

Campanha de Vacinação Anti-Gripe 2014



VACINE OS SEUS COLABORADORES

Contacte-nos para o informarmos das nossas condições

A **4 Work - Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda.**, vai realizar a partir do início do mês de Outubro, uma campanha de vacinação antigripal, desenvolvida e dirigida às empresas, independentemente de serem ou não, nossas clientes.

No âmbito da Saúde Ocupacional, a vacina é recomendada como a melhor alternativa para a prevenção da gripe, sendo a sua administração recomendada, anualmente, no período do Outono.

Pelo elevado índice de proteção, as empresas estão, atualmente, a optar pela aplicação da vacina aos seus colaboradores, evitando desta forma, custos com as doenças típicas da época e prevenindo, também, a diminuição da produtividade pela ausência ao trabalho.

Para a maioria das pessoas, a gripe é uma doença simples, que causa desconforto, mas passa naturalmente em poucos dias. Nada preocupante. Porém, para outras, a doença pode agravar-se. Em ambos os casos, quando se fala de prevenção, o melhor mesmo, é a vacinação antigripal.

A vacina tem na sua composição um vírus inativado, fraco, sem capacidade para desencadear um processo de infeção. Uma vez inoculada a substância, esta estimula a produção de anticorpos contra o vírus, reduzindo em 90% a hipótese de se contrair a doença.

Reações adversas são diminutas, sendo a febre, apesar de rara, a manifestação mais usual nas 6 a 24 horas, após a vacinação. Apenas 10% dos vacinados sofrem inflamações locais.

Qualquer pessoa, de qualquer idade pode vacinar-se, demorando 10 a 15 dias para iniciar o seu efeito. A única restrição é para as pessoas quem têm alergia à proteína do ovo, presente na composição da vacina.

VACINE OS SEUS COLABORADORES!

QUANTO MAIS CEDO O FIZER, MELHOR PARA TODOS!

CONTACTE-NOS PARA O INFORMARMOS DAS NOSSAS CONDIÇÕES!

PAPEL DA ERGONOMIA NA PREVENÇÃO DAS LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS



Ergonomia é o estudo da relação que se estabelece entre o trabalho (o que é suposto fazer), o ambiente no qual é desempenhado (o local de trabalho) e aqueles que o desempenham (trabalhadores). É utilizada com o objetivo de determinar a forma como o local de trabalho pode ser concebido ou adaptado ao trabalhador, de modo a prevenir diversos problemas de saúde e aumentando a sua eficácia.

A ergonomia tem como principal objetivo a adequação e a adaptação do trabalho ao homem e não do homem ao trabalho.

Objeto da Ergonomia: análise da atividade humana, a fim de compreender as interações que se manifestam entre o ser humano e o seu envolvimento no desempenho desta atividade.

Objetivo da Ergonomia: Otimizar as interações entre o trabalhador e o seu meio de trabalho, promovendo a segurança, saúde e bem-estar do indivíduo, bem como a eficácia do sistema produtivo.



A ergonomia aplica princípios de biologia, psicologia, anatomia e fisiologia, com o sentido de remover do ambiente de trabalho todas as condições que fazem com que os trabalhadores sintam desconforto, cansaço ou problemas de saúde.

Sem a aplicação dos princípios de ergonomia, as ferramentas, as máquinas, os equipamentos e os postos de trabalho, são muitas vezes concebidos sem ter em conta as condições individuais de cada trabalhador (cada indivíduo possui alturas, formas e tamanhos diferentes, bem como diferentes níveis de força).

Os ergonomistas contribuem para o projeto e avaliação de tarefas, trabalhos, produtos, ambientes e sistemas, a fim de torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas.

Um dos princípios da ergonomia é que nenhum trabalho é exatamente igual a outro. Cada situação possui características únicas que devem ser analisadas para uma compreensão real da relação que ocorre entre as condições de trabalho e a saúde e bem-estar dos trabalhadores.

PRINCIPIOS GERAIS DA ERGONOMIA:

- Assegurar um correto dimensionamento do posto de trabalho (adaptado à atividade a realizar e às características individuais do trabalhador que o ocupa).
- Assegurar uma postura de trabalho confortável (postura que requer um menor esforço para ser mantida).
- Eliminar ou reduzir o mais possível esforços físicos excessivos.
- Proceder à organização dos tempos de trabalho.
- Reduzir ou evitar a excessiva repetitividade de tarefas e movimentos.
- Assegurar uma boa acessibilidade ao posto de trabalho, equipamentos e ferramentas.
- Assegurar a realização de pausas e a alternância de gestos e posturas.
- Assegurar condições ambientais (ruído, iluminação, temperatura) confortáveis e isentas de risco.

Na busca de soluções para a prevenção das lesões músculo-esqueléticas, a abordagem/ atuação da Ergonomia deve integrar as exigências do trabalho, quer físicas e biomecânicas, quer organizacionais e psicossociais, assim como as capacidades e ainda as expectativas dos trabalhadores. Neste sentido, as intervenções podem ir desde modificações/ alterações de equipamento(s) ou software, até programas mais extensos, abrangentes e integradores das diversas áreas do conhecimento, de forma a obter resultados com maior harmonia entre as exigências do trabalho e as capacidades dos trabalhadores.



Elisabete Afonso (TSST)

ILUMINAÇÃO DOS AMBIENTES DE TRABALHO



A iluminação dos locais e postos de trabalho é um fator importante que contribui diretamente para a segurança e saúde dos trabalhadores, refletindo-se no rendimento e qualidade do trabalho realizado, podendo ser de dois tipos:

- *Iluminação natural*, proporcionada pela existência de janelas, ou de superfícies envidraçadas, instaladas nas superfícies laterais das salas ou no teto.



- *Iluminação artificial*, facultada por luminárias que distribuem, filtram ou transformam a iluminação proveniente de uma ou várias lâmpadas e que incluem os elementos necessários para as fixar e proteger e para ligá-las a uma fonte de energia.

Os sistemas de iluminação deverão ser concebidos, tendo em conta fatores que são essenciais para a redução dos consumos de energia, sem, no entanto, porem em causa as próprias condições gerais de iluminação. Existe uma série de fatores a serem considerados para a obtenção de um local de trabalho adequadamente iluminado:

- Aproveitamento da luz natural;
- Utilização de cores claras nas paredes e tetos;
- Seleção de um sistema de iluminação adequado às tarefas desempenhadas nos locais;
- Utilização de luminárias de elevado rendimento;
- Utilização de comandos e controlos automáticos de iluminação;
- Limpeza e manutenção periódicas dos componentes do sistema de iluminação.

Importância de uma Iluminação Adequada no Local de Trabalho

Determinar a iluminação necessária a um ambiente, significa estabelecer a intensidade e distribuição da radiação visível, adequadas aos tipos de atividades e às características do local. O aparelho visual pode sofrer vários danos devido a uma má iluminação.

As consequências de uma iluminação inadequada são notadas:

- **Na segurança** - aumento no número de acidentes de trabalho.
- **Na produtividade** - maior desperdício de material; pior qualidade do produto final.
- **No bem-estar** - maior fadiga visual e geral; ambiente desagradável baixando o moral dos trabalhadores.

Fatores de Risco Associados às Condições de Iluminação

A iluminação é um dos fatores físicos mais importantes do ambiente de trabalho. Uma boa iluminação deve, necessariamente, ser adequada à tarefa, tendo em vista o conforto visual do indivíduo.

As exigências de quantidade e de qualidade da iluminação (iluminância, luminância, uniformidade, contraste, cor, outros) contribuirão para determinar as condições de visibilidade.

O conforto visual está relacionado com o conjunto de condições, num determinado ambiente, no qual o ser humano pode desenvolver tarefas visuais com o máximo de acuidade e precisão visual, com o menor esforço, com o menor risco de prejuízos à vista e com reduzidos riscos de acidentes. Além de afetar a segurança do trabalhador e de aumentar o risco de acidente, uma iluminação inadequada pode provocar tensões psíquicas e fisiológicas, que se traduzem através de sinais e sintomas como dificuldade de concentração na execução das tarefas, *stress*, dores de cabeça, fadiga física e nervosa (depressão, alterações do sistema nervoso, angústia) origem ou agravamento de doenças como o estigmatismo, miopia, etc., tendo como consequências finais o absentismo.

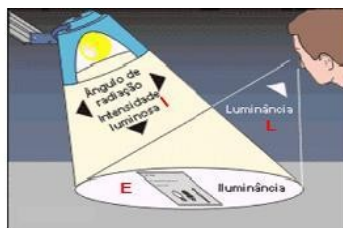
Níveis de Iluminância

Os **níveis de iluminância** (intensidade luminosa emitida, transmitida ou refletida, por unidade de superfície) baixos podem conduzir a problemas de visão, em consequência do esforço necessário para visualizar os objetos durante o desempenho das atividades profissionais. Da mesma forma, níveis excessivos de iluminância juntamente com aspetos como o contraste e o brilho (resultado das reflexões emitidas por um objeto), têm influência no ambiente de trabalho e podem provocar cansaço e dificuldades de concentração.



O valor recomendado para o nível de iluminação de um dado local é em função da exigência visual da tarefa, de fatores psicológicos e físicos dos indivíduos (idade, saúde visual) e fatores económicos, garantindo os gastos mínimos necessários na iluminação dos espaços de trabalho. A iluminação mínima a fornecer a um plano de trabalho depende das características da tarefa visual, contraste necessário (diferenciando os objetos das superfícies vizinhas); tamanho do objeto e nível do detalhe; velocidade de percepção do detalhe; qualidade da percepção e tempo de execução da tarefa.

O nível de iluminação, ou iluminância, é crucial para o desempenho das tarefas visuais isentas de erros e de fadiga visual. O seu estudo consiste em quantificar os níveis de iluminância presentes nos postos de trabalho, de forma a avaliar as condições de iluminação existentes, em função do grau de exigência visual das tarefas associadas.



Avaliação das Condições de Iluminação:

As medições da iluminação têm por objetivo efetivar o conhecimento dos níveis de iluminância existentes nos postos de trabalho, tendo presente a obrigatoriedade legal dos empregadores e trabalhadores na promoção das condições de trabalho. Vão permitir definir ações objetivas, nomeadamente ao nível da organização dos postos de trabalho, seleção de equipamentos de iluminação, escolha de materiais de revestimento de forma a obter um melhor aproveitamento da luminosidade natural e artificial.

Quem deve efetuar:

Todas as empresas devem efetuar a avaliação dos níveis de iluminância, sejam elas privadas, cooperativas ou sociais, de administração pública, institutos públicos e demais pessoas coletivas de direito público, bem como os trabalhadores por conta própria.



A Presmed - Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda., enquanto empresa prestadora de serviços, no âmbito da segurança e saúde no trabalho, dispõe de um Luxímetro para medição dos níveis de iluminação, cumprindo os requisitos exigíveis pela legislação e entidades oficiais, devidamente calibrado em empresa certificada para o efeito. Solicite o seu orçamento para a realização deste serviço, assegurando que os níveis de iluminação da sua empresa cumprem com o legalmente estabelecido para a atividade realizada.

Gracinda Forca (TSST)

Ver também:

- *Iluminação no local de trabalho (Newsletter 16/2010)*
- *Fadiga visual relacionada com o trabalho: um constrangimento cada vez mais frequente (Newsletter 25/2011)*
- *Fatores que influenciam uma iluminação adequada no local de trabalho (Newsletter 27/2011)*

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 | E-mail: formacao@4work.pt