



MANUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Março/2022

Revisão: 0

SUMÁRIO

1	Introdução	3
2	Alguns Conceitos	5
2.1	A Saúde e Segurança no Trabalho	5
3	Nossa Política de Saúde e Segurança do Trabalho.....	7
4	Perigos e Riscos	7
4.1	Avaliação de Risco	8
4.2	Prevenção	9
5	Acidentes de Trabalho e Doenças Ocupacionais	11
5.1	Acidentes de Trabalho.....	11
5.2	Identificar a Causa de um acidente	12
5.3	Doenças Ocupacionais.....	12
5.4	Identificar a Causa das Doenças Ocupacionais	13
5.5	Custos	13
6	O Local de Trabalho	14
6.1	O Local de Trabalho Administrativo	15
6.1.1	A Qualidade do ar.....	16
6.1.2	Ambiente Térmico	17
6.1.3	O Ruído	18
6.2	Locais de Trabalho.....	19
6.3	Vias de Circulação e Emergência	21
6.4	Detecção e Proteção contra Incêndios.....	21
7	O Local de Trabalho	21
7.1	O Local de Trabalho com Equipamentos dotados de Telas.....	22
7.1.1	Sistema Visual.....	22
7.1.2	Sistema Musculo Esquelética.....	23
7.2	Fatores de Risco dos Equipamentos dotados de Tela.....	23

7.3	Postos de Trabalho com Telas.....	25
8	As Posturas de Trabalho.....	26
9	A Movimentação Manual de Cargas	27
10	As Lesões Musculoesqueléticas.....	29
11	Principais Normas Legais	30

1 INTRODUÇÃO

Uma visão geral para orientação, conhecimento, atendimento à legislação vigente, guia para boas práticas, informações para Provedores, Clientes, funcionários e Partes interessadas. A garantia de saúde e segurança nos locais de trabalho é um direito de todos os funcionários.

Um Sistema de Gestão da Saúde e Segurança no trabalho eficaz pressupõe o compromisso e envolvimento de todas as pessoas que trabalham na empresa ou sob sua gestão. Esse compromisso deve partir da gestão ao seu mais alto nível, que deve estabelecer a Política de Saúde e Segurança no trabalho da empresa, assegurar de que o Sistema de Gestão da Saúde e Segurança no trabalho é implementado e que todos os funcionários saibam “quem faz o quê”, “quando” e “como” fazer.

A implementação do nosso Sistema de Gestão da Saúde e Segurança no trabalho permite avaliar, gerir e fazer tudo o que tiver ao nosso alcance para diminuir os riscos e perigos existentes nos locais de trabalho, através da definição de uma metodologia integrada nas operações de gestão.

Nossa satisfação está intimamente relacionada com a qualidade das condições de trabalho que providenciamos aos nossos funcionários. Desta forma, as condições de Saúde e Segurança no Trabalho, tornam-se importantes para o aumento da motivação dos funcionários, o que, por sua vez, resulta num potencial aumento da competitividade, da produtividade, e na redução do absentismo com a diminuição de ocorrência de acidentes e doenças ocupacionais.

Desta forma, a Saúde e Segurança no Trabalho surge cada vez mais, não só como uma obrigação legal, mas principalmente, como uma necessidade, a vários níveis, intensificando-se a sua importância em nossa empresa.

Somos responsáveis pela garantia das condições de saúde e segurança no trabalho tanto os Gestores como os funcionários. Enquanto os primeiros são responsáveis pela garantia de um local de trabalho com as devidas condições de saúde e segurança e com a disponibilização de equipamentos de trabalho adequados, cabe aos funcionários a responsabilidade de desempenhar as suas funções com o menor risco possível, tanto para si como para terceiros.

São “Direitos” dos funcionários:

- ✓ Trabalhar em condições de saúde e segurança;
- ✓ Receber informação sobre os riscos existentes no local de trabalho e medidas de proteção adequadas;
- ✓ Ser informado sobre as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente;
- ✓ Receber informação e formação necessárias ao desenvolvimento da atividade em condições de saúde e de segurança;
- ✓ Ser consultado e participar nas questões relativas à saúde e segurança no trabalho;
- ✓ Ter acesso gratuito a equipamentos de proteção individual, sempre que se aplique;
- ✓ Realizar exames de saúde na admissão, antes do início da prestação de trabalho, exames de saúde periódicos e ocasionais;
- ✓ Afastar-se do seu posto de trabalho em caso de perigo grave e iminente.

São “Deveres” dos funcionários:

- ✓ Cumprir as regras e as instruções dadas pela empresa em matéria de saúde e segurança no trabalho e utilizar corretamente os equipamentos de proteção coletiva e individual;
- ✓ Zelar pela sua saúde e segurança, bem como das outras pessoas que possam ser afetadas pelo seu trabalho;
- ✓ Utilizar corretamente máquinas, aparelhos, instrumentos, produtos químicos e outros equipamentos e meios colocados à sua disposição;
- ✓ Contribuir para a melhoria do Sistema de Saúde e Segurança existente no seu local de trabalho;
- ✓ Comunicar de imediato ao superior hierárquico todas as avarias e deficiências por ele detectadas;
- ✓ Contribuir para a organização e limpeza do seu local de trabalho;
- ✓ Participar na formação sobre saúde e segurança no trabalho;
- ✓ Comparecer às consultas e aos exames periódicos determinados pelo sistema.

2 ALGUNS CONCEITOS

2.1 A SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

O trabalho ocupa uma parte significativa na vida de todos nós, considerando que a maioria dos funcionários passa, pelo menos, oito horas por dia no local de trabalho, onde todos os dias se encontram expostos aos mais diversos fatores (poeiras, ruído, vibrações, temperaturas altas) que interferem no bem-estar e condicionam o desempenho e os resultados individuais e coletivos alcançados, com consequências negativas, quer para funcionários, quer para a empresa.

Por essa razão, existe uma convergência de interesses entre a empresa e os funcionários, para que:

- ✓ Os riscos no local de trabalho sejam identificados e controlados, e sempre que possível na sua origem, e que sejam mantidos os registos de qualquer exposição;
- ✓ Os funcionários e a empresa estejamos informados sobre os riscos de saúde e de segurança nos locais de trabalho;
- ✓ Exista uma estrutura responsável, que inclua os funcionários e Gestores no acompanhamento permanente e contínuo desta dimensão da realidade em nosso trabalho.

O conceito da saúde e segurança no trabalho reporta-nos para o conceito de ambiente saudável o qual se encontra, por definição, inerente a um local de trabalho seguro.

De um modo geral, a definição de saúde e segurança no trabalho engloba estas duas dimensões, que se encontram interligadas, nos seus contextos mais alargados, ambas determinadas, conjuntamente, pelas condições de trabalho existentes:

Qualquer tipo de condição de trabalho deficiente tem como consequência o poder afetar a saúde e a segurança de um funcionário. As condições de trabalho

perigosas ou prejudiciais à saúde e segurança podem ser encontradas em qualquer local de trabalho.

As condições deficientes podem igualmente afetar o ambiente onde nós vivemos, uma vez que o ambiente de trabalho e de vida são muitas vezes o mesmo para os funcionários. Significa que os perigos, consequência de condições de trabalho inseguras e não saudáveis, podem ter consequências graves para os funcionários, para as suas famílias e para as Partes Interessadas em geral.

O conceito da saúde e segurança no trabalho engloba diversas dimensões e conhecimento com vista à melhoria das condições de trabalho, através da eliminação ou redução dos riscos e das suas consequências, mediante a criação de programas eficazes de prevenção e a criação de estruturas adequadas ao cumprimento dos objetivos consagrados nas leis e nas boas práticas.

A saúde e segurança no trabalho consiste assim, em processos de âmbito abrangente, que envolve muitas áreas, com os seguintes objetivos:

- ✓ A prevenção para os efeitos adversos para a saúde e segurança decorrentes das condições de trabalho;
- ✓ A proteção dos funcionários no seu emprego perante os riscos resultantes de condições prejudiciais à saúde e segurança dos funcionários;
- ✓ A promoção e a manutenção dos mais elevados níveis de bem-estar físico, mental e social de todos os funcionários da empresa;
- ✓ A colocação e a manutenção dos funcionários num ambiente de trabalho ajustado às suas necessidades físicas e mentais;
- ✓ A adaptação do trabalho ao funcionário.

A criação de um Sistema adequado de saúde e segurança no trabalho permite a melhoria das condições e do ambiente de trabalho, tem igualmente efeitos positivos, quer no estado de espírito, quer na produtividade do funcionário, quer nos resultados

alcançados, de que resultam benefícios para todos: empresa, funcionários, Provedores clientes e Partes interessadas.

3 NOSSA POLITICA DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Promover a proteção à vida, cuidado da saúde e segurança dos funcionários, prevenindo riscos e impactos provenientes de aspectos ligados a saúde e segurança no trabalho, sempre em acordo com os requisitos legais e todos os requisitos subscritos, promovendo um ambiente saudável e seguro.

4 PERIGOS E RISCOS

Importa muito a distinção entre perigo e risco.

O conceito de perigo reporta-se à ideia de “propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material de trabalho com potencial para provocar danos”.

Um risco é "(...) a probabilidade de concretização do dano em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo".

Por outro lado, a definição de perigo e de risco faz referência a um dano, a um efeito negativo com uma certa gravidade. Esses efeitos podem referir-se a:

- ✓ Lesões físicas (fraturas, cortes...) portadoras de uma incapacidade de trabalho temporária ou permanente;
- ✓ Doenças profissionais (tendinites, surdez) com maior/menor duração, reversíveis ou não;
- ✓ Problemas psicossociais (insatisfação, fadiga, depressão...);
- ✓ Problemas de desconforto (postura, iluminação...).

4.1 AVALIAÇÃO DE RISCO

Há um número ilimitado de perigos que podem ser encontrados em quase todos os locais de trabalho.

Na maioria dos casos, os perigos são parte integrante do local de trabalho a que todos os ali envolvidos (funcionários, gestores, Provedores, Clientes...) estão sujeitos. Não é difícil imaginar locais de trabalho onde todos, nos mais variados papéis, estejamos expostos a químicos, a máquinas sem proteção, que produzem demasiado ruído, a variações extremas de temperatura, a pisos escorregadios, onde a prevenção de incêndios é inexistente ou inadequada, onde as sinalizações são deficientes ou não existe uma caixa de primeiros socorros.

Existem igualmente algumas categorias de perigos não visíveis ou não identificados, que, em função da probabilidade da sua ocorrência, se podem converter em riscos, os quais podem ser:

- ✓ Químicos, resultantes de líquidos, sólidos, poeiras, fumos, vapores e gases;
- ✓ Físicos, tais como o ruído, a vibração, a luminosidade insuficiente ou inadequada, a radiação e as temperaturas extremas;
- ✓ Biológicos, como as bactérias, os vírus, os desperdícios sépticos e as infestações;
- ✓ Psicológicos, resultantes do stress e da pressão;
- ✓ Associados à não aplicação dos princípios ergonómicos, como por exemplo, a má concepção das máquinas, dispositivos mecânicos e ferramentas utilizadas pelos funcionários, assentos desajustados, local de trabalho mal concebido;
- ✓ Que decorrem de práticas de trabalho desorganizadas.

O conceito de Avaliação de Risco traduz-se no processo de identificação dos riscos para a saúde e segurança dos funcionários, decorrentes de situações em que o perigo pode ocorrer. Esta implica uma análise detalhada dos aspetos físicos, organizacionais, psicológicos e sociais em ambiente de trabalho, susceptíveis de influenciar a saúde, segurança e bem-estar dos funcionários.

A atitude correta perante a saúde e segurança no trabalho consiste em garantir que o trabalho seja realizado de forma mais segura, através da modificação do local

de trabalho e de qualquer processo de trabalho perigoso. O que significa que a solução consiste em eliminar os riscos, e não tentar fazer com que os funcionários se adaptem às condições perigosas.

Esta atitude pressupõe que o trabalho poderá ser realizado de forma mais segura, com a alteração objetiva das condições de trabalho, mas também se os funcionários modificarem o seu comportamento. Contudo, os acidentes não cessam simplesmente se os funcionários se tornarem mais conscienciosos da questão da segurança. A consciencialização para a segurança poderá ajudar, mas esta atitude não vai alterar, por si só, os processos e as condições do trabalho.

4.2 PREVENÇÃO

Os processos de trabalho são concebidos de forma a prevenir acidentes e doenças. A prevenção mais eficaz dos acidentes e das doenças inicia-se quando os processos de trabalho ainda se encontram na sua fase de concepção, ou seja, inicial.

A prevenção assume-se assim como um conjunto de ações para eliminar, evitar ou diminuir os riscos profissionais através de um conjunto de disposições ou medidas que devam ser tomadas em todas as fases da atividade, segundo os seguintes princípios gerais:

- ✓ Identificar os perigos;
- ✓ Evitar os riscos;
- ✓ Avaliar os riscos que não podem ser evitados;
- ✓ Combater os riscos na origem;
- ✓ Adaptar o trabalho ao funcionário, especialmente no que se refere à condição dos postos de trabalho, bem como à escolha dos equipamentos de trabalho e dos métodos de trabalho e de produção, tendo em vista, atenuar o trabalho monótono e o trabalho cadenciado e reduzir os efeitos destes sobre a saúde;
- ✓ Ter em conta o estado de evolução da técnica;
- ✓ Substituir o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;

- ✓ Planificar a prevenção como um sistema coerente (que integre a técnica, a organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais no trabalho);
- ✓ Dar prioridades às medidas de proteção coletiva em relação às medidas de proteção individual;
- ✓ Formar, informar e consultar;
- ✓ Dar instruções adequadas aos funcionários.

A Política de Saúde e Segurança no Trabalho é de proteção dos funcionários, bem como do ambiente de trabalho, e veio ao encontro da necessidade de combater os fatores de riscos de exposição dos funcionários a acidentes de trabalho e a doenças ocupacionais.

Esta Política esquematiza os princípios gerais de prevenção da seguinte forma:

- ✓ **Eliminação do risco:** Previsão do risco em fase de projeto, intervenção ao nível da segurança intrínseca, nomeadamente na concessão dos produtos e equipamentos;
- ✓ **Avaliação do risco:** Determinação da origem, natureza e consequências, probabilidade de ocorrência e gravidade;
- ✓ **Planificação da prevenção:** através de uma avaliação de riscos é possível planejar prioridades de intervenção, necessidades de formação, medidas de prevenção, grau de exposição e controle de vigilância da saúde. Esta planificação deve integrar fatores técnicos, organizacionais, materiais, ambientais e sociais;
- ✓ **Controle do risco/medidas de prevenção:** Atender à evolução da técnica, envolvimento do risco, organização do trabalho, adequação dos modos operatórios, proteção coletiva e individual adequada;
- ✓ **Comunicação do risco:** através de formação e informação.

5 ACIDENTES DE TRABALHO E DOENÇAS OCUPACIONAIS

Os acidentes e doenças ocupacionais tem um grande impacto no funcionamento das empresas e representam muitas das vezes custos cujos contornos nem sempre são fáceis de apurar, muito em parte, devido à dificuldade em determinar, com rigor, quais os elementos que o integram e o peso específico real de cada um.

5.1 ACIDENTES DE TRABALHO

O acidente de trabalho é aquele que se verifica no local e no tempo de trabalho e produz direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte.

Torna-se importante realçar a diferença entre o conceito de acidente de trabalho e incidente, sendo este último considerado evento que afeta determinado funcionário, no decurso do trabalho ou com ele relacionado, de que não resultem lesões corporais diagnosticadas de imediato, ou em que estas só necessitem de primeiros socorros.

Para além do conceito de incidente, temos o conceito de acontecimentos perigoso como sendo todo o evento que, sendo facilmente reconhecido, possa constituir risco de acidente ou de doença para os funcionários, no decurso do trabalho, ou para as Partes Interessadas.

Sempre que ocorra um acidente de trabalho, é necessário preencher a documentação (legislação e Laudos), para que seja possível iniciar a sua análise e avaliação das causas que lhe deram origem e, conseqüentemente, a implementação de potenciais medidas de prevenção.

A participação formal do acidente de trabalho é importante porque confere ao funcionário/sinistrado o direito de reparação e para a empresa também traz vantagens, pois, posteriormente à identificação das causas do acidente de trabalho, poderá adotar medidas de prevenção/proteção eficazes para que não volte a ocorrer.

5.2 IDENTIFICAR A CAUSA DE UM ACIDENTE

Em alguns casos, a causa de um acidente de trabalho é fácil de identificar. No entanto, muitas vezes existe uma série de fatores não evidentes, Doenças ocupacionais por trás do acidente, que o provocou. Por exemplo, alguns casos, acidentes são provocados indiretamente por negligência, por parte da empresa, por não ter fornecido a formação adequada, ou por um Provedor, ter prestado informações erradas sobre um produto ou serviço.

5.3 DOENÇAS OCUPACIONAIS

A exposição a riscos no local de trabalho pode, por outro lado, provocar doenças profissionais.

A Doenças ocupacionais é considerada uma “lesão corporal, perturbação funcional ou doença consequência necessária e direta da atividade exercida pelo funcionário e não represente normal desgaste do organismo”.

Algumas doenças ocupacionais têm sido reconhecidas ao longo dos anos, e afetam os funcionários de diferentes formas, dependendo da natureza do perigo, da via de exposição, da dose, etc. ...

Algumas doenças ocupacionais conhecidas incluem:

- ✓ A perda auditiva, induzida pelo ruído (provocada pelo ruído, comum em diversos locais de trabalho, onde são utilizadas máquinas ruidosas.).

Existem também alguns problemas de saúde potencialmente incapacitantes que podem ser associados a condições de trabalho deficientes, incluindo:

- ✓ Doenças cardíacas;
- ✓ Distúrbios musculoesqueléticos, tais como as lesões lombares permanentes ou distúrbios musculares;
- ✓ Alergias;
- ✓ Problemas do aparelho reprodutor;
- ✓ Distúrbios relacionados com o stress.

5.4 IDENTIFICAR A CAUSA DA DOENÇA OCUPACIONAIS

A causa das doenças ocupacionais é muitas vezes difícil de determinar. Um dos fatores dessa dificuldade, consiste no período de latência (o fato de poder demorar anos até que a doença produza um efeito perceptível ou visível na saúde do funcionário). No momento em que a doença é identificada, pode ser demasiado tarde para qualquer intervenção em relação à mesma, ou para descobrir os perigos perante os quais o funcionário esteve exposto no passado. Outros fatores, como os comportamentos pessoais (como o consumo de tabaco e de álcool), aumentam ainda mais a dificuldade de interligar as exposições do local de trabalho a uma manifestação de doença.

5.5 CUSTOS

De uma forma geral os custos da maioria dos acidentes ou das doenças ocupacionais para os funcionários, para as suas famílias e empresa, são extremamente elevados, podendo provocar múltiplos efeitos graves, diretos ou indiretos, nas vidas dos funcionários e das suas famílias.

Na realidade, ninguém sabe realmente quais os custos totais dos acidentes ou das doenças ocupacionais, porque estes representam uma multiplicidade de custos indiretos, que são muitas vezes difíceis de quantificar, para além dos custos diretos mais evidentes e quantificáveis.

Para os funcionários, alguns dos custos diretos de um acidente ou de uma doença, são:

- ✓ A dor e o sofrimento provocado pelo acidente ou doença;
- ✓ A perda de rendimentos;
- ✓ A possível perda de um emprego;
- ✓ Os custos com os cuidados de saúde.

Foram feitas estimativas no sentido de calcular os custos indiretos de um acidente ou de uma doença, concluindo-se que podem ser quatro a dez vezes superiores em relação aos custos diretos, ou até mais, que são muitas vezes difíceis

de quantificar. Um dos custos indiretos mais óbvios consiste no sofrimento humano provocado ao próprio, às famílias dos funcionários, que não pode ser compensado com dinheiro.

Os custos relacionados com doenças ou acidentes de trabalho para os funcionários estimam-se igualmente como sendo altos.

Para a empresa, alguns dos custos diretos e indiretos são:

- ✓ Remunerações de trabalho não realizado;
- ✓ Despesas médicas e indenizações;
- ✓ Substituição de máquinas ou de equipamento danificado;
- ✓ Redução ou parada temporária de produção;
- ✓ Acréscimo de despesas de formação e de custos administrativos;
- ✓ Possível redução na qualidade do trabalho;
- ✓ Efeitos negativos na motivação dos outros funcionários.
- ✓ A necessidade de substituição do funcionário acidentado/doente;
- ✓ A formação e o tempo de adaptação necessários para um novo funcionário;
- ✓ O período de tempo até que um novo funcionário tenha o mesmo nível de produção do funcionário anterior;
- ✓ O tempo dedicado às investigações necessárias, à execução de relatórios e ao preenchimento de formulários;
- ✓ O fato de os acidentes afetarem muitas vezes os colegas de trabalho, preocupando-os, influenciando negativamente as relações de trabalho;

6 O LOCAL DE TRABALHO

Define local de trabalho como todo o local destinado a implantação de postos de trabalho, situado quer em edifícios, quer em outros locais da empresa ou de estabelecimento a que o funcionário tenha acesso no exercício das suas funções.

6.1 O LOCAL DE TRABALHO ADMINISTRATIVO

Os locais de trabalho administrativo são todos aqueles destinados à implantação de postos de trabalho associados ao desempenho de atividades administrativas, abrangendo todas as atividades que apresentem um contexto mais sedentário, escritório e de serviços, com ou sem atendimento às Partes interessadas, bem como todas aquelas, de apoio e complementares a outras atividades industriais, na qual se desenvolvam tarefas administrativas.



Na atividade administrativa as situações de risco que ocorrem com mais frequência são:

- **Riscos musculoesqueléticos:** Produção de qualquer tipo de disfunção ou deficiência no sistema musculoesquelético devido a posturas incorretas no local de trabalho ou por esforços bruscos, e que excedam a resistência do corpo;
- **Quedas ao mesmo nível:** usadas pela presença de pavimentos escorregadios, de ordem e limpeza, níveis de iluminação insuficientes, precariedade de espaço, obstáculos nos corredores, cabos de eletricidade em locais de passagem;
- **Quedas em altura:** causadas por escadas de acesso a um local que não está em boas condições de utilização: degraus em mau estado e não derrapantes, patamares escorregadios, má iluminação, utilização inadequada de suportes para subir a pontos mais altos que podem levar a quedas como uma cadeira mesa, uma caixa etc. ..., que não foram concebidos para o efeito;
- **Encarceramentos:** ocasionados pela queda de objetos volumosos, sobretudo em locais de armazenamento, arquivos gerais, etc., onde existem estantes e arquivados em grande quantidade;

- **Choques elétricos:** por contato direto com a corrente elétrica, nomeadamente por cabos elétricos descarnados, equipamento sem segurança de terra, curtos-circuitos em máquinas, etc. ...;
- **Atropelamentos:** acontecimentos em que se entra violentamente em contato com uma pessoa, um veículo, ou uma máquina em movimento, como é o caso de empilhadeiras em plena atividade de movimentação;
- **Incêndios:** ocorrem normalmente em áreas não previstas devido às improvidências e às mais variadas causas;
- **Projeções de partículas:** são normalmente produzidas a partir da propulsão de materiais contundentes de forma imprevista;

As referidas situações têm normalmente como consequências:

- ✓ Fraturas, golpes, cortes e hematomas;
- ✓ Distensões e entorses;
- ✓ Lesões musculoesqueléticas dos membros inferiores e superiores;
- ✓ Lesões na coluna vertebral;
- ✓ Queimaduras e abrasões;
- ✓ Choque elétricos, por contato com a eletricidade (choque).

Nos locais de trabalho administrativos existem três dimensões de risco:

- ✓ **A QUALIDADE DO AR**
- ✓ **O AMBIENTE TÉRMICO**
- ✓ **RUÍDO**

6.1.1 A QUALIDADE DO AR

O desenvolvimento das condições de conforto nos locais de trabalho, nomeadamente mediante a instalação de equipamentos de climatização, tem propiciado um número cada vez mais crescente de pessoas que se expõem ao ar

através de sistemas de condicionamento e ventilação do ar por meios mecânicos, com consequências ao nível da qualidade do ar interior que se respira.

“Entende-se por *qualidade aceitável do ar* aquele que não contenha substâncias contaminantes em quantidades tais que resultem nocivas para a saúde e cuja qualidade seja considerada satisfatória por, pelo menos, 80% das pessoas expostas no mesmo local de trabalho”.

A má qualidade do ar interior pode afetar a saúde dos funcionários, manifestando-se mediante os seguintes sintomas: irritação dos olhos, dores de cabeça, secura da pele e/ou das mucosas, aparecimento de processos alérgicos, doenças infecciosas, nos olhos (irritação, comichão, lágrimas), nariz (comichão, mucosidade, gotejamentos, congestionamentos, espirros), garganta (dores inflamação secura), pulmões (sensação de aperto torácico, sensação de asfixia, tosse seca), cabeça (dores, sonolência, dificuldade de concentração, tonturas), cutâneos (eritema-rubor cutâneo-erupções, secura), para além de outras doenças mais graves como infeções pulmonares, asma, rinites, dermatoses, etc. ..., tendo como resultado mal-estar, stress, absentismo e perdas de produtividade.

6.1.2 O AMBIENTE TÉRMICO

O ambiente térmico é determinado pelas características que condicionam o intercâmbio térmico do corpo humano com o ambiente em função da atividade da pessoa e do isolamento da sua roupa, afetando a sensação de bem-estar dos ocupantes de um determinado espaço.

Como elementos influenciadores da sensação térmica temos a atividade desenvolvida, a vestimenta utilizada, a temperatura, a velocidade do ar, a humidade e a incidência solar, aspetos que podem condicionar o desempenho profissional, originando sonolência, a redução da destreza manual, conflitualidade entre funcionários. ...

A temperatura do ar deve situar-se entre os 19 e os 22°C, enquanto a humidade relativa do ar deve estar situada entre 55% a 65% e a velocidade do ar deve ser cerca de 0,12m/s.

A organização do espaço do trabalho, a utilização de sistemas de persianas, a regulação permanente da temperatura, intensidade e sentido da ventilação,

constituem por esta razão um fator determinante para a existência de conforto térmico adequado ao espaço de trabalho.

6.1.3 O RUÍDO

O ambiente administrativo caracteriza-se por um conjunto típico de sons, habitualmente produzidos pelo sistema de ventilação e climatização, ascensores, equipamentos de escritório (telefone, computadores, fotocopiadoras, impressoras), conversas entre funcionários, movimentos e deslocações, procedimentos o bater descontrolado da porta, o ranger da cadeira, para não falar de outros que resultam de más práticas da convivência laboral em espaço aberto como o ouvir do rádio, conversa ao celular, etc., cuja proporção diretamente influem na direta dependência do volume de concentração de pessoas num determinado espaço e da forma como se encontram posicionadas.

O ruído atua através do ouvido sobre o sistema nervoso central e pode, ultrapassados determinados limites, produzir sequelas ao nível da audição, de transtornos psicofísicos, como a ansiedade, depressão, irritabilidade, náuseas, enxaquecas, cansaço crónico, insónias, doenças cardiovasculares, transtornos no sistema imunitário, variações de conduta (hostilidade, intolerância, agressividade).

Para garantir boas práticas nos locais de trabalho administrativos, devemos implementar um conjunto de medidas para prevenir os efeitos lesivos sobre a saúde decorrentes do desenvolvimento de atividades em locais de trabalho administrativos:

- ✓ Garantir a integridade, resistência e estabilidade de paredes, tetos, pavimentos, divisórias, janelas, portas, portões, escadas, etc. ...;
- ✓ Manter limpas, organizadas, desobstruídas e em bom estado de conservação os espaços de trabalho, espaços de armazenagem, vias de circulação e caminhos de fuga;
- ✓ Eliminar, ou sinalizar os desníveis e irregularidades nos pavimentos, obstáculos à circulação;

- ✓ Requisitos adequados na implantação de postos de trabalho: largura das vias de circulação e dos caminhos de fuga e espaço entre postos de trabalho;
- ✓ Sistemas de iluminação artificial adequados às exigências da atividade nos espaços de trabalho, vias de circulação, caminhos de fuga e zonas de armazenagem;
- ✓ Sistemas de ventilação adequados aos locais de trabalho, caminhos de fuga e zonas de armazenagem;
- ✓ Organização e limpeza dos locais de armazenagem;
- ✓ Limpeza e desinfecção das instalações sanitárias;
- ✓ Disponibilizar meios de acesso em altura (escadas, etc.) em bom estado de conservação;
- ✓ Rotinas de inspeção e manutenção periódicas de conservação do edifício e de elementos estruturais, instalações elétricas, sistemas de iluminação artificial, sistemas de ventilação e de climatização, mobiliário e equipamentos de trabalho, entre outros;
- ✓ Promover a avaliação periódica dos riscos ocupacionais.

6.2 LOCAIS DE TRABALHO

As dimensões dos locais de trabalho devem permitir que os funcionários realizem as suas tarefas em condições de saúde e segurança, tendo em conta:

- ✓ **Área útil de trabalho**

A área útil mínima de trabalho por funcionário deverá ser adequada, após terem sido considerados os espaços ocupados por móveis, objetos, máquinas e vias de circulação.

✓ **Ventilação mínima de ar**

A ventilação de ar mínima por funcionário deverá ser 11,50m³, podendo ser reduzida até 10,50m³.

✓ **Instalação elétrica**

É concebida de forma a não acarretar riscos de incêndio ou explosão e deve respeitar a legislação aplicável.

✓ **Iluminação**

Deve dar-se prioridade à iluminação natural em relação à iluminação artificial e existir iluminação de emergência no caso de avarias. A iluminação não deve também afetar a visão dos funcionários, provocar encadeamento ou fadiga visual.

✓ **Temperatura e Humidade**

A temperatura e humidade dos locais de trabalho deve ser adequada ao organismo humano tendo em conta os métodos de trabalho.

✓ **Pavimentos**

Os pavimentos devem estar fixos, antiderrapantes e sem inclinações ou saliências perigosas; as divisórias, quando transparentes ou translúcidas, devem estar sinalizadas com uma marca opaca, e a limpeza das janelas deve poder realizar-se sem perigo para os executantes da tarefa e para os funcionários do meio envolvente.

✓ **Portas e Portões**

No caso das portas, estas devem ter em conta a natureza e tipo de utilização relativamente à posição, número, dimensão e materiais utilizados.

6.3 VIAS DE CIRCULAÇÃO E EMERGÊNCIA

As vias de circulação devem ter no mínimo 1,0m de largura, iluminação adequada, piso não escorregadio e resguardos laterais, caso haja perigo de queda em altura. Todas as vias de circulação e emergência devem estar.

6.4 DETECÇÃO E PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIOS

Os locais de trabalho devem estar equipados com dispositivos adequados à detecção e combate a incêndios de acordo com a dimensão e utilização do edifício, equipamentos, características físicas e químicas das substâncias. O material de combate deve estar acessível, sinalizado e em bom estado e temos funcionários instruídos sobre o seu funcionamento.

7 O LOCAL DE TRABALHO

Local de trabalho define-se como o "(...) conjunto de tarefas destinadas à concretização de um objetivo pré-determinado. É considerado como "(...) o espaço que o funcionário ocupa quando desempenha uma tarefa, seja durante a totalidade do período laboral, seja através da utilização de vários locais."

Torna-se, por isso, importante que o local de trabalho esteja bem dimensionado, obedecendo a princípios da fisiologia e biometria, e de acordo com a tarefa a realizar, de forma a evitar ou pelo menos diminuir doenças relacionadas com as condições laborais. Entre elas enquadram-se as lesões lombares, as lesões por esforço repetitivo, problemas circulatórios, entre outros, sendo normalmente atribuídas à posição do pé por tempo excessivo, ao deficiente desenho das cadeiras, à iluminação insuficiente, entre outras causas.

O modo como o local de trabalho é dimensionado irá determinar se a tarefa será variada ou repetitiva ou se irá proporcionar conforto ou obrigar a posições incómodas ao funcionário.

O dimensionamento de um local de trabalho pressupõe a recolha de informação nos seguintes campos:

- ✓ Altura do plano de trabalho;
- ✓ Altura do assento e/ou trabalho em pé;
- ✓ Espaço para pernas e pés;
- ✓ A colocação dos comandos;
- ✓ O raio de ação;
- ✓ O espaço de trabalho;
- ✓ As distâncias de segurança;
- ✓ Espaço para circulação;
- ✓ Rotas de fuga;

7.1 O LOCAL DE TRABALHO COM EQUIPAMENTOS DOTADOS DE TELAS

Os Equipamentos dotados de telas encontram-se presentes na maior parte dos locais de trabalho (administrativo e industrial), podendo ser associados a vários problemas de saúde, entre os quais as perturbações musculoesqueléticas e os problemas do foro oftalmológico, devido ao elevado grau de solicitação, quer dos órgãos visuais, quer do sistema musculoesquelético.

A incorreta disposição das telas no local de trabalho está na origem da adoção de posturas de trabalho incorretas com influência sobre a saúde. A arrumação dos planos de trabalho e a disposição dos restantes componentes do sistema: teclado, mouse, suporte para documentos, torna-se de grande importância.

A iluminação, quer natural, quer artificial, pode promover situações de reflexos e de encandeamento, as quais interferem diretamente com os órgãos visuais dos funcionários e promovem a adoção de posturas de trabalho incorretas.

O trabalho com telas encontra-se associado junto de efeitos na saúde que se fazem sentir, principalmente, a dois níveis:

7.1.1 SISTEMA VISUAL

- ✓ Irritação, secura e fadiga ocular;
- ✓ Perda de acuidade visual;
- ✓ Dores de cabeça.

7.1.2 SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICA

- ✓ Fadiga física e muscular;
- ✓ Desconforto e cansaço nas zonas cervical, dorsal e lombar;
- ✓ Perturbações musculoesqueléticas (específicas das mãos e pulsos).
- ✓ Aquisição de mobiliário de trabalho com as características ajustadas às exigências da atividade (mesa/balcão, cadeira, apoio para pés, suporte para papéis, etc.);
- ✓ Visor e superfícies do plano de trabalho e do teclado;
- ✓ Correta disposição espacial de todos os componentes do posto de trabalho;
- ✓ Adequada colocação do visor, teclado e mouse, sobre o plano de trabalho;
- ✓ Sistema de iluminação artificial adequado às exigências da atividade;
- ✓ Rotinas de inspeção e manutenção dos sistemas elétricos e de iluminação;
- ✓ Organização e arrumação dos locais de trabalho e promoção do espaço necessário para a realização das atividades;
- ✓ Introdução de pausas, durante a realização do trabalho;
- ✓ Promover a avaliação periódica dos riscos profissionais.

Adotamos medidas preventivas e de boas práticas para prevenir os efeitos nocivos sobre a saúde, decorrentes do trabalho com telas.

7.2 FATORES DE RISCO DOS EQUIPAMENTOS DOTADOS DE TELA

Devido às características específicas do trabalho com equipamentos dotados de tela podem surgir várias situações de incomodidade e desconforto por parte do funcionário, tendo estas origens, na maioria dos casos, nos seguintes fatores:

- ✓ Fatores ambientais (iluminação, clima, ruído);
- ✓ Fatores organizacionais (monotonia, pressão do tempo, complexidade da tarefa);
- ✓ Fatores ergonômicos (ex: mobiliário inadequado);
- ✓ Fatores pessoais (visão deficiente, dimensões corporais);

Fatores de risco relacionados com a atividade de trabalho:

- ✓ Postural ou posições corporais extremas;
- ✓ Aplicação de força;
- ✓ Repetitividade;
- ✓ Exposição a elementos mecânicos;
- ✓ Fatores de risco individuais:
 - Idade
 - Sexo
 - Altura e peso
 - Situação de saúde

Fatores de risco organizacionais/psicossociais:

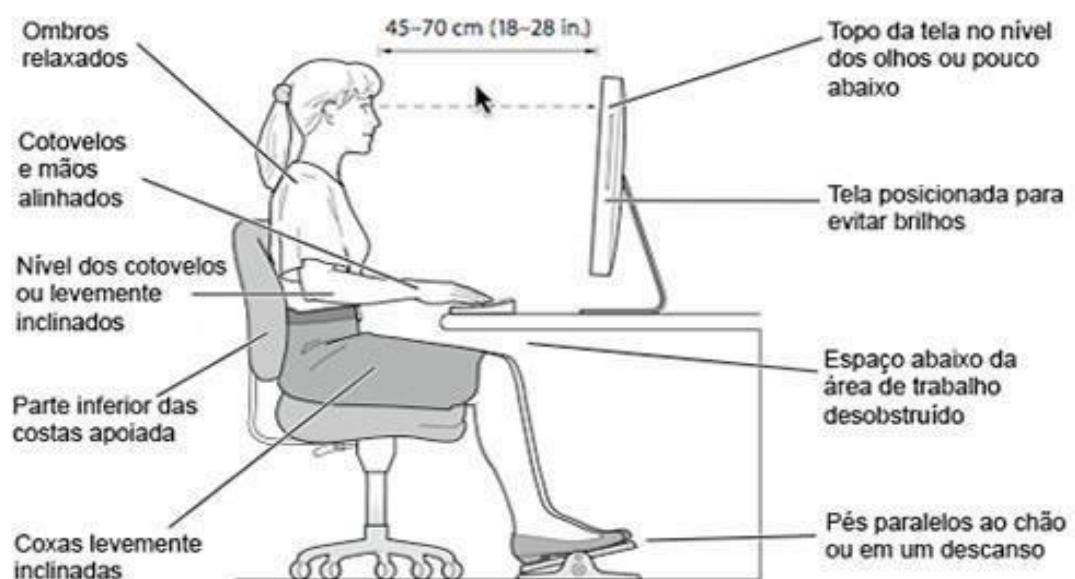
- ✓ Ritmos intensos de trabalho
- ✓ Monotonia das tarefas
- ✓ Insuficiente suporte social
- ✓ Modelo organizacional de produção

Para que o local de trabalho com telas permita uma atividade saudável e evite estes fatores de riscos, necessita:

- ✓ Ter uma dimensão que permita mudanças de posição e movimentos de trabalho;
- ✓ Ter uma iluminação correta, com contraste adequado entre os funcionários e o ambiente, atendendo às características do trabalho e às necessidades visuais;
- ✓ Estar instalado de forma que as fontes de luz não provoquem reflexos encandeastes diretos, nem reflexos no visor;
- ✓ Respeitar os limites fixados para os valores de ruído, calor e humidade;
- ✓ As janelas devem estar equipadas com dispositivo ajustável que atenua a luz do dia;
- ✓ O software deve ser adaptado à tarefa a executar;
- ✓ O Programa deve ser de fácil utilização e atender aos conhecimentos do funcionário;

- ✓ Os sistemas devem fornecer indicações aos utilizadores sobre o seu funcionamento;
- ✓ Os sistemas devem apresentar a informação num formato e a um ritmo adaptados aos Operadores.

7.3 POSTOS DE TRABALHO COM TELAS



8 AS POSTURAS DE TRABALHO

As posturas de trabalho mais vulgarmente adotadas são as posturas de pé e de sentado. Em ambos os casos, o grau de solicitação muscular, o ritmo e as características das tarefas desempenhadas afetam o tipo e a extensão das lesões musculoesqueléticas geradas.

A postura de trabalho mais exigente é a postura de pé visto implicar, uma maior utilização de força muscular, isto é, uma maior sobrecarga sobre os músculos dos membros inferiores. A postura de sentado também acarreta condições desfavoráveis.

A adoção de más posturas de trabalho provoca os seguintes efeitos:

- Lesões musculoesqueléticas dos membros superiores, pescoço e ombros: síndrome cervical, tendinites, etc. ...;
- Lesões musculoesqueléticas específicas das mãos, pulsos, braço e cotovelo:
 - Tendinites
 - Síndrome do túnel cárpico
 - Epicondilite, etc. ...;
- Lesões musculoesqueléticas dos membros inferiores: bursite, entorses, etc....;
- Lesões na coluna vertebral: cervicalgias, lombalgias, dorsalgias, hérnia discal, dor ciática.

Implementamos um conjunto de medidas preventivas e de boas práticas para prevenir os efeitos nocivos sobre a saúde decorrentes da adoção de posturas de trabalho incorretas:

- ✓ Aquisição de mobiliário de trabalho com as características ajustadas às exigências da atividade (mesa / balcão, cadeira, apoio para pés, suporte para papéis, etc.);
- ✓ Correta disposição espacial de todos os componentes do local de trabalho;
- ✓ Adequada colocação de telas – visor, teclado e mouse, sobre o plano de trabalho;
- ✓ Cadeiras de trabalho estáveis, que permitam regular o assento em altura, bem como a inclinação, face à postura de trabalho correta;

- ✓ Superfície / plano de trabalho que permita o ajuste em altura;
- ✓ Apoio de pés para locais de trabalho, em que as cadeiras de trabalho ou características anatômicas dos funcionários, não permitam apoiar os pés sobre o pavimento;
- ✓ Organização e arrumação dos locais de trabalho e promoção do espaço necessário para a realização das atividades;
- ✓ Introdução de pausas em tarefas que envolvam elevada sobrecarga do sistema musculoesquelético;
- ✓ Equipamentos de trabalho que minimizem a adoção de posturas incorretas de trabalho;
- ✓ Manutenção da integridade física dos componentes de trabalho;
- ✓ Promover a avaliação periódica dos riscos profissionais.

9 A MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

A movimentação manual de cargas do dia-a-dia, sendo comum a todas as atividades profissionais e traduz-se na operação de elevação, transporte ou sustentação de uma carga, por um ou mais funcionários, que, devido às suas características ou a condições desfavoráveis, comporta riscos para os mesmos, nomeadamente na região dorso-lombar.

As características da carga influenciam na medida em que esta pode:

- ✓ Ser demasiado volumosa e difícil de agarrar;
- ✓ Ser instável e estar em desequilíbrio;
- ✓ Ser demasiado pesada;
- ✓ Apresentar características exteriores que provoquem lesões (p.ex.: superfícies cortantes).

O esforço físico exigido na movimentação manual de cargas afeta a saúde e a segurança, uma vez que este pode ser:

- ✓ Excessivo;

- ✓ Implicar movimentos de torção e inclinação do tronco;
- ✓ Implicar a movimentação brusca da carga;
- ✓ Induzir a adoção de posturas instáveis;
- ✓ Repetitivo e prolongado.

Os fatores individuais também afetam, principalmente:

- ✓ A idade;
- ✓ A aptidão e capacidade físicas;
- ✓ A obesidade;
- ✓ Pré-existência de antecedentes clínicos dos funcionários.

A movimentação manual de cargas também pode provocar efeitos indesejáveis:

- ✓ Fadiga física e muscular;
- ✓ Afeções do sistema cardiorrespiratório;
- ✓ Lesões musculoesqueléticas dos membros inferiores e superiores: desgaste de articulações, distensões, rotura de ligamentos, entorses, etc.;
- ✓ Lesões na coluna vertebral: cervicalgias, lombalgias, dorsalgias, hérnia discais, dor ciática, etc. ...;

Implementamos um conjunto de medidas preventivas e de boas práticas para prevenir os efeitos nocivos sobre a saúde decorrentes da incorreta movimentação manual de cargas:

- ✓ Manter limpas, desobstruídas e em bom estado de conservação as vias de circulação;
- ✓ Pavimentos antiderrapantes;
- ✓ Eliminamos desníveis e irregularidades nos pavimentos;
- ✓ Sinalizar desníveis nos pavimentos e obstáculos nas vias de circulação;
- ✓ Sistema de iluminação artificial adequado às exigências da atividade;
- ✓ Organização e limpeza das zonas de armazenagem e de arquivo;
- ✓ Ventilação dos locais de trabalho;

- ✓ Utilização de equipamentos de movimentação mecânica de cargas;
- ✓ Utilização de equipamentos de tração para o transporte de volumes pesados;
- ✓ Suportes / plataformas para o alcance a planos elevados;
- ✓ Organização e arrumação dos locais de trabalho e promoção do espaço necessário para a realização das atividades;
- ✓ Equipamentos de trabalho que minimizem a adoção de posturas incorretas e em esforço na movimentação manual de cargas;
- ✓ Manutenção da integridade física dos componentes de trabalho;
- ✓ Utilização complementar de equipamentos de proteção individual e coletivo (EPI e EPC);
- ✓ Avaliação periódica dos riscos profissionais.

10 AS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS



As lesões musculoesqueléticas são o conjunto de doenças, com carácter cumulativo, causadas ou agravadas pela atividade profissional e resultantes da exposição repetida a posturas e esforços intensos, ao longo de um período de tempo prolongado, podendo afetar os sistemas muscular, esquelético e circulatório.

No conjunto em operação, as perturbações musculoesqueléticas constituem o mais comum problema de saúde relacionado com a atividade do funcionário.

11 PRINCIPAIS NORMAS LEGAIS

Nos termos da legislação vigente, os funcionários, sem distinção de idade, gênero, raça, cidadania, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, têm direito a organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, de forma a facultar a realização pessoal e a permitir a conciliação da atividade profissional com a vida familiar; à prestação do trabalho em condições de higiene, saúde e segurança; ao repouso e aos lazeres, a um limite máximo da jornada de trabalho, ao descanso semanal e a férias periódicas pagas e a assistência e justa reparação, quando vítimas de acidente de trabalho ou de doença ocupacional.

Devemos assegurar as condições de trabalho, repouso a que os funcionários têm direito: a fixação dos limites da duração do trabalho; a especial proteção do trabalho das mulheres durante a gravidez e após o parto, bem como do trabalho, dos portadores de alguma deficiência e dos funcionários do Programa Menor Aprendiz. Todos têm direito à proteção da saúde e segurança, e o dever de promover melhorias sistemáticas das condições de trabalho.

Adotamos às Normas Reguladoras em vigência:

- ✓ **NR-05:** Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA);
- ✓ **NR-35:** Trabalho em altura;
- ✓ **NR-12:** Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos;
- ✓ **NR-10:** Segurança em Instalações em Serviços de Eletricidade;
- ✓ **IGAS - Inspeção Geral das Atividades de Saúde**
- ✓ **NR-09:** Avaliação e Controle das exposições ocupacionais a agentes físicos, químicos e biológicos;
- ✓ **NR-25:** Resíduos Industriais;
- ✓ **NR-07:** PPRA;
- ✓ **NR-07:** PCMSO;
- ✓ **NR-06:** Regulamento do uso de EPI;
- ✓ **NR-17:** Ergonomia;