

Principais Conceitos SHST

Condições do Local e Ambiente de Trabalho

Sinalização

Organização para a Emergência



Introdução

Enquadramento

Caro colaborador, o objetivo primordial deste documento é proporcionar-lhe informações, de um modo sintético e prático, em matéria de SHST - Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.

Independentemente de ter, ou não, estabelecida uma relação jurídica de emprego com a DGEEC, desde que desempenhe as suas funções nas instalações deste organismo, é importante que conheça as regras e os conselhos úteis que expomos de seguida.

Existe uma forte relação entre a sensibilização dos colaboradores e a diminuição dos acidentes laborais. A identificação e avaliação dos riscos, a prevenção de riscos profissionais, tendo em conta a realidade específica de cada posto de trabalho, permitem uma significativa melhoria das condições de segurança e saúde dos trabalhadores.

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Anualmente, aproximadamente 5 milhões de pessoas, da União Europeia, são vítimas de acidentes de trabalho ou de doenças profissionais.

A maioria destes deve-se a quedas, tropeções, escorregões, quedas de objetos, objetos cortantes, acidentes com veículos e máquinas, doenças que surgem ao longo do tempo.

Apesar de, com a aprovação do diploma D.L. n.º 441/91 ter passado a ser obrigatório a implementação das atividades de SHST, verifica-se que na generalidade, ainda hoje, não são cumpridas as disposições legalmente impostas.

As atividades de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho visam a prevenção dos riscos profissionais e a promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores no trabalho. Em suma:

- Evitar Riscos;
- Adaptar o trabalho ao Homem;
- Ter em conta o estágio da evolução técnica;
- Planificar a prevenção como um sistema coerente;
- Dar instruções adequadas.

Segundo a ACT - Autoridade para as Condições de Trabalho - a diminuição da sinistralidade laboral está relacionada com 4 fatores chave:

- Melhoria das condições de segurança e saúde no trabalho;
- Interiorização e alteração de comportamentos dos trabalhadores;
- Melhoria das qualificações e aquisição de competências transversais;
- Mais informação e melhor formação dirigida aos trabalhadores.

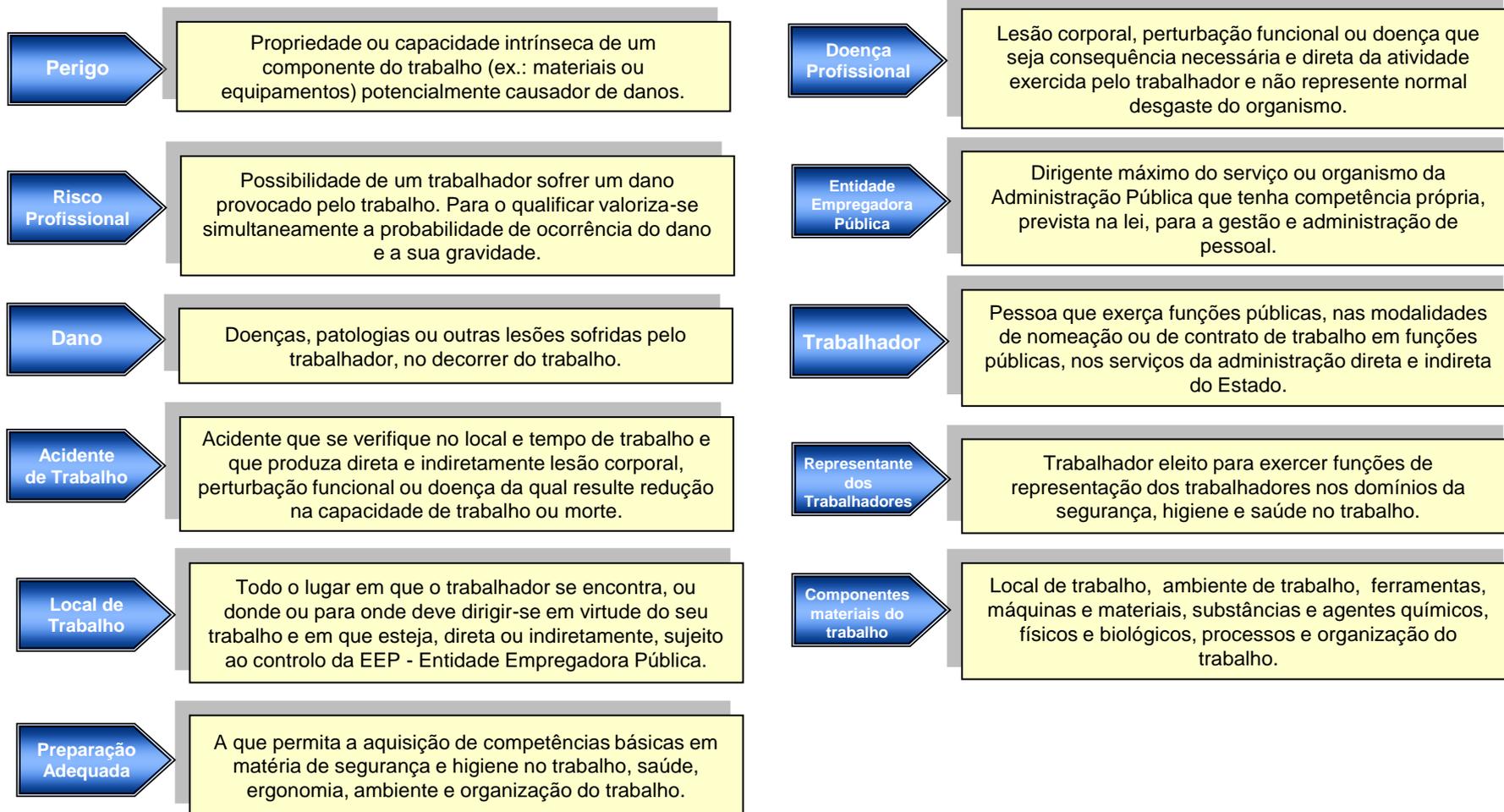
Definições de SHST

A Segurança no Trabalho integra um conjunto de metodologias adequadas à prevenção de acidentes de trabalho. Visa sobretudo o reconhecimento e o controlo de riscos associados ao local de trabalho, bem como ao processo produtivo.

A Higiene do Trabalho integra um conjunto de metodologias não médicas necessárias à prevenção das doenças profissionais. Visa sobretudo o controlo dos agentes físicos, químicos e biológicos presentes nos componentes dos materiais de trabalho.

A Saúde no Trabalho não se restringe ao domínio da vigilância médica (exames médicos de saúde), estende-se ainda ao controlo dos elementos físicos e mentais que possam afetar a saúde dos trabalhadores.

Conceitos relacionados com SHST

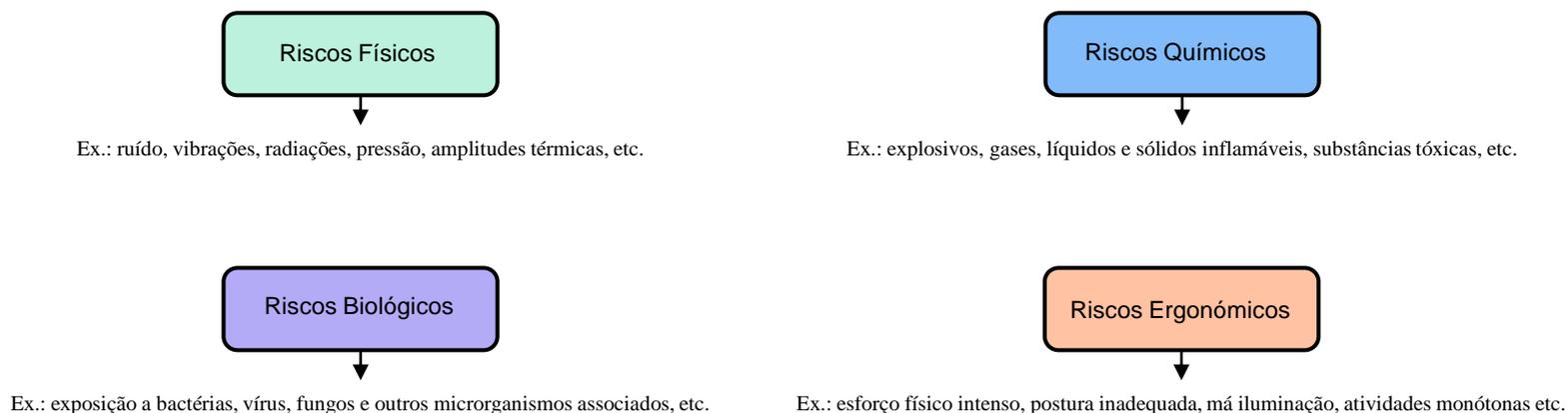


Condições do Local e Ambiente de Trabalho

Os riscos que rodeiam o Posto de Trabalho

Há vários fatores de risco que afetam o trabalhador no desenvolvimento das suas tarefas diárias, estando patentes em diversas profissões. Afetam trabalhadores de diferentes áreas e níveis ocupacionais, de maneira subtil, praticamente impercetível. Normalmente os mais perigosos, pela simples razão de serem os mais ignorados.

Os principais tipos de risco ambiental que afetam os trabalhadores de um modo geral, estão divididos por:



Ergonomia

A Ergonomia é a ciência que procura alcançar o ajustamento mútuo ideal entre o homem e o seu ambiente de trabalho. O seu principal objetivo é a otimização das condições de trabalho.

Segundo um conceito ergonómico a execução de tarefas deve ser feita com o mínimo de consumo energético de modo a sobrar "atenção" para o controlo das tarefas e dos produtos, assim como para a proteção do próprio trabalhador. Porém, não raras vezes, os postos de trabalho estão desajustados às características dos trabalhadores. Se não existir esse ajustamento mútuo entre o homem e o seu ambiente de trabalho, teremos a presença de agentes ergonómicos que causam doenças e lesões no trabalhador.

Para conceber ou adaptar os postos de trabalho, é necessário identificar:

- as diferentes lógicas dos trabalhadores;
- os contextos em que se situam as diferentes ações;
- os objetivos a atingir por cada um dos atores.

Estes critérios têm subjacentes o desenvolvimento de efeitos positivos e reduzir ou eliminar os efeitos negativos sobre o trabalhador (fadiga, acidentes, patologias profissionais, monotonia, etc.) e sobre o sistema (incidentes técnicos, absentismo, falta de qualidade da produção, etc.).

Devido a uma permanente mudança na organização do trabalho com a substituição de sistemas de produção padronizados por sistemas dinâmicos, os modelos e métodos ergonómicos aparecem como uma solução possível na difusão de novas práticas. Os três fatores que podem explicar esta constante mudança, são:

RH

Mercados

Tecnologia

Em ergonomia, é importante o estudo e análise das posturas, porque estas:

- exprimem as relações do homem com a situação de trabalho;
- estão relacionadas com o tratamento de informações;
- podem constituir um indicador observável da atividade mental;
- constituem fator de carga física no trabalho;
- podem ter efeitos prejudiciais para o trabalhador.

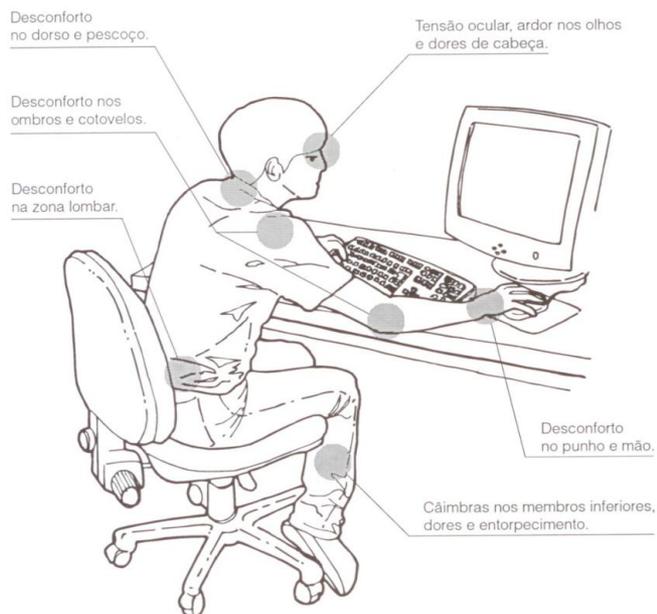


fig. 1 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

A manutenção prolongada de uma mesma postura e frequentes mudanças de postura provocam trabalho muscular, conseqüentemente carga física. Posturas curvadas repetidas ou mantidas por longos períodos de tempo desencadeiam diversas dores.



fig. 2 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

A não utilização do apoio lombar de uma cadeira durante longos períodos de tempo, pode ser responsável pela ocorrência de dores na coluna vertebral.

A fixação do telefone entre o ombro e a cabeça mantida durante longos períodos de tempo pode ser responsável por dores nos ombros e pescoço.

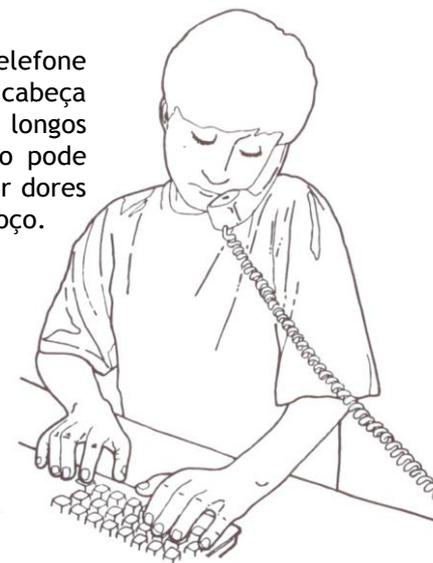


fig. 3 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

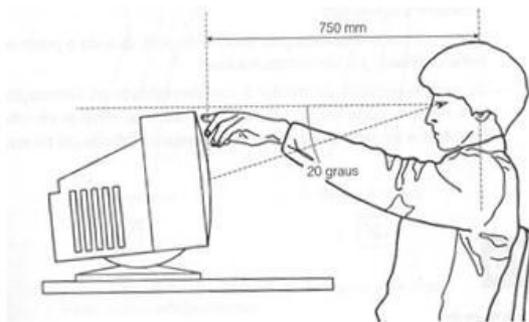


fig. 4 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

A posição recomendada para o trabalhador se colocar diante de um monitor, é precisamente em frente ao ecrã, em linha reta, a uma distância de 75 cm.

As ferramentas que se utilizam com mais frequência, devem estar numa zona de alcance, conforme se pode observar na fig. 5, sem que seja necessário rodar o tronco e consequentemente originar a presença de posturas desadequadas.

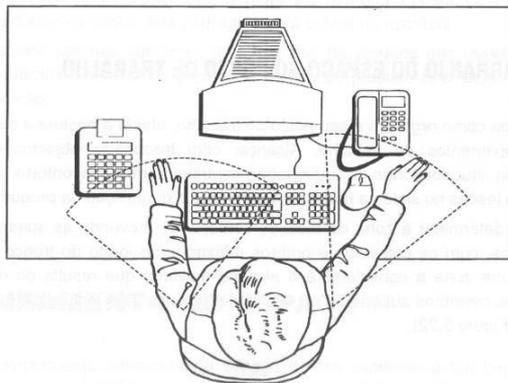


fig. 5 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)



fig. 6 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

Caso se pretenda aceder a documentação ou a objetos localizados numa determinada prateleira próxima ao espaço de trabalho, deve ser efetuado sem alterar a postura do tronco e sem esticar os braços e antebraços, evitando posturas desadequadas.

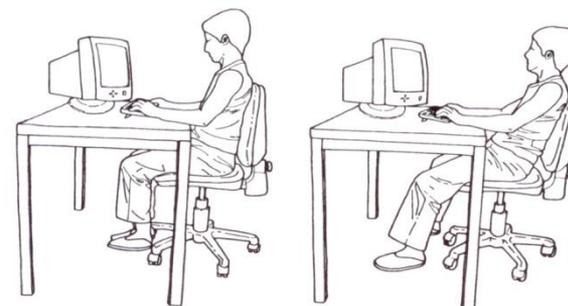


fig. 7 - Adaptado de Ergonomia no dia a dia, Francisco Rebelo (2004)

Quando se aconselha o hábito de posturas corretas, não significa de todo que se tenha de estar permanentemente, sob tensão, numa posição estática. Antes pelo contrário, conforme exemplifica a fig. 7; é possível adotar posturas corretas mas ao mesmo tempo mais descontraídas, posicionando as ancas mais para a frente do assento da cadeira, aliviando as pernas e as costas. O ideal é alternar, sistematicamente, as posturas evidenciadas. Mesmo assim, deve-se efetuar levantamentos periódicos, para reduzir a tensão.

Stress Profissional

O trabalho é parte importante da vida humana, sendo intrínseco à necessidade de realização, de criação, de satisfação e de significado.

Quando o ambiente profissional interfere na possibilidade de o indivíduo complementar a sua identidade, bem como cria obstáculos à concretização do seu potencial realizador e criativo, estamos na presença de um ambiente de trabalho promotor de *stress* negativo.

Há 3 categorias básicas relativamente ao conceito de stress:

- condição do ambiente de trabalho “stressor”:

Consiste em estímulos que agem sobre o indivíduo e pressionam o seu comportamento.

- resposta ou reação particular a uma ameaça externa:

Reação de natureza adaptativa, sendo consequência de qualquer ação ou situação que coloca exigências suplementares a uma pessoa.

Manifestam-se alterações fisiológicas, psicológicas, emocionais e comportamentais.

- relação entre as características do ambiente de trabalho e o indivíduo:

As características e as exigências do trabalho excedem a avaliação individual da capacidade para com elas lidar, causando desajuste entre aquilo de que necessita e aquilo de que é capaz de fazer.



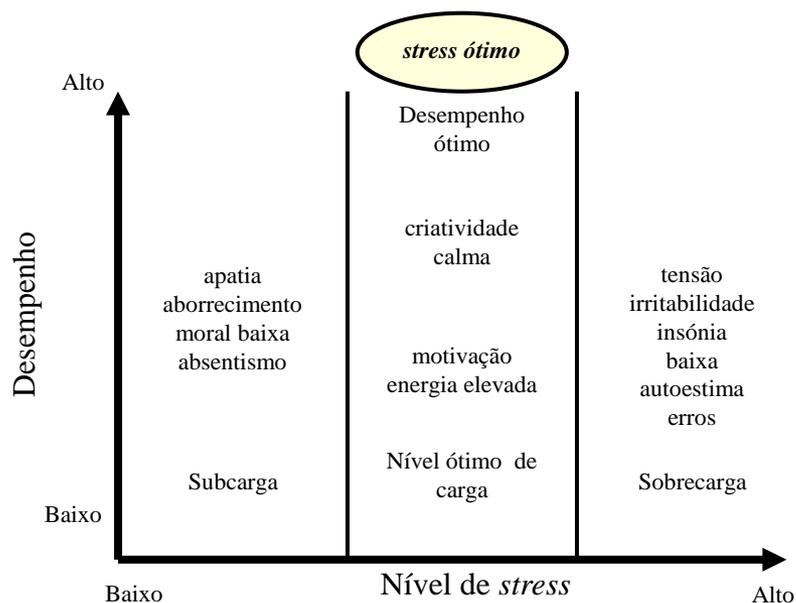


gráfico.1 - Adaptado de Gestão do stress e da qualidade de vida, Artur Parreira (2006)

A não existência de *stress*, não significa a presença de um ambiente de trabalho excelente. Conforme se pode analisar no gráfico 1, constata-se que a ausência do mesmo potencia apatia, aborrecimento, moral baixa, etc.

Em contraste, altos níveis de *stress*, colocam em causa a própria produtividade, bem como consequências nefastas para a saúde do trabalhador se se verificar durante longos períodos de tempo.

A maioria das pessoas sente a necessidade de autorrealização, logo a necessidade de ultrapassar obstáculos e assumir novos desafios.

Um nível de *stress* moderado, permite as condições ideais para o ótimo desempenho, alcançando-se elevados níveis de produtividade, criatividade, motivação, etc.

Processo de instalação do *Stress* Profissional

Reação de Alarme

Constitui uma fase de ativação dos mecanismos de defesa. Os processos psicofísicos preparam o indivíduo para enfrentar ameaças percebidas.

Resistência ou adaptação

Fase marcada pelo confronto continuado com a fonte de pressão. Ou continua com esforço prolongado ou conduz a progressiva habituação à situação de trabalho em particular.

Exaustão

Verifica-se sempre que há colapso dos mecanismos adaptativos e o indivíduo esgotou a sua capacidade de continuar a enfrentar os problemas profissionais. Normalmente manifesta-se com sinais de tristeza, depressão crónica, etc.

As principais causas do *Stress* Profissional, devem-se na maioria dos casos a fatores ligados à estrutura e dinâmica organizacional, bem como ao exercício de funções.

As consequências do *Stress* Profissional, revelam-se:

- ao nível fisiológico (problemas cardiovasculares, alterações bioquímicas, sintomas gastrointestinais, outros sintomas);
- ao nível psicológico (fadiga, falta de concentração, baixa autoconfiança, insatisfação no trabalho, ansiedade);
- ao nível comportamental (baixo rendimento, acidentes e erros, hostilidade, absentismo, abuso do tabaco e álcool, etc.).

Sinalização

Sinais de Perigo

Estes sinais têm como objetivo acautelar uma situação, objeto ou ação suscetível de originar dano ou lesão pessoal e/ou afetar gravemente as instalações. Alguns destes sinais podem estar presentes em rótulos de substâncias ou produtos.



* Perigos
Vários



Substâncias
Nocivas
ou irritantes



Perigo
de tropeçamento



Risco
Biológico



Campo
Magnético



Substâncias
Tóxicas



Perigo de
Electrocução



Raios
Lazer



Substâncias
Corrosivas



Perigo de queda
com desnível



Substâncias
Inflamáveis



Baixas
Temperaturas

* Deve ser utilizado este sinal quando não existe sinalização mais ajustada ao perigo existente. O mesmo deve estar acompanhado de uma placa a identificar o perigo.

Sinais de Proibição

Estes sinais têm como objetivo impedir a ocorrência de comportamentos que coloquem em risco a segurança de pessoas e bens.



Passagem
Proibida a Peões



Não
Tocar



Água não
Potável



Proibição de
apagar com água



Proibida a
entrada a pessoas
não autorizadas



Proibição de fazer
lume ou fumar

Sinais de Obrigação

Estes sinais têm como objetivo estabelecer os comportamentos indispensáveis à segurança. Fortemente relacionado com o equipamento de proteção individual obrigatório.



Proteção
Obrigatória da
Cabeça



Proteção
Obrigatória dos
Pés



Proteção
Obrigatória das
Vias Respiratórias



Proteção
Obrigatória das
Mãos



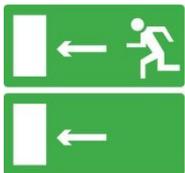
Proteção
Obrigatória dos
Olhos



Proteção
Obrigatória dos
Ouvidos

Sinais de Emergência

Estes sinais têm como objetivo indicar, em situação de risco iminente, as saídas da emergência ou os locais onde se encontram os dispositivos de salvamento.



Indicação da Direção de uma Saída de Emergência



Maca



Telefone de Emergência



Lava-olhos



Indicação da Direção a seguir



Primeiros Socorros

Sinais de Incêndio

Estes sinais têm como objetivo indicar, em situação de incêndio, os locais onde se encontram os equipamentos de combate a incêndio.



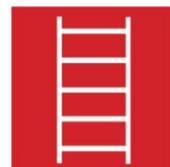
Carretel



Extintor



Telefone de Emergência



Escadas



* Indicação da Direção a seguir

** Apesar de ter a mesma sinalética e igual descrição, conforme a cor verde ou vermelha, estamos na presença de informação dispar. A cor verde está relacionada com a indicação de meios de salvamento, a cor vermelha está relacionada com a indicação de material de combate a incêndio.*

Organização para a Emergência

Alarme e Alerta

Deve ser acionado o sinal de alarme convencionado;

Deve ser acionado o alerta:

*Telefonar aos bombeiros, informando o **QUÊ**, **ONDE** e **QUANDO** em relação ao sinistro e responder de forma clara, tanto quanto possível, às perguntas feitas (feridos graves, ligeiros, não localizáveis, dimensão da ocorrência, etc.).*



A planta de emergência permite identificar, com facilidade, as vias de evacuação, os cortes de energia elétrica, os extintores e bocas de incêndio, etc. Devem ser consultadas frequentemente por todos os colaboradores, pois em caso de emergência possibilita o recordar de instruções e procedimentos adequados.



Este símbolo identifica na planta de emergência o local mais indicado para as pessoas se concentrarem até serem dadas instruções de evacuação.

Relativamente às instalações da DGEEC:

- nas plantas de emergência, não estão definidos os pontos de encontro. Contudo, esses locais devem ser amplos, seguros e de fácil acesso, pelo que é aconselhado a permanência em cada piso no hall do acesso às escadas e elevadores, exceto no piso 0. Neste caso devem sair para o exterior.

- caso o alarme seja acionado, todas as portas contra incêndio que dão acesso às escadas interiores, são automaticamente fechadas. Não significa que as mesmas estejam bloqueadas. Conforme se verifica nesta imagem, para proceder à abertura, em caso de necessidade de evacuação, é só apoiar as mãos sobre a barra.



Em caso de Incêndio:

- Alertar imediatamente o Responsável pela Segurança sobre a ocorrência;
- Usar o extintor mais próximo ou manta;
- Efetuar a evacuação de todos os utentes, e trabalhadores do local;
- Caso não consiga dominar a situação, fechar portas e janelas e sair rapidamente;
- Nunca utilizar os elevadores;
- Desligar a corrente elétrica no quadro geral.

Em caso de Sismo:

- Dominar o pânico e manter a calma, não se precipitar para escadas ou para saídas;
- Contar com a ocorrência de uma possível réplica;
- Não fumar nem fazer lume. Não ligar interruptores. Pode haver fugas de gás ou curto-circuitos.
Utilizar uma lanterna;
- Cortar a água e desligar a corrente elétrica no quadro geral;
- Calçar sapatos e proteger a cabeça e a cara com um casaco, uma manta, um capacete ou um objeto resistente e preparar agasalho;
- Verificar se há incêndios. Se não conseguir apagá-los, avise os bombeiros;
- Verificar se há feridos e prestar-lhes os primeiros socorros se necessário. Se houver feridos graves não os remover a menos que corram perigo;
- Limpar os produtos inflamáveis que se tenham derramado (álcool, tintas, etc.);
- Nunca utilizar os elevadores;
- Ligar o rádio portátil e cumprir com as recomendações que ouvir pelo mesmo.

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho
Informações e Conselhos Úteis

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

Av. 24 de Julho, n.º 134
1399 - 054 LISBOA

tel.: 213 949 200
fax: 213 957 610

Correio eletrónico: dgeec@dgeec.mec.pt

DGEEC

DIREÇÃO-GERAL DE ESTATÍSTICAS
DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA