



VLM®
consultores

Junho 2012

Especial SST: Investir na prevenção!

O desenvolvimento de uma cultura de Segurança e Saúde no Trabalho nas organizações é um importante fator para a sua sustentabilidade.

Dedicamos esta edição especialmente a esta ideia, começando por dar conta das interessantes intervenções operadas na 3ª edição do seminário de Segurança e Saúde no Trabalho promovido pela Academia VLM®.

Contribuímos também, com a nossa visão sobre várias temáticas particularmente atuais e importantes na gestão da Segurança e Saúde no Trabalho.

Crescer ou sobreviver num contexto cada vez mais competitivo, continua a depender extraordinariamente das competências e produtividade das pessoas.

Promover postos de trabalho saudáveis e seguros, é a missão de todos os técnicos responsáveis pela SST nas organizações para proteção desse capital humano.

*Esperamos que os temas escolhidos sejam do vosso agrado.
Boa leitura!*

António Machado

Balanço da 3ª Edição do seminário de SST

No passado dia 16 de maio, a Academia VLM® e Unidade de Segurança no Trabalho realizaram no Aveiro Business Center®, a 3ª edição do seminário de Segurança e Saúde no Trabalho, este ano sobre a temática - **Investir na Prevenção!**

A VLM deu assim uma vez mais o seu contributo para o desenvolvimento de uma cultura de segurança e saúde no trabalho nas nossas empresas, abrindo um espaço de reflexão e de debate entre diversos especialistas da área da SST, técnicos de segurança no trabalho e responsáveis pela SST nas organizações participantes.

O seminário contou com um leque de temas diversos e abrangentes no contexto atual da SST. A atualidade dos temas abordados teve total enquadramento com os objetivos do dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho, comemorado a 28 de Abril com o lema "Apostar na prevenção é garantir um futuro para trabalhadores e empresas".

Dada a pertinência dos temas abordados e honrando o privilegiado leque de oradores, este seminário contou um número *record* de inscrições que tiveram de ser limitadas à capacidade do auditório, tendo estado mesmo assim presentes, cerca de 100 participantes.

Destacamos resumidamente, o foco da intervenção de cada um dos ilustres oradores:

Manuel Roxo, Subinspetor Geral do Trabalho da ACT, abordou a temática dos acidentes de trabalho realçando a importância e as vantagens de investigar corretamente os acidentes e os eventos perigosos que podem colocar em causa a segurança dos trabalhadores nos locais de trabalho. Apresentou ainda a abordagem técnica que deve ser privilegiada durante a sua investigação.

O tema "Responsabilidades Jurídicas pelo Incumprimento de Regras de SST" foi explorado por **Fernando Cabral**, jurista e experiente consultor e formador na área da SST, que apresentou e explorou os tipos de responsabilidades implicadas (criminal, civil, contraordenacional, disciplinar e administrativa) na sequência das infrações realizadas no domínio da SST.



3º SEMINÁRIO SST | INVESTIR NA PREVENÇÃO!



André Silva, Diretor do Departamento de Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho do Grupo Saint Gobain-Weber Portugal, apresentou a estrutura de organização das atividades de Segurança e de Prevenção do grupo, dando ênfase à importância do envolvimento de todas as partes interessadas (trabalhadores, chefias intermédias, gestão de topo) na participação dessas atividades, como forma de desenvolver e fomentar de maneira eficaz uma cultura de segurança dentro das organizações. Sem dúvida, uma aposta ganha!

“A Integração dos princípios LEAN com a gestão da SST” foi a temática explorada por **Nuno Tróia**, responsável da Unidade de Gestão de Operações da VLM Consultores, que salientou as vantagens para a SST, da aplicação dos princípios LEAN e da importância da criação de equipas multidisciplinares, que envolvam não apenas os responsáveis de produção mas também os responsáveis pela SST, no planeamento e alteração dos postos e métodos de trabalho em contexto industrial. Uma apresentação baseada em exemplos práticos, que mostrou as vantagens da adoção integrada numa política de SST em toda a organização.

Fernanda Rodrigues docente da Universidade de Aveiro, abordou a importância e a obrigatoriedade legal da inclusão da prevenção de riscos na fase de projeto através da Coordenação de Segurança. Um aspeto da gestão da SST muitas vezes esquecido, numa fase primordial da construção de qualquer projeto!

Relacionada com a temática dos Riscos Emergentes, a destacar a intervenção de **Cristina Rodrigues**, inspetora da ACT e coordenadora em Portugal da campanha de Avaliação de Riscos Psicossociais, levada a cabo pela ACT durante este ano de 2012. Foi salientada a importância e obrigatoriedade legal da integração destes riscos nos programas de gestão e de prevenção de riscos, nas nossas organizações.

A intervenção a cargo de **Fernando Lopes** da Healthy Generation contou com uma simulação prática de uma aula Ginástica Laboral. Chamou a atenção dos participantes para a importância da ginástica laboral como ferramenta de prevenção das Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho, e como forma de melhorar a postura, diminuir o stress e aumentar a motivação para o trabalho. Uma entusiasmante e divertida intervenção, que dificilmente nos deixará passar em claro a necessidade de prevenir as LMERT.

No encerramento do seminário, **Maria Antónia Gonçalves**, ergonomista e docente do Instituto Politécnico do Porto abordou os riscos ergonómicos, apresentando a abordagem que deve ser seguida na avaliação desta tipologia de riscos.

As apresentações dos oradores podem ser consultadas no sítio da Academia VLM®, através do separador Notícias em <http://www.academiavlm.pt/>.

Motivados para renovar este espaço dedicado à SST no próximo ano, deixamos aqui os nossos sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para o sucesso e valorização deste evento, com particular destaque para:

- Dr. Rui Arrifana (Diretor do Centro Local do Baixo Vouga da ACT de Aveiro), pelo seu importante contributo na organização do seminário;
- A todos os oradores;
- A todos os participantes.



Ana Rodrigues

y
YOURLAB
AMBIENTE E SEGURANÇA

WE MEASURE. YOU TRUST. | *Ensaios de Ambiente e Segurança no Trabalho*

www.yourlab.pt

IFAC
accreditação
L0499
Environ

Riscos Psicossociais

Os riscos psicossociais constituem um novo desafio para a Segurança e Saúde no Trabalho (SST) e resultam das alterações que têm vindo a ocorrer no mundo do trabalho. Estes riscos constituem uma ameaça para os trabalhadores e são devidos, entre outros, à evolução das tecnologias produtivas, com consequências ao nível da conceção, organização e gestão do trabalho; à alteração nas condições sociais e económicas; à maior valorização da flexibilidade das funções e competências dos trabalhadores; às alterações no tipo de vínculo com aumento do recurso a novas formas de contratos de trabalho (termo certo, trabalho temporário, *outsourcing*), ao aumento das exigências relacionadas com a carga e ritmos de trabalho, ao envelhecimento da população trabalhadora.

Como resultado dessas alterações temos como exemplos de riscos psicossociais o stress no trabalho; o excesso de trabalho, as perturbações mentais e de comportamento, o assédio psicológico no trabalho (*mobbing*), o trabalho monótono, as expectativas difusas sobre o desempenho do trabalho, entre outros.

Estes riscos resultam em consequências quer para os trabalhadores (problemas psicológicos, incapacidade para lidar com exigências adicionais, irritação, cansaço, agressividade, falta de motivação para o trabalho, distúrbios do sono ou doença, perda do emprego) quer para as organizações (perturbações na produção, perda de produtividade, perda de competências, problemas de cooperação, o aumento do absentismo e da rotatividade de pessoal e aumento do número de incidentes).

Segundo o artigo 9º da Lei nº 102/2009 o empregador deve “assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho”, devendo para isso proceder à identificação e avaliação dos riscos previsíveis para a SST, assegurando que os fatores de risco psicossociais não constituem um risco para a segurança e a saúde do trabalhador.

A avaliação de riscos apresenta-se então como uma ferramenta importante na gestão dos fatores de risco psicossociais. Esta pode ser levada a cabo através de conversas com os trabalhadores, entrevistas, observação dos trabalhadores e das tarefas realizadas, listas de verificação, ou questionários. Independentemente da metodologia a aplicar a recolha da informação deve ter em conta:

- aspetos relacionados com o conteúdo do trabalho, incluindo a organização das tarefas no dia a dia (trabalho monótonos e/ou repetitivos, trabalho fragmentado ou sem sentido, não utilização das competências ou potencialidades do trabalhador, elevada incerteza, baixo valor, a falta de oportunidade para aprender, recursos insuficientes, ...)
- cargas e ritmos de trabalho (excesso ou falta de trabalho, pressão do tempo, ...)
- horários de trabalho (maior ou menor flexibilidade, trabalhado isolado, trabalho por turnos, ...)

- papel e função do trabalhador na organização (ausência de definição de objetivos organizacionais, baixo apoio da organização na resolução de problemas e desenvolvimento pessoal, baixa participação na tomada de decisões, falta de controlo sobre o trabalho, ambiguidade na definição de papéis ...)
- desenvolvimento da carreira (estagnação e incerteza, salários baixos, precariedade do emprego, valor social baixo para o trabalho, ...)
- relações interpessoais no trabalho (isolamento social ou físico, relações deficientes com superior e outros colegas de trabalho, conflitos no local de trabalho, ...)
- interface trabalho-casa (horários de trabalho irregulares, baixo apoio em casa, ...)

A participação dos trabalhadores potencialmente expostos neste processo de avaliação de riscos é fundamental.

As medidas preventivas necessárias para a gestão destes riscos dependem dos resultados da sua avaliação, devem ser integradas nas atividades da organização e podem passar por:

- uma liderança clara, com definição de objetivos e metas, responsabilidades e autoridades, rotinas e instruções claras;
- comentários construtivos;
- disponibilização de informação (relativa a atitudes e regras);
- distribuição equilibrada e redução da monotonia das tarefas de trabalho;
- diálogo e participação dos trabalhadores (promoção de reuniões de trabalho, oportunidade para consultar a gestão de topo, disponibilização de informação);
- participação e influência no planeamento;
- aumento das competências (através da orientação e/ou da formação) ou utilização das competências já existentes.

O papel dos responsáveis pela SST das organizações passa então por conseguir antecipar os riscos psicossociais, integrando a sua gestão nos sistemas de gestão da SST e nos programas de promoção da saúde no local de trabalho e definindo medidas de prevenção específicas com vista à redução das suas potenciais consequências.

No sítio europeu da campanha “Avaliação de Riscos Psicossociais” promovida pela União Europeia destinada aos setores da saúde, serviços e transporte, que decorrerá durante o ano de 2012, podem ser consultados alguns documentos úteis, já disponíveis em português, relativamente a esta temática: <http://www.av.se/slic2012/portuguese.aspx>.



Ana Rodrigues

VLM Consultores® promoveu simulacro no Aveiro Business Center®

A VLM Consultores® promoveu, no dia 14 de fevereiro pelas 15:00h, uma ação de simulacro no edifício Aveiro Business Center®, tendo como cenário um incêndio no auditório. No decorrer da ação foi simulado também a necessidades de intervenção da equipa de primeiros socorros a duas vítimas.

No edifício estão integradas várias empresas, sendo a VLM Consultores® uma delas. As equipas de emergência são constituídas por colaboradores das diversas empresas de modo promover a cooperação entre as mesmas.

Deu-se início ao simulacro colocando uma máquina de fumo no auditório às 14:54h. Ao fim de 8 minutos todas as pessoas que se encontravam no edifício tinham sido encaminhadas para o ponto de encontro. Foi efetuado o telefonema para os bombeiros, que compareceram no local em 10 minutos. Ao fim de 10 minutos de atuação, o incêndio foi dado como extinto e a vítima com queimaduras tinha sido retirada do edifício.

No decorrer da evacuação uma colaboradora caiu das escadas (2ª vítima) que foi rapidamente socorrida pela equipa dos bombeiros com ajuda da equipa interna de primeiros socorros. Esta vítima, depois de estabilizada foi transportada para a ambulância tendo-se então declarado fim de emergência às 15:22h.

O simulacro permitiu testar o novo Plano de Segurança Interno do Aveiro Business Center®, e avaliar também a capacidade de resposta das equipas internas de emergência e das equipas externas, da Corporação dos Bombeiros Voluntários de Aveiro – Velhos, que se deslocaram ao local com dois camiões tanque e uma ambulância.

No cômputo global, o simulacro foi bastante positivo tendo-se, no entanto, detetado algumas falhas na atuação das equipas de emergência internas, que foram divulgadas a todos os participantes do simulacro em reunião geral. Foram também identificadas algumas alterações necessárias ao Plano de Segurança Interno para garantir que são colmatadas todas as situações detetadas.

No final do simulacro, os bombeiros ainda promoveram uma breve formação de como utilizar os extintores e como atuar perante um incêndio.

O Aveiro Business Center® agradece desde já a colaboração e apoio dado pela Corporação dos Bombeiros Voluntários de Aveiro - Velhos, na preparação do simulacro com a cedência do equipamento de fumo e do boneco simulador, e na formação prática levada a cabo no final do simulacro.



Rita Lebre

Investigação de acidentes de trabalho

Uma das atividades da responsabilidade dos serviços de SST previstas no artigo 98º da Lei nº 102/2009 - Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (SST), é a análise das causas dos acidentes de trabalho e de todos incidentes e eventos perigosos que possam colocar em causa a segurança dos locais de trabalho.

Esta análise deve ser encarada não apenas como mais uma tarefa de rotina, mas sim como um fator fundamental na compreensão dos acidentes em contexto laboral e na prevenção da sua recorrência.

Todos os acidentes envolvem algum tipo de perda, seja ela material ou humana, e torna-se uma obrigação dos serviços de SST e da gestão de topo, evitar que os cenários que anteriormente causaram danos voltem a ocorrer.

Investigar um acidente de trabalho é fundamental para compreender exatamente o que aconteceu, como ocorreu e porque ocorreu. Esta investigação deve passar por três etapas principais:

- 1 - Compreender o que aconteceu
- 2 - Determinar as causas do acidente / incidente / evento perigoso
- 3 - Definir e implementar ações corretivas

Compreender o que aconteceu

O primeiro passo numa investigação passa por levantar todos os factos que ocorreram aquando do acidente ou incidente. É muito importante conversar com todos os trabalhadores que estiveram envolvidos, desde o sinistrado (se possível) até às testemunhas que presenciaram ou de alguma forma estiveram envolvidas no acidente.

É necessário compreender se estavam a ser seguidos os procedimentos de segurança, se estavam a ser utilizados os equipamentos de proteção individual, se houve alguma alteração na rotina daquele posto de trabalho, estabelecer se existiu algum ato ou condição insegura, e determinar que fatores humanos ou organizacionais estiveram na sua origem.

As testemunhas devem ser entrevistadas separadamente o mais rápido possível após o acidente. Se tiverem uma oportunidade de discutir o evento entre elas, podem perder a sua perceção individual e aceitar uma visão de consenso acerca dos factos onde existirem dúvidas.

Nesta fase da investigação devem apenas ser considerados factos provados.

Durante a recolha da informação, deve evitar-se a busca de responsabilidades e os juízos de valor. No final deve ser sempre verificada a consistência da informação recolhida.

Determinar as causas do acidente

Após o relato das testemunhas e/ou do acidentado é necessário analisar o local do acidente / incidente. Deve ser tida em conta toda a envolvente do local como as condições de iluminação, ambiente térmico, ruído, organização do espaço de trabalho, ferramentas, máquinas ou outros componentes materiais do trabalho. Mas esta análise deve ir para além da simples observação.

É também importante consultar registos e dados técnicos, relatórios de inspeção e manutenção das máquinas e equipamentos envolvidos no sinistro, relatórios de acidentes / incidentes anteriores, procedimentos de segurança e registos de formação dos colaboradores envolvidos. Estes documentos podem fornecer informação importante que deve ser estudada para compreender as causas que estiveram na origem da ocorrência do acidente ou incidente.

Definir e implementar ações corretivas

Conhecidas as causas é necessário definir as medidas corretivas necessárias para que a mesma situação não se volte a repetir. Estas medidas devem corrigir e gerir todos os fatores de trabalho envolvidos, quer sejam humanos, materiais ou organizacionais. É importante que as medidas definidas sejam específicas e que atuem sobre a raiz do problema. Estas medidas devem ser definidas em conjunto com todos os departamentos envolvidos (produção, manutenção, gestão, etc.) de forma a que sejam adequadas à organização e possam ser concretizadas e implementadas em tempo útil. É fundamental resistir à tentação de fazer apenas recomendações gerais para poupar tempo e esforço, caso contrário todo o trabalho de investigação do acidente poderá ter sido em vão.

A implementação das ações definidas deve ser acompanhada pela elaboração de um plano de ações com a definição de responsáveis, prazos e recursos, garantido assim que todos os intervenientes conheçam o seu papel e que todas as ações são implementadas nos prazos definidos.

A investigação de um acidente de trabalho deve ser sempre registada em relatório próprio, para que esteja disponível para consulta em situações futuras ou caso seja solicitado pelas autoridades competentes.

Todas as saídas da investigação do acidente devem ser comunicadas aos trabalhadores envolvidos, para que conheçam as causas do acidente, as ações corretivas definidas e se necessário o reforço da formação/sensibilização dos mesmos.

Respeitando os passos fundamentais da investigação de um acidente de trabalho contribui-se efetivamente para a neutralização da causa do acidente proporcionando um ambiente de trabalho mais seguro e mais saudável.



Ana Alves

Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho

As Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) resultam da ação de fatores de risco profissionais sobre várias estruturas do corpo humano. Este tipo de lesões localizam-se geralmente nos membros superiores e na coluna vertebral, mas podem ter outras localizações, como os joelhos ou os tornozelos, dependendo da área do corpo afetada pela atividade realizada pelo trabalhador no seu dia-a-dia.

As causas das LMERT são várias, ainda que a sobrecarga a nível dos tendões, dos músculos, das articulações e dos nervos constitua um importante fator de risco. Esta sobrecarga é composta por vários elementos que podem ser relacionados com a atividade de trabalho, com fatores individuais (também designados como co-fatores de risco), ou ainda com fatores organizacionais/psicossociais.

Os principais fatores de risco relacionados com as atividades de trabalho são as posturas ou posições corporais extremas, a aplicação de força (movimentação de cargas), a repetitividade e a exposição a elementos mecânicos, particularmente através do contacto do trabalhador com os componentes materiais do trabalho (ferramentas, equipamentos, bancadas, ...). No que respeita aos fatores de risco individuais, destacam-se os seguintes: idade, sexo, altura, peso e outras características antropométricas e, a situação de saúde do trabalhador, nomeadamente o seu histórico clínico. Relativamente aos fatores de risco organizacionais/psicossociais, podem evidenciar-se os ritmos intensos de trabalho, a monotonia das tarefas, o insuficiente suporte social e o modelo organizacional da produção.

Para além da incapacidade que este tipo de lesões acarreta diretamente, também provocam prejuízos às organizações, nomeadamente através da produção perdida ou altamente diminuída, do absentismo por doença, agravamento de seguros, entre muitas outras situações indesejáveis. Representam assim num problema social com custos incalculáveis não só para os trabalhadores, mas também para as suas entidades empregadoras.

Assim, a título de exemplo de medidas de prevenção, pode optar-se por efetuar pausas para descanso, diminuir a sobrecarga muscular, diversificar as tarefas e adequar ergonomicamente o mobiliário, máquinas e ferramentas. Posturas corretas durante o desenvolvimento das atividades de trabalho são importantes para prevenir lesões recorrentes. Pausas de descanso, com exercícios de relaxamento e compensação dos músculos (ginástica laboral) são uma forma eficaz de prevenir este tipo de lesões.

Apesar do peso que as LMERT têm vindo a assumir na sociedade atual, principalmente em contexto laboral e, das diversas ações com elas direta ou indiretamente relacionadas, não se está a atuar de forma planeada no desenvolvimento das melhores estratégias de melhoria das condições do trabalho na perspetiva da sua prevenção, sendo por isso essencial investir em programas de prevenção onde participem não só os trabalhadores dos diversos setores de atividade, mas também os órgãos de administração/gestão e chefia, porque as LMERT são um problema de todos e não só dos trabalhadores com doença ou lesão.

Prevenir é uma forma de agir, que diminui a necessidade de reagir.



<http://calgaryphysicaltherapy.com/>



Tiago Carvalho



OS NOSSOS SERVIÇOS

- Organização dos Serviços de Segurança no Trabalho
- Implementação de Sistemas de Gestão de SST
- Outsourcing de Sistemas de Gestão de SST
- Auditorias
- Diagnósticos de SST
- Organização da Emergência
- Identificação e Análise da aplicabilidade de requisitos legais de SST
- Avaliação de riscos
- Estudos Ergonómicos
- Formação



SEGURANÇA NO TRABALHO

Formação

Curso	Data
Segurança de Máquinas e Equipamentos de Trabalho	Julho de 2012
Interpretação da Norma OHSAS 18001:2007	Setembro de 2012
Segurança Contra Incêndios em Edifícios (SCIE) - Medidas de Autoproteção	Setembro de 2012
Avaliação e Gestão de Riscos Profissionais	Setembro de 2012
Auditorias Internas a Sistema de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho	Outubro de 2012
Conformidade Legal em Matéria de Segurança e Saúde no Trabalho	Outubro de 2012
Auditor Coordenador Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde (IRCA 2020/ A 16830)	A definir

Mais informações em: www.academiavlm.pt

Breves

- Agentes Químicos - DL nº 24/2012 de 6 de fevereiro

Foi publicado em Diário da República o DL nº 24/2012 relativo às prescrições mínimas em matéria de proteção dos trabalhadores contra os riscos para a segurança e a saúde devido à exposição a agentes químicos no trabalho. Este novo diploma vem revogar o DL nº 290/2001 e o DL nº 305/2007 e publica a terceira lista de Valores Limite de Exposição Profissional (VLE) com caráter indicativo relativos a agentes químicos. Entrou em vigor a 1 de Março de 2012.

- Segurança Contra Incêndios - Manutenção de Extintores – NP 4413:2012 (3ª Ed.)

Foi publicada a 3ª edição da Norma NP 4413 que regulamenta a atividade de manutenção de extintores.



Aveiro
Business
Center®

Um espaço de prestígio concebido a pensar no sucesso da sua empresa

www.aveirobusinesscenter.com

T. 234 290 290 / F. 234 290 299
geral@aveirobusinesscenter.com