legal de assegurar a avaliação e o controlo adequados dos riscos no local de trabalho, é essencial garantir também o envolvimento dos trabalhadores. Os trabalhadores têm uma melhor perceção dos problemas que podem ocorrer no local de trabalho. A sua participação garantirá que as medidas aplicadas sejam adequadas e eficazes.

**A Presmed – Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda., enquanto empresa prestadora de serviços no âmbito da segurança e saúde no trabalho, dispõe de ferramentas para colaborar com empregadores e trabalhadores na identificação, prevenção e gestão dos riscos psicossociais relacionados com os seus locais de trabalho.**

## CAMPANHA EUROPEIA 2014-2015: “GESTÃO DO STRESSE E DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO”

A ACT enquanto ponto focal da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho lançou no passado dia 8 de Maio de 2014, a campanha Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis 2014-2015, com o lema «Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho».

Embora o combate aos riscos psicossociais possa parecer uma tarefa exigente, esta campanha pretende demonstrar que tais situações podem ser tratadas da mesma forma lógica e sistemática que qualquer outra questão no domínio da segurança e saúde no trabalho.

Trabalhando em conjunto, empregadores e trabalhadores, podem combater, em benefício de todos, os riscos psicossociais relacionados com o trabalho.

Vera Varandas (TSST)

Fontes: [osha.europa.eu/pt/topics/stress/index\\_html](http://osha.europa.eu/pt/topics/stress/index_html) e Guia da Campanha Gestão do Stresse e dos Riscos Psicossociais no Trabalho

### FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso  
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work  
Concepção 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](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)