

Principais riscos de segurança e saúde no trabalho

Compilação de Fichas de Risco



Olá caro leitor,

Chamo-me Mónica Gomes e sou Engenheira do Ambiente e Técnica Superior de Segurança e Saúde no Trabalho desde 2007. Tenho tido o privilégio de contactar e prestar serviços em várias organizações neste âmbito, desde área da construção, passando por vários tipos de indústria e também serviços.

No âmbito da minha experiência na área da segurança e saúde no trabalho senti por vezes falta de um pequeno manual conciso sobre os principais riscos que identificamos e gerimos no dia-a-dia do nosso trabalho. Uma coisa simples, sem muitos floreios, apenas para me lembrar do que é importante observar no terreno e ter em conta aquando a gestão do risco.

Fiz este manual, reunindo as fichas de risco que fui publicando no blogue www.olhonasst.com, de forma a ficar tudo num só local e a sua consulta ser mais simples.

Decidi partilhar este manual com outros colegas ou estudantes da área e espero que tirem alguma utilidade do mesmo.

Espero que gostem.

Mónica Gomes

Abril 2015

Índice

Circulação Rodoviária.....	4
Riscos Psicossociais	5
Riscos associados a vibrações	6
Riscos de Incêndio.....	7
Riscos Radiações Ionizantes	8
Riscos ligados a equipamentos de trabalho.....	9
Riscos Eléctricos	10
Riscos associados à iluminação	11
Avaliação de Risco de queda ao mesmo nível	12
Avaliação de Risco de queda de objectos	13
Riscos associados ao ruído	14
Riscos associados esforços repetitivos e actividade física	15
Riscos associados agentes químicos	16
Riscos associados agentes biológicos.....	17
Riscos associados ambiente térmico.....	18
Risco de queda em altura.....	19

Circulação Rodoviária

O risco associado à circulação rodoviária pode representar uma fonte de acidentes de trabalho.

A urgência e a percepção do tempo de deslocação como “tempo perdido” é um factor de risco importante.

Algumas questões a colocar

Os veículos estão em boas condições para circular (pressão dos pneus, travões, iluminação...)?

Estão bem equipados (ABS, air bag, ar condicionado)?

A carga está bem acondicionada?

As inspecções foram feitas?

As deslocações são realizadas de forma a permitir tempo suficiente de deslocação? Os itinerários estão definidos antes ou não?

Os trabalhadores conduzem quantas horas? Têm tempo para fazer pausas?

Os trabalhadores são remunerados no seu tempo de deslocação?

Os trabalhadores comunicam com a empresa por telemóvel?

O veículo é também utilizado como pequeno escritório?

A gestão do risco

Racionalizar as deslocações sempre que possível (utilizar teleconferência por exemplo);

Procurar fazer itinerários por vias mais seguras (auto-estrada);

Por à disposição do trabalhador veículos em boas condições de manutenção, equipados e com inspecções em dia;

Organizar o trajecto tendo em conta as condições de trânsito, as condições meteorológicas, respeitar tempos de pausa e repouso;

Definir as condições de uso do telemóvel enquanto se conduz;

Fazer acções de formação e sensibilização sobre condução segura, regulamentação álcool, drogas ou medicamentos.

Complementando a avaliação de risco devido à circulação rodoviária no seio de uma empresa/organização, uma análise sistemática dos acidentes e incidentes de circulação é também importante para definir medidas de prevenção.

Riscos Psicossociais

O aumento da produtividade, a pressão da concorrência, a circulação incessante e rápida de informações, são factores que aumentam a carga mental do trabalho.

O stress laboral, quando intenso, pode conduzir ao burnout ou a acidentes. Ele afecta o bem-estar e a saúde em geral.

Outras situações psicologicamente prejudiciais: exposição a agressões verbais (da parte de clientes, colegas, superiores hierárquicos).

O assédio, definido pelo artigo 29º do código do trabalho é um tipo particular de violência, que se instala insidiosamente e causa sofrimento bem como uma deterioração da auto-estima da vítima.

Estes riscos complexos e difíceis de apreender são frequentemente suportados em silêncio ou mal interpretados. O assédio, por exemplo, pode causar danos psíquicos, traduzindo-se na utilização de medicamentos, comportamentos delirantes ou depressões graves.

Algumas questões a colocar

Como é organizado o atendimento ao público? Ocorreram incidentes, insultos, violência? O ambiente de trabalho é bom? Há trabalhadores demasiado isolados? Há conflitos? As condições de trabalho poderão causar atritos entre trabalhadores (ferramentas ou postos de trabalho conjuntos)? As relações entre trabalhadores são dominadas pela competição ou colaboração?

A gestão do risco

- Conceber os locais de atendimento dos utentes de forma a minimizar condutas agressivas (diminuir tempos de espera, conforto, iluminação moderada, cores neutras), proteger o trabalhador através de um obstáculo material (vidro inquebrável, mesas...) mas sem criar um desconforto que poderá aumentar a agressividade o utente.
- Organizar o trabalho de forma a alternar o atendimento ao público com outras tarefas.
- Formar e sensibilizar trabalhadores para a gestão de conflitos.
- Apoiar-se nas informações prestadas pelo médico do trabalho, que, sem trair a sua obrigação de sigilo, poderá sintetizar e transmitir as preocupações dos trabalhadores, de forma geral.
- Melhorar a organização do trabalho, a circulação das informações, a transparência dos circuitos de tomada de decisões e dos mecanismos de promoção interna.
- Melhorar as condições de trabalho e definir objectivos de produção precisos e realistas, fazer reuniões de equipa regularmente e criar formas onde as pessoas possam fazer propostas de melhoria.

Riscos associados a vibrações

Existem inúmeros trabalhadores expostos a vibrações causadas por máquinas, veículos ou motores (p.e. serras eléctricas, martelo pneumático, moinhos, tractores, gruas etc).

A utilização repetida de equipamentos portáteis que produzem vibrações poderá resultar em problemas de circulação sanguínea (doença de Raynaud, que piora com o frio e humidade), o sistema nervoso (perda de destreza, força, síndrome do túnel do carpo), dos ossos e articulações (osteoartrite).

A condução de máquinas poderá provocar sobretudo lombalgias e ciática.

Algumas questões a colocar

Os operadores queixam-se de dormência ou formigueiros nas mãos, dores nos membros, nas costas, pescoço ou articulações?

Quais são os equipamentos e máquinas que utilizam?

Os equipamentos estão adaptados às tarefas, bem desenhados (equilíbrio, dispositivo que permite diminuir o esforço, pegas bem colocadas...), bem mantidos?

Qual é a idade dos operadores?

As lâminas estão bem afiadas?

Os gestos do operador são repetitivos?

Ficam na mesma posição muito tempo?

As posturas são penosas (braços elevados, postura esticada ou dobrada)?

Como é o ambiente de trabalho (humidade, temperatura, ventilação, ruído)?

Quais são os veículos e motores utilizados? Sobre que tipo de piso?

Qual o estado dos assentos? São reguláveis?

Os comandos são facilmente acessíveis?

A visibilidade é boa?

O trabalho tem pausas?

Quais são os valores de vibrações declarados pelo fabricante?

A gestão do risco

- Escolher o tipo de equipamento com menos vibrações possível, melhor adaptados às tarefas e que requeiram menos esforço;
- Limitar a velocidade dos veículos e motores, reduzir irregularidades no piso;
- Proteger os operadores agindo sobre a propagação das vibrações (suspensões e dispositivos anti-vibrantes, regularmente verificados);
- Limitar factores agravantes (boa ergonomia do posto de trabalho, assentos, pegas e comandos adaptados à morfologia, ambiente confortável, roupa de trabalho adaptada);
- Efectuar vigilância médica de forma a diagnosticar eventuais problemas em estágios ainda iniciais;
- Informar e formar os trabalhadores sobre riscos associados às vibrações.

Riscos de Incêndio

Para existir fogo é necessário a presença simultânea de três elementos: um **combustível** sólido, líquido ou gasoso, um **comburente** (geralmente o oxigénio presente no ar) e **energia de activação** para iniciar a reacção (chama nua, fonte de calor, faíscas, descargas de electricidade estática).

Falamos de incêndio quando um fogo foge ao controle. Em certas condições de concentração de combustível no ar (partículas ou gases, por exemplo), pode produzir-se uma explosão.

Algumas questões a colocar

As instalações eléctricas estão em bom estado? Qual a resistência ao fogo dos elementos de construção? Existe um sistema de desenfumagem? A ventilação é suficiente? Os locais estão arrumados e em boas condições? Os produtos inflamáveis estão bem armazenados? O armazenamento das garrafas e reservatórios de gás está abrigada do sol e intempéries?

A quantidade de produtos inflamáveis existente é apenas a precisa para as necessidades? Estão correctamente fechados, etiquetados?

Existe um procedimento de permissão de foguear em caso de intervenção com fonte de calor? Os trabalhadores conhecem os riscos de incêndio ou de explosão específicos? Que formação receberam em relação ao risco de incêndio?

A gestão do risco

- O princípio geral para prevenir um incêndio é evitar que combustível, comburente e energia de activação estejam juntos.
- Utilizar aquando a construção, materiais resistentes ao fogo, compartimentar os edifícios (portas corta fogo), assegurar a desenfumagem natural ou mecânica.
- Substituir, se possível, os produtos inflamáveis por outros que não o sejam, usar apenas as quantidades estritamente necessárias, respeitar regras de utilização
- Verificar a conformidade e estado das instalações eléctricas e de aquecimento.
- Evitar fontes de ignição (chamas, cigarro...) dentro das zonas de risco.
- Aplicar o procedimento de autorização de foguear
- Em trabalhos onde se possam gerar electricidade estática, reduzir as descargas, ligar à terra e aumentar a humidade do ar
- Informar e formar os trabalhadores dos riscos específicos da sua actividade
- Organizar a luta contra incêndio (material de extinção e de socorro, procedimentos, plano de evacuação e exercícios)

Riscos Radiações Ionizantes

As fontes radioactivas representam para a saúde um perigo invisível e não palpável. Elas são utilizadas em várias actividades: medicina, radiografias, detecção e medidas, desinfecção...

As fontes estanques e geradoras de raios X podem deixar escapar alguma radiação ou por vezes as regras de para as radiações não serem bem implementadas. Com as fontes não seladas, pode acrescentar-se o risco de contaminação dos locais e pessoas. As radiações ionizantes alteram as células vivas. Os neutrões, raios X e gamma são os mais penetrantes. Em altas concentrações, os efeitos da irradiação aparecem rapidamente (queimaduras, necrose...), em doses baixas os efeitos podem aparecer mais tardiamente (cancros). Outro risco importante é a contaminação ambiental (fontes mal protegidas, resíduos contaminados...)

Algumas questões a colocar

A área (zona controlada, vigiada, de intervenção...) a estabelecer à volta das fontes de radiação está bem delimitada e sinalizada?

Há aparelhos de medida em bom estado dentro das zonas de risco e sua proximidade?

Como são as fontes manipuladas, armazenadas e transportadas?

Estão correctamente protegidas?

Os controlos de contaminação são efectuados com rigor?

A contaminação externa das pessoas é controlada de cada vez que estas saiem da zona de risco?

Os aparelhos geradores de raios X são utilizados de acordo com as regras, os trabalhadores estão protegidos?

Há trabalhadores de outras empresas, temporários nas zonas expostas a este risco?

Os trabalhadores têm formação?

Existem dosímetros?

A gestão do risco

- Escolher as técnicas com menos risco, os radionuclídeos menos perigosos;
- Organizar o trabalho para limitar a duração de exposição, confinar os locais (escudos, vestiários, ventilação independente...), proteger as fontes radioactivas.
- Gerir de forma rigorosa os resíduos radioactivos até à sua recuperação por organizações efectivamente preparadas para tratar este tipo de resíduo;
- Assegurar equipamentos de protecção individual aos trabalhadores de forma a protegê-los dos riscos residuais;
- Vigilância médica;
- Informar e formar os trabalhadores sobre este tipo de riscos e definir regras de higiene específicas.
- Assegurar que quem manipula equipamentos de radiologia industrial tem certificado de aptidão.

Riscos ligados a equipamentos de trabalho

O Decreto-Lei nº50/2005 entende como “Zona perigosa - qualquer zona dentro ou em torno de um equipamento de trabalho onde a presença de um trabalhador exposto o submeta a riscos para a sua segurança ou saúde”.

Isto inclui riscos de ferimentos provocados pelos elementos das máquinas, peças, ferramentas e materiais projectados.

Outros riscos derivados poderão ser calor, electricidade, ruído, vibrações, produtos, radiações ou má ergonomia do posto de trabalho.

Algumas questões a colocar

Quando uma máquina é comprada, o manual de instruções e declaração CE do fabricante foram fornecidas? Quem faz o seu transporte e instalação?

A sua integração está preparada? Os trabalhadores estão formados para a sua utilização e/ou manutenção?

Quais são os dispositivos de segurança e protecção das máquinas, são utilizáveis e eficazes? Houve modificação ou supressão dos dispositivos de protecção? Porquê?

Quais são os modos operatórios previstos e os reais? Existe informação no posto de trabalho sobre a máquina/equipamento? Existem riscos residuais que necessitem de afixação de informação extra?

Como é efectuada a limpeza e manutenção do equipamentos? Houve incidentes ou acidentes? Quem põe a funcionar a rede de produção automatizada e como é feita a prevenção dos outros operadores? Como funciona a paragem de emergência?

A gestão do risco

- Limitar o risco desde a escolha dos equipamentos (elementos móveis projectados para evitar congestionamento, arranque accidental, paragem de urgência fácil, quadro de comandos ergonómico, trabalho cadenciado adaptado);
- Isolar as zonas perigosas (protecção colectiva);
- Assegurar segurança aquando limpezas ou manutenção (procedimentos de intervenção, perímetro de segurança, procedimentos para consignação das fontes de energia);
- Verificar as máquinas (verificações periódicas obrigatórias);
- Convidar operadores para reunir as suas observações relativamente ao funcionamento do equipamento;
- Em caso de riscos residuais, fornecer aos operadores os equipamentos de protecção individual;
- Informar e formar os trabalhadores.

Riscos Eléctricos

Os acidentes produzem-se por contacto directo com um condutor eléctrico sobre tensão (com o próprio corpo ou com um objecto metálico como uma ferramenta, aparelho...) ou por contacto indirecto (tocando um equipamento sem ligação terra ou com a mesma mal efectuada). Mais raramente, um arco eléctrico poderá produzir-se sem contacto entre a pessoa e o elemento condutor. Estes acidentes ocorrem frequentemente no decurso de reparações que nada têm a ver com electricidade. Os efeitos de uma electrização são variáveis: queimaduras, lesões que poderão levar a asfixia, fibrilhação cardíaca. Falamos de electrocussão quando o acidente é mortal. Outros tipos de acidentes que poderão ocorrer são incêndios ou explosões.

Algumas questões a colocar

As instalações eléctricas estão conformes ? Verificadas periodicamente? Por quem?

Os quadros estão fechados à chave? Os aparelhos têm feitas as ligações à terra?

Existem ligações improvisadas?

As intervenções sobre as instalações são efectuadas por trabalhadores qualificados/habilitados para o efeito?

Os equipamentos/ferramentas eléctricas portáteis estão em bom estado?

Quais são os meios existentes de luta contra incêndio?

Os procedimentos estão definidos e conhecidos pelos trabalhadores?

Estes aplicam os mesmos?

A gestão do risco

- Verificar a conformidade das instalações eléctricas de acordo com o legalmente estabelecido.
- Verificar se as instalações eléctricas existentes estão adequadas relativamente a alguns riscos específicos das actividades como presença de atmosferas explosivas, presença de água etc
- Monitorizar e verificar periodicamente as instalações;
- Reservar acesso aos quadros eléctricos a pessoal habilitado;
- Organizar as intervenções de limpeza e manutenção de forma a que se desenrolem em segurança (qualificação dos intervenientes, consignação, sinalização);
- Implementar dispositivos de protecção colectiva (ligação à terra, disjuntores, dispositivos diferenciais etc);
- Utilizar os aparelhos e ferramentas adaptados às actividades;
- Assegurar a utilização de equipamentos de protecção individual;
- Informar e formar os trabalhadores.

Riscos associados à iluminação

Os locais de trabalho devem beneficiar de luz natural sempre que possível. Porém, uma iluminação não adaptada ao trabalho poderá provocar brilho intenso (iluminarias mal colocadas, reflexos) ou fadiga visual. A má iluminação pode também provocar posturas forçadas, o que poderá causar acidentes. Aos efeitos físicos (irritação ocular, sensação de visão turva, hipersensibilidade à luz, fadiga geral, dor de cabeça) também se somam efeitos psicológicos, principalmente em casos de trabalho onde não há luz natural (perda de noção de tempo, claustrofobias).

Algumas questões a colocar

Os trabalhadores queixam-se de iluminação insuficiente, sombras perturbadores, reflexos incomodativos, fortes contrastes, fadiga visual?

Quais são as fontes de iluminação do local: naturais, artificiais ou mistas?

Que tipos de luminárias?

Lâmpadas estão em bom estado?

Estão limpas ou sujas?

A iluminação é directa ou indirecta?

Dirigida ou difusa?

Bem orientada ou não?

A iluminação está adaptada às tarefas e actividades?

A iluminação geral é complementada por iluminação individual?

Foi medida? Está conforme?

As zonas de passagem estão bem iluminadas?

Há iluminação de emergência?

A gestão do risco

- Utilizar a iluminação natural (postos de trabalho bem orientados, paredes de cores claras, clarabóias, janelas);
- Escolher o tipo de iluminação adaptado à actividade (por exemplo, em actividades onde seja necessário identificar bem as cores, escolher um tipo de lâmpada que permita cumprir bem essa tarefa);
- Escolher bem as fontes de luz e colocá-las estrategicamente (nenhuma fonte de luz dentro de 30 graus acima da linha horizontal do olhar, iluminação homogénea e situada em altura, iluminação específica para cada posto de trabalho, adaptada a cada caso, tendo em conta as tarefas a cumprir e também as aptidões visuais do operador);
- Ter os locais limpos (limpeza dos vidros, lâmpadas e luminárias, substituição de lâmpadas defeituosas);
- Verificar a eficácia da iluminação de emergência.

Avaliação de Risco de queda ao mesmo nível

Uma boa parte dos acidentes de trabalho com baixa e incapacidade permanente estão relacionados com quedas ao mesmo nível. Para termos uma ideia, cerca de 19% dos acidentes de trabalho que ocorreram em Portugal em 2013 tiveram na sua origem um tropeção ou um escorregão (*fonte: ACT*). Na sua origem, normalmente temos piso escorregadio ou degradado, resíduos, obstáculos permanentes ou temporários.

Algumas questões a colocar

No exterior, como é o piso e como se comporta este aquando intempéries?

Há rupturas no seu revestimento?

E no interior, os pisos estão em bom estado?

O piso é limpo com que frequência?

O piso está sujo ou existe desordem?

A circulação entre veículos e peões é separada?

As vias reservadas a empilhadores, carrinhos e outros equipamentos móveis estão sinalizadas?

Existe iluminação suficiente e de boa qualidade?

Existe sinalização para os visitantes e fornecedores circularem em segurança dentro da empresa?

A gestão do risco

- Prever um sistema de revestimento do piso anti-derrapante e sistemas de evacuação de águas de forma ao piso ficar seco;
- Reduzir deslocações (comunicar via telefone, redes comunicação pela internet), organizar o tempo de trabalho de forma que a deslocação se possa fazer sem precipitação;
- Identificar os itinerários efectuados pelos trabalhadores e modificar, eliminar ou assinalar os pontos críticos, melhorar condições de iluminação, delimitar e assinalar zonas de acesso reservado;
- Libertar zonas de passagem (evitar armazenamentos temporários de material, extensões eléctricas, calhas, cabos etc)
- Manter os acessos exteriores desimpedidos;
- Nos locais onde é necessário, os trabalhadores deverão calçar calçado anti-derrapante (estações de tratamento de águas, estaleiros de obra, cozinhas etc);
- Organizar uma visita nas instalações da empresa para os trabalhadores recém contratados, mostrar-lhes o plano de circulação, locais onde há material de primeiros socorros, acesso às instalações sociais (refeitórios, balneários etc) e sensibilizá-los para este risco.

Avaliação de Risco de queda de objectos

Uma causa importante de acidentes, as quedas de objectos poderão dar-se aquando os trabalhos em altura (queda de ferramentas ou materiais, atingindo pessoas que estão a níveis abaixo), ou quando se efectuam operações de manutenção (queda de objectos sobre os pés, cargas instáveis, choque de equipamentos de transporte de material contra estantes ou locais onde haja armazenagem, etc).

Algumas questões a colocar

Quando há trabalhos em altura nos edifícios ou locais de trabalho, as zonas perigosas estão balizadas? Interditas à circulação?

Os espaços de armazenamento estão desorganizados?

Há objectos empilhados em zonas de passagem de pessoas ou equipamentos?

As estantes são sólidas, encontram-se em bom estado de conservação, estando adaptadas ao peso e dimensões das cargas? Estão fixas à parede? Os objectos encontram-se bem acondicionados? Os carrinhos e equipamentos móveis podem circular sem qualquer tipo de obstáculo?

A que velocidade circulam?

As cargas estão fixas correctamente?

Como estão os objectos acondicionados?

As embalagens são de material escorregadio?

Qual o seu peso?

Há armazenamento de materiais dentro de embalagens de cartão em locais húmidos?

A gestão do risco

- Quando existam trabalhos de manutenção ou obras dentro da empresa, delimitar estes locais e delimitar as zonas de intervenção de forma a evitar interferências;
- Instalar protecções entre diferentes níveis de trabalhos numa obra;
- Obter dos fornecedores os produtos e materiais bem acondicionados, sólidos, fáceis de transportar;
- Conceber espaços de armazenagem de forma coerente com a actividade, gerir os aprovisionamentos de acordo com o espaço disponível e organizar a evacuação de produto acabado de forma a eliminar pilhas de material;
- Assegurar a estabilidade das estruturas de armazenagem (piso plano e estável, prateleiras sólidas, fixas às paredes e solo, protegidas de choques);
- Organizar o armazenamento tendo em consideração o peso dos objectos;
- Informar e formar os trabalhadores;
- Assegurar a utilização de equipamentos de protecção individual sempre que tal se justifique (capacete, calçado de segurança...).

Riscos associados ao ruído

A perda de audição pode ser consequência de um ambiente de trabalho com ruído. A surdez instala-se gradualmente. Depois de uma exposição a ruído intenso, pode-se sofrer uma perda temporária de acuidade auditiva e depois volta ao normal. Mas se a exposição é prolongada e frequente ou se o nível de ruído é elevado, a perda de audição pode tornar-se definitiva. O perigo existe a partir de uma exposição diária/frequente a um nível superior a 80 dB. A partir de 135 dB, mesmo em exposições curtas, torna-se muito perigoso. O ruído é igualmente fonte de fadiga e um factor de ocorrência de acidentes de trabalho, uma vez que pode mascarar os sinais de alerta, perturba a comunicação e desvia a atenção. O nosso organismo, ao contrário das crenças, não se habitua ao ruído: o coração bate mais rápido, a tensão aumenta, a digestão complica-se, o sono é menos reparador e o stress e a ansiedade instalam-se.

Algumas questões a colocar

Os operadores queixam-se de ruído?

Têm de gritar para se fazerem ouvir?

Quem está exposto permanentemente ou intermitentemente?

Existem protecções colectivas?

As protecções colectivas são eficazes?

Há locais onde existe amplificação do ruído?

Nos postos onde existe ruído, os operadores utilizam protectores auditivos?

Estes estão adaptados?

Um teste: se dois operadores a cerca de 30 cm um do outro têm de gritar, então o ruído pode aproximar-se dos 84 dB.

A gestão do risco

- Reduzir o ruído na fonte (comprar máquinas e equipamentos menos ruidosos, escolher técnicas e processos de produção menos ruidosos, manter os equipamentos com boa manutenção);
- Agir sobre a propagação do ruído (isolar as fontes, intervir no local de forma a uma maior absorção do ruído e menos reflexão do mesmo);
- Organizar o trabalho (retirar as fontes de ruído dos postos de trabalho, isolando essas áreas, organizar o trabalho de forma a evitar exposições inúteis dos trabalhadores, limitar a exposição alternando tarefas);
- Proteger as pessoas (sinalização de zonas, colocação de protecção auricular, vigilância médica dos trabalhadores expostos);
- Informar e formar os trabalhadores.

Riscos associados esforços repetitivos e actividade física

As tarefas repetitivas e com forte cadência infligem problemas nas articulações e músculos. Assentos inadequados impõem posturas incorrectas. As posições estáticas prolongadas são contra-indicadas. Trabalhar de cócoras, de joelhos ou braços elevados é penoso para as costas, articulações e sistema vascular. A posição que o operador adopta, transporta ou pouso a sua carga pode impor esforço penoso.

Os problemas músculo-esqueléticos são uma forte consequência e constituem uma grande parte das doenças profissionais reconhecidas. Os acidentes ligados à manutenção manual também representam uma boa fatia dos acidentes de trabalho.

Algumas questões a colocar

Quais os postos onde os trabalhadores se queixam mais?

O médico do trabalho assinalou alguma taxa importante de lesões músculo-esqueléticas?

Quais são as cargas manipuladas (forma, peso, volume, facilidade de transporte)?

Qual a frequência das manutenções?

Quais são as distancias percorridas?

Quais as posturas adoptadas no trabalho? Os gestos são repetitivos?

Quais são as ferramentas utilizadas?

O ritmo é livre ou imposto? O que se passa a montante e a jusante de cada posto?

Em que tipo de ambiente se exerce a actividade? Falta espaço? Existe ruído?

Como é o ambiente térmico, frio, quente, moderado? O trabalho exige acompanhamento visual constante? Exige decisões rápidas?

Quais as características do operador (sexo, idade, altura...)? O posto está adaptado às características do operador? Qual a formação e qualificação do operador para o seu posto?

A gestão do risco

- Analisar as manutenções manuais dentro da empresa para estabelecer um diagnóstico global;
- Limitar manutenções manuais em cada posto (mesas elevatórias, transportadores)
- Adaptar os postos de forma a adaptá-los às tarefas e morfologia do operador (assentos ergonómicos, pouso-pés, plano de trabalho à altura do dos cotovelos, ferramentas com fácil acesso e adaptadas...);
- Estantes a altura acessível;
- Organizar o trabalho (pausas, alternar tarefas...);
- Formar os trabalhadores quando houverem alterações no seu posto de trabalho e procurar o seu envolvimento.

Riscos associados agentes químicos

Tintas, solventes, ácidos, colas, etc. Muitas empresas utilizam produtos químicos que podem causar queimaduras, problemas por inalação, ingestão ou em contacto com a pele, causar intoxicações agudas ou crónicas, alergias, cancro ou problemas de reprodução.

Produtos aparentemente inofensivos podem fazer reações violentas em contacto com outros produtos ou substâncias incompatíveis: projecções, libertação de gases tóxicos, incêndio e explosão.

Os perigos das substâncias e misturas estão especificados na etiquetagem. Os fornecedores deverão juntar aos produtos as fichas de dados de segurança (FDS). Também existem fichas toxicológicas que poderão completar a informação relativa a produtos químicos.

Algumas questões a colocar

Quais são os produtos químicos utilizados na organização? Quais as suas características? Como são utilizados? Onde se encontram as FDS?

Como é feito o seu armazenamento (está organizado, existe identificação, as embalagens estão em bom estado, existe armazenamento por classes de perigo, é preciso ligação à terra dos reservatórios, material eléctrico está adaptado ao risco)?

As incompatibilidades de produtos químicos são tidas em conta aquando o seu armazenamento?

A rotulagem existe? Quais são os procedimentos previstos em caso de derrame ou fuga?

As emissões poluentes estão captadas na fonte?

As pessoas estão informadas e formadas? Há queixas por parte das pessoas? Há patologias constatadas?

A gestão do risco

- Substituir produtos perigosos por menos perigosos ou modificar procedimentos de trabalho, se necessário;
- Automatizar operações para evitar exposição das pessoas, captar poluentes na fonte;
- Estabelecer procedimentos coerentes, adaptados e detalhados;
- Informar e formar as pessoas ;
- Sensibilizar as pessoas para os riscos relativamente à reprodução e à necessidade de prevenção do médico do trabalho aquando uma gravidez, para que o risco seja avaliado e sejam feitas de forma precoce as adaptações necessárias.

Riscos associados agentes biológicos

Os prestadores de cuidados de saúde ou técnicos de laboratório não são os únicos visados pelos riscos biológicos. Outras profissões também sofrem este tipo de exposição como serviços funerários, trabalho em contacto com animais, matadouros, agricultura, eliminação e tratamento de resíduos... A gravidade do risco varia consoante o agente em causa.

Algumas questões a colocar

Quais são as fontes de contaminação? Quais são as formas de transmissão (ar, contacto)? MO agente biológico pode atravessar pele sã? Precisa de um intermediário que existe no ambiente? Quais são os riscos de ferimentos no posto de trabalho? Quais são os objectos que poderão estar contaminados? Existe projecção de líquidos, poeiras orgânicas? O material e os equipamentos estão adaptados e bem utilizados? A organização do trabalho permite ao trabalhador de respeitar as regras de higiene? Quais são os meios de protecção colocados à disposição? São bem utilizados? Os trabalhadores foram informados dos riscos e das precauções a ter em caso de feridas, projecções nos olhos, gravidez ou imunodeficiência? Sabem o que fazer em caso de acidente?

A gestão do risco

- Agir a montante para minimizar fontes de contaminação (despistagem das condições de saúde dos animais, tratamento de animais doentes, desinfecção, desratização, desinfestação, limpeza dos locais, limpeza regular dos sistemas de ventilação e climatização ...);
- Organizar a eliminação dos resíduos (procedimentos, contentores adaptados e identificados);
- Confinar toda a manipulação de agentes biológicos patogénicos;
- Organizar o trabalho (circulação de pessoas, objectos, resíduos);
- Fornecer equipamentos que permitam trabalhar em segurança (sistemas de contenção de animais para evitar ferimentos, ventilação de cabines de triagem de resíduos, equipamentos de protecção);
- Colocar à disposição meios de higiene (lavabos com sistemas de comando não manual, cacifos duplos, detergentes);
- Proteger as pessoas (equipamentos de protecção individual correspondentes ao risco e adaptados aos postos de trabalho);
- Informar e formar os trabalhadores (mensagens de prevenção claras e frequentemente renovadas com descrição do risco e medidas de prevenção e procedimentos em caso de acidente).

Riscos associados ambiente térmico

Um ambiente térmico desfavorável leva a desconforto térmico permanente ou pontual.

Algumas actividades são exercidas em ambientes térmicos desfavoráveis, como por exemplo: proximidade de fornos, câmaras frigoríficas, trabalho ao ar livre.

Na origem do risco tem-se actividade física importante, roupa de trabalho inadaptada, temperaturas baixas ou altas, ausência de ventilação ou correntes de ar, emissões térmicas de fontes quentes ou frias, fontes de humidade, condições meteorológicas desfavoráveis.

O calor pode provocar desidratação, aceleração do ritmo cardíaco.

O frio pode provocar problemas ao nível da circulação dos membros, infecções respiratórias e piorar condições existentes de saúde como síndrome de Raynaud.

Algumas questões a colocar

Os operadores queixam-se de ter frio ou calor? Existem mudanças bruscas de temperatura? Os trabalhadores estão expostos a correntes de ar?

Em ambientes quentes, queixam-se de transpiração abundante, sede, vertigens, fadiga ou náuseas? Onde são as fontes de calor ou frio? Existe ventilação?

Como estão orientados os locais de trabalho? As janelas orientadas a sul têm algum tipo de barreira? A roupa de trabalho e de protecção está adaptada ao ambiente térmico? Existe exposição às intempéries?

Existem tarefas que podem ser feitas num local mais confortável?

A gestão do risco

- Limitar a influência (isolar, barreiras, climatização);
- Eliminar ou reduzir a influência das fontes de calor ou de frio (isolamento das fontes, extracção de ar quente, utilização de barreiras contra radiações térmicas, portas giratórias, cortinas de ar quente para protecção do frio);
- Organizar os tempos de exposição (automatização de tarefas, retirar ao máximo actividades dentro dos ambientes desfavoráveis, reduzir esforços físicos, permitir pausas para recuperação do organismo);
- Minimizar efeitos do ambiente desfavorável (bebedouros, bebidas quentes);
- Prever roupa de trabalho adaptados e se necessário roupa de protecção (roupa quente para câmaras frigoríficas, roupa fresca e anti-térmica para ambientes quentes);
- Formar e informar os trabalhadores.

Risco de queda em altura

O risco de queda em altura encontra-se presente em inúmeras situações: trabalhos sobre coberturas, trabalhos e/ou circulação à beira de fossos, buracos, sobre andaimes, escadas e todo o tipo de equipamentos que permitam acessos em altura.

Algumas questões a colocar

Dentro dos locais de trabalho, quais são os meios utilizados para alcançar níveis de altura diferentes? Como são os meios de acesso às coberturas e telhados? Às chaminés? Existem andaimes? Como é feita a sua montagem? Os andaimes estão de acordo com os requisitos normativos? As escadas verticais têm linha de vida? As escadas estão conformes os requisitos normativos? As escadarias estão munidas com corrimões? As escadas permitem o suporte de todo o pé ou apenas parte? As rampas permitem passagem de macas? A iluminação é suficiente? As passagens difíceis estão assinaladas? Estão interditas a pessoas não autorizadas? As formas de acesso às instalações estão conforme as normas? Os equipamentos amovíveis são estáveis e seguros? Dentro dos escritórios como se chega às prateleiras mais altas? O trabalho em altura é feito indoor ou outdoor? Existem elevadores? É necessária formação para aceder aos elevadores? As plataformas onde se efectuam trabalhos estão munidas de guarda corpos? Estão conformes? Existe necessidade de adequar equipamento de protecção individual para o trabalho em questão? Onde são os locais de ancoragem para o equipamento de protecção individual? São estáveis e resistentes? As pessoas têm formação em trabalhos em altura?

A gestão do risco

- Construção realizada com materiais resistentes e estáveis;
- Organizar o espaço de forma a evitar armazenamento de material em altura;
- Tornar mais seguras zonas mais perigosas (pisos antiderrapantes, corrimões, guarda corpos, escadas fixas);
- Aceder aos telhados e coberturas pelo interior do edifício sempre que possível;
- Não utilizar material e equipamento improvisado para aceder em altura;
- Substituir escadas, bases sem apoio por andaimes, plataformas elevatórias sempre que possível;
- Utilizar andaimes conformes e ter atenção à forma de montagem e desmontagem;
- Interditar acesso a zonas de risco por pessoas não autorizadas;
- Ter atenção aos riscos residuais e se necessário munir trabalhadores com equipamentos de protecção individual para queda em altura;
- Informar e formar trabalhadores sobre trabalhos em altura.