

## EU-OSHA LANÇA GUIA ELETRÓNICO SOBRE GESTÃO DE STRESSE E RISCOS PSICOSSOCIAIS



O stresse e os problemas de saúde mental constituem o problema de saúde mais grave no local de trabalho para cerca de um quinto dos trabalhadores na União Europeia. De facto, cerca de dois terços dos profissionais estão expostos a fatores de risco psicossocial que podem provocar estes problemas.

Em termos legais, a Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro, alterada pela **Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro**, define como obrigação do empregador assegurar aos trabalhadores condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho, incluindo os fatores de risco psicossociais. Por outro lado, define ainda que os trabalhadores devem cumprir as prescrições legais de segurança e saúde no trabalho, bem como as instruções determinadas pelo empregador.

No passado mês de Novembro a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho lançou um guia eletrónico gratuito para a gestão do stresse e dos riscos psicossociais no local de trabalho, o qual se encontra disponível em diversas versões, cada uma adaptada à legislação, contexto e língua do respetivo país. Cada versão encaminha também os utilizadores para os recursos nacionais pertinentes em matéria de stresse e riscos psicossociais.

Este guia eletrónico foi criado para responder às necessidades dos empregadores e dos trabalhadores de pequenas empresas que começam a abordar os riscos psicossociais no local de trabalho e que necessitam de orientação nos primeiros passos, incluindo:

- Explicações simples, sobre o stresse relacionado com o trabalho e os riscos psicossociais;
- Efeitos sobre as empresas e os trabalhadores;
- Exemplos práticos de prevenção e gestão dos riscos psicossociais;
- Referências para a legislação nacional;
- Informações sobre recursos nacionais e ferramentas práticas.

O guia eletrónico é gratuito, e cada uma das suas versões está disponível para consulta *on-line* ou para ser descarregada e utilizada fora da Internet. Aceda **[aqui](#)**.

*Elisabete Afonso (TSST)*

Fonte: <https://www.healthy-workplaces.eu/pt/tools-and-resources/a-guide-to-psychosocial-risks>



## **PUBLICAÇÃO OFICIAL DA ISO 9001:2015 PREVISTA PARA SETEMBRO DO PRÓXIMO ANO**



Falta menos de 1 ano para a publicação oficial da ISO 9001:2015, prevista para Setembro de 2015. Será que as empresas estão preparadas para a mudança?

Os objectivos da Qualidade segundo esta norma ISO 9001:2015 vem estabelecer uma cláusula relativa aos objetivos da qualidade e seu planeamento. Para esses objetivos teremos que ter como primordial o foco no Consumidor, Liderança, competência e Comprometimento das Pessoas, abordagem de Processos, melhoria, decisão baseada na informação, gestão de Relacionamentos, pois deveremos ter em conta no sentido da coerência com a Política da Qualidade; ser pertinente com a conformidade de bens e serviços realizados; ser mensuráveis; ser acompanhados e comunicados; ser atualizados quando necessários.

Ao estabelecer estes objectivos origina que esta tarefa uma das mais importantes na implementação e manutenção de um sistema de gestão da qualidade, mesmo porque há que ter em conta o objetivo dever ser desenvolvido num programa que possam ser cumpridos, e para isso cada objetivo, deve haver um planeamento e execução de uma série de atividades.

Os programas para cumprimento dos objetivos deverão contemplar as atividades necessárias, as responsabilidades e recursos. Esses mesmos objetivos deverão ser de acordo com a política da qualidade e cumprir as diretrizes estabelecidas. A política, por sua vez, deverá estar comprometida com o cumprimento dos requisitos estabelecidos, a melhoria contínua e eficácia do sistema de gestão e com a satisfação dos clientes. Na mesma linha de objetivos da qualidade deverá ser coerentes com o sistema de gestão quando se referenciam ao êxito de todos os indicadores de processo da organização.

Neste sentido, esta mudança acaba por ser bem mais significativa em termos de adaptação das organizações, mais integrada, fomentando iniciativas de desenvolvimento sustentáveis. Esta revisão apresenta uma estrutura diferente da versão atual em diversos aspectos.

*Departamento de Qualidade*

## ALERGIA ALIMENTAR: EM QUE CONSISTE E QUAIS OS PRINCIPAIS ALIMENTOS RESPONSÁVEIS?



Segundo dados da Direção Geral de Saúde, 5 em cada 100 crianças sofrem de alergia alimentar, enquanto nos adultos a prevalência é de 3 a 4%. Define-se como alergia a hipersensibilidade do organismo a algo ingerido, inalado ou simplesmente tocado. É a resposta imunológica a uma substância que o nosso sistema de defesa considera prejudicial, quando, na realidade, não o é. A **alergia alimentar** é uma reação de saúde adversa que ocorre quando o sistema imunológico reconhece erradamente um alimento como uma entidade agressora ao organismo.

### Qual a diferença entre alergia e intolerância alimentar?

Numa alergia alimentar, existe uma reação do sistema imunitário ao que considera ser um alérgico (exemplo: alergia às proteínas do leite de vaca).

Numa intolerância alimentar, o organismo tem dificuldade em processar o alimento, não existindo participação imunológica (exemplo: intolerância à lactose por defeito da *enzima lactase*).

### Como se manifesta clinicamente a alergia alimentar?

As manifestações clínicas da reação alérgica podem variar de moderadas a graves, podendo mesmo, em alguns casos, ser fatais. Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alérgico, e podem incluir manifestações cutâneas (pele e mucosas), respiratórias, gastrointestinais e cardiovasculares, de forma isolada ou combinada:

	<b>MANIFESTAÇÕES CUTÂNEAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erupções cutâneas</li> <li>• Eczema</li> <li>• Urticária</li> </ul>
	<b>MANIFESTAÇÕES RESPIRATÓRIAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieira</li> <li>• Dificuldades respiratórias</li> </ul>
	<b>MANIFESTAÇÕES GASTROINTESTINAIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vômito</li> <li>• Dores abdominais</li> <li>• Diarreia</li> </ul>
	<b>MANIFESTAÇÕES CARDIOVASCULARES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edema da glote e da língua</li> <li>• Sensação de formigueiro na boca</li> <li>• Diminuição da pressão arterial</li> <li>• Perda de consciência</li> </ul>



### O que é a reação anafilática?

A reação anafilática é uma reação grave, potencialmente fatal, de início súbito, que requer socorro imediato. Desencadeia-se pela libertação maciça de substâncias químicas que despertam, no indivíduo, um quadro grave de resposta generalizada (ex.. prurido, edema (inchaços), tosse, edema de glote, rouquidão, diarreia, dor na barriga, vômitos, aperto no peito com queda da pressão arterial, arritmias cardíacas e colapso vascular).

### Que alimentos são mais envolvidos nos casos de alergia alimentar?

Como alimentos potencialmente alergénios surgem:

- Cereais com glúten;
- Marisco e produtos derivados;
- Ovos e produtos derivados;
- Peixe e produtos derivados;
- Amendoim e produtos derivados;
- Soja e produtos derivados;
- Leite e produtos derivados;
- Frutos de casca rijas (amêndoas, avelãs, nozes, etc.) e produtos à base dos mesmos;
- Aipo e produtos derivados;
- Mostarda e produtos derivados;
- Sementes de sésamo e produtos derivados.

As reações graves (anafiláticas) estão, na maior parte das vezes, relacionadas à ingestão de crustáceos, leite de vaca, amendoim, e nozes.

### Como se previne a alergia alimentar?

- Um dos hábitos que devem estar enraizados no quotidiano de alguém com uma alergia alimentar é **ler cuidadosamente os rótulos** dos produtos que pretende comprar. As chamadas "letras pequeninas" podem ser fatais para a vida do paciente se este não tiver em atenção alergénios "ocultos", os quais surgem, por vezes, na forma da frase-tipo: "*pode conter vestígios de...*". Um alérgico muito sensível pode ser acometido de um choque anafilático se ingerir acidentalmente um alergénio.
- Confeccione as refeições com ingredientes frescos (fruta, legumes, verduras e outros) em detrimento dos industrialmente processados, mais sujeitos à presença de alimentos ocultos e também com maior risco de contaminação cruzada.
- Mantenha uma boa limpeza/ higienização dos utensílios usados na preparação das refeições. Exemplos: *um recipiente onde antes se preparou uma massa de trigo não pode ser usado para uma massa de milho; uma faca que antes cortou queijo não pode ser usada na preparação de uma refeição para alguém com alergia ao leite.*
- Idêntico cuidado deve ser posto nos azeites e óleos de frituras. Exemplo: onde antes se fritou um alimento com trigo não pode fazer uma fritura para um doente com alergia a este ingrediente.



O número crescente de crianças e jovens com alergias e intolerâncias alimentares fez com que a *Direção Geral de Educação*, em parceria com a *Direção Geral de Saúde*, elaborasse um referencial de apoio às escolas na resposta às necessidades específicas de alguns alunos, minimizando assim os riscos de reação alérgica. Este manual pode ser consultado ***aqui***.

*Elisabete Afonso (TSST)*



**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)