



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL



Newsletter n.º 5

janeiro/fevereiro 2014



Direção Regional do Trabalho

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional

D a importância da Segurança e Saúde no Trabalho, no contexto da qualidade e da humanização das condições de trabalho

No âmbito das designadas condições de trabalho, para além das preocupações inerentes ao estatuto profissional, à estabilidade, aos aspetos remuneratórios e outros decorrentes do desempenho profissional e da progressão na carreira, as condições de segurança e de saúde, devem ser igualmente consideradas, no contexto da avaliação geral da qualidade dessas condições, que no seu conjunto, definem o nível da relação de trabalho e de empenhamento da empresa.

Isto pela razão de que o trabalho, como atividade e ação, assenta na prestação da pessoa humana e como tal deve assumir essa dimensão valorativa da vida e da segurança de quem trabalha, prevenindo e protegendo, para que o ato de trabalhar, seja a afirmação da realização de cada um, em plena normalidade e isento de dissabores, que a lesão e o acidente provocam.

O atual Código do Trabalho (aprovado pela Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro) na linha do que tem sido assumido pela legislação laboral, nos princípios gerais da segurança e saúde no trabalho (art.º 281º) estabelece que “ **O trabalhador tem direito a prestar o seu trabalho em condições de segurança e saúde**”, para além de evidenciar que “ **O empregador deve assegurar aos trabalhadores condições de segurança e saúde em todos os aspetos relacionados com o trabalho, aplicando as medidas necessárias tendo em conta princípios gerais de prevenção**”.

Por seu turno, a Lei nº 102/2009, de 10 de setembro, que estatui o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, para além de definir de forma ampla e plena todo o enquadramento legislativo desta matéria, nas suas várias vertentes de ação, refere, entre outros aspetos, em defesa da pessoa que “ **deve assegurar-se que o desenvolvimento económico promove a humanização do trabalho em condições de segurança e de saúde**”.

Esta dimensão humana, esta preocupação pela qualidade da prestação do trabalho, na defesa da integridade e da vida de quem trabalha, é o objetivo primordial dos princípios enquadramentos da Segurança e da Saúde no Trabalho, assegurando que para além do sentido económico do trabalho e da sua prestação, legitimadores da obtenção de dividendos dessa atividade, todavia não pode ignorar a essência humana do trabalho e como tal da importância de assegurar que essa prestação seja feita, sempre em absoluto cumprimento das condições que garantam a segurança e a saúde no trabalho, como princípio inquestionável, quer em contextos de desenvolvimento ou de crise, mas sempre presentes, em benefício de quem trabalha, de quem emprega e da sociedade em geral.

Rui Gonçalves da Silva

Nesta edição:

A importância da Segurança e Saúde no Trabalho	1
Seminário “Juntos na prevenção dos riscos profissionais” 2013	2-3
Tema: Hotelaria e Restauração	4-9
Sites	10

Bom Ano Novo 2014

Seminário “**Juntos na prevenção dos riscos profissionais**” Semana Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho 2013

A Direção Regional do Trabalho, com o apoio da Autoridade para as Condições do Trabalho, enquanto Ponto Focal Nacional da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), realizou o Seminário de encerramento da Campanha “**Juntos na prevenção dos riscos profissionais**”, no dia 2 de dezembro. Esta campanha, desenvolvida no biénio 2012-2013, centrou-se na importância da liderança por parte da gestão de topo e da participação e envolvimento dos trabalhadores na melhoria das condições de trabalho, e integra-se nas campanhas europeias “Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis”, realizadas na nossa região desde o ano 2000.

O nosso seminário contou com a participação de vários oradores, que abordaram diversos temas ligados à segurança e saúde no trabalho, e que quer de uma forma mais prática ou mais teórica, deram a conhecer algumas realidades e projetos que têm sido desenvolvidos, tendo também lançado algumas pistas para reflexão.

A Dra. Emília Telo, Coordenadora do Ponto Focal Nacional da EU-OSHA, ao fazer o balanço desta campanha referiu as ferramentas e documentos que estão disponíveis, quer no site da Agência, quer no site da campanha “**Juntos na prevenção dos riscos profissionais**”, que podem ser consultados e utilizados por todos os intervenientes do mundo laboral. Também deu-nos a conhecer a campanha para o biénio 2014-2015 que será sobre a gestão do stress.

Entre as ferramentas desenvolvidas pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, foi apresentado com maior detalhe o “Projeto OiRA - Projeto de ferramenta interativa de avaliação de riscos em linha”, que nasce de uma iniciativa europeia visando o desenvolvimento de uma aplicação web simples e gratuita para um processo claro e simples de avaliação de riscos. Em Portugal, a primeira adaptação da ferramenta à legislação e processo de avaliação de riscos, está direcionada para a atividade de cabeleireiros, sendo que está previsto para meados de 2014, uma específica para os Transportes Rodoviários e Cur-



Algumas imagens do Seminário “**Juntos na prevenção dos riscos profissionais**”



Flash — HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

Riscos



A **hotelaria e restauração** é um dos sectores de crescimento mais rápido na Europa. Em 2005, mais de 7,8 milhões de pessoas estavam empregadas neste sector (Eurostat, 2005). Um dos pilares essenciais da política de qualidade nas empresas de hotelaria e restauração é a segurança. Dispor de condições mínimas de segurança nas instalações e no trabalho são condições essenciais para a proteção dos colaboradores e dos clientes. No entanto, esta atividade apresenta alguns riscos que poderão causar um impacto negativo na segurança e saúde dos colaboradores. Os riscos mais presentes para quem trabalha neste sector são os seguintes:

- Trabalho fisicamente exigente, que obriga a passar muitas horas de pé e em posturas estáticas;
- Movimentação manual de cargas, elevações e movimentos repetitivos, muitas vezes em combinação com outras condições de trabalho desfavoráveis;
- Exposição ao ruído;
- Trabalho em ambientes quentes ou frios;
- Cortes e queimaduras;
- Escorregamentos e quedas devido a pavimentos húmidos e escorregadios, e à presença de obstáculos;
- Contato com substâncias perigosas, por exemplo, o uso generalizado de produtos de limpeza e de agentes biológicos nos alimentos.

Apresentam ainda alguns dos seguintes fatores de risco psicossociais:

- Horários de trabalhos prolongados e não convencionais;
- Dificil conciliação entre a vida profissional e a vida pessoal, nomeadamente tendo em conta a imprevisibilidade dos horários de trabalho, a duração dos dias de trabalho e a falta de controlo sobre o trabalho;
- Elevada carga de trabalho e pressão para que este seja desenvolvido com celeridade;
- Pouco controlo sobre o trabalho: as tarefas monótonas, sem criatividade e que exigem pouca iniciativa são muito comuns;
- Contato com colegas e com o chefe: a falta de apoio pode agravar o stresse provocado pelo trabalho;
- O contato contínuo com clientes pode ser uma fonte de stresse ou, nos piores casos, conduzir ao assédio ou mesmo à violência.

A maior parte das lesões e das doenças no local de trabalho podem ser reduzidas, se os perigos e/ou os riscos forem devidamente identificados e, subsequentemente, eliminados ou, pelo menos, minimizados. É de realçar que a aposta na prevenção de acidentes é essencial para a construção de uma empresa bem-sucedida.

A própria legislação prevê a proteção dos trabalhadores através da Diretiva n.º 89/391/CEE, do Conselho, de 12 de junho, alterada pela Diretiva n.º 2007/30/CE, do Conselho, de 20 de junho. Prevê ainda que a entidade patronal proceda à avaliação de riscos e impõe-lhe a obrigação geral de assegurar a segurança e a saúde no trabalho dos seus trabalhadores.

Flash — *HOTELARIA E RESTAURAÇÃO* *Riscos*



Em seguida apresentamos alguns exemplos de tarefas e de riscos mais frequentes nesta atividade e algumas medidas preventivas a adotar de modo a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores.

Quedas ao mesmo nível

Escorregamentos e tropeções que resultam em quedas ao mesmo nível são a causa mais comum de acidentes no sector da hotelaria e restauração, especialmente nas cozinhas. São causadas, principalmente, por superfícies escorregadias, pelo uso de calçado inadequado, assim como caminhar demasiado depressa ou a correr.

Que pode ser feito?

- Manter as zonas de trabalho e de circulação devidamente limpas e livres de obstáculos;
- Garantir que todos os espaços de trabalho e vias de circulação estão suficientemente iluminados;
- Manter as portas dos fornos, das máquinas de lavar louça e dos armários fechadas;
- Zelar para que o pavimento se encontre em bom estado de conservação;
- Colocar sinalização de segurança;
- Utilizar calçado antiderrapante.

Cortes

Cortadoras, picadoras, misturadoras e facas são muito utilizadas em cozinhas profissionais. A maior parte das lesões sofridas na cozinha são cortes, que ocorrem quando se utilizam os equipamentos ou quando se procede à sua limpeza.

Que pode ser feito?

- As facas devem estar afiadas e ser mantidas em boas condições. Lave-as separadamente;
- Utilizar uma faca adequada à tarefa que vai executar;
- Utilizar uma tábua de corte adequada e não escorregadia;
- As facas devem ser guardadas num bloco para facas, numa prateleira para facas adequada ou numa banda magnética fixada à parede;
- Formar os trabalhadores para utilização das máquinas (cortadoras, picadoras, misturadoras, ...) em segurança;
- Utilizar as máquinas de acordo com as indicações do fabricante/fornecedor, não as usando para fins diferentes daqueles para os quais foram concebidas;
- Proteger sempre a parte cortante das máquinas e ferramentas de trabalho com dispositivos apropriados;
- Sempre que se efetuam operações de corte (por exemplo, carne) utilizar luva de malha de aço;
- Utilizar equipamentos homologados (marcação CE).

Flash — HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

Riscos

Queimaduras

Na restauração o risco de queimadura é muito frequente, mas de forma incorreta é aceite como um acontecimento normal para quem trabalha numa cozinha. Só quando é grave, quer seja pela área corporal atingida, quer seja pela profundidade das lesões, é que se procede à tomada de medidas preventivas.



Que pode ser feito?

- Transportar com cuidado os alimentos quentes, de preferência em carros ou tabuleiros;
- Colocar janelas na porta da cozinha, para garantir a circulação em segurança dos empregados de mesa;
- Formar os trabalhadores sobre boas técnicas no manuseamento de peças quentes, como, por exemplo, a de levantar as tampas dos tachos a alguma distância do corpo;
- Manter as asas das frigideiras ou dos tachos viradas para o interior do fogão;
- Utilizar proteção ao pegar nas asas dos utensílios quentes;
- Verter líquidos, como azeite ou óleo, de um recipiente para outro, apenas quando os mesmos estiverem frios.

Movimentação manual de cargas e lesões músculoesqueléticas

A elevação e o transporte de objetos pesados são uma das principais causas das dores lombares, enquanto as atividades repetitivas ou que exigem esforço físico e uma postura inadequada estão associadas a lesões dos membros superiores.

Os trabalhadores do sector da hotelaria e restauração podem incorrer num maior risco de desenvolver lesões músculoesqueléticas devido ao facto de o seu trabalho os obrigar, frequentemente, a permanecer de pé durante longos períodos e a trabalhar em posturas incorretas. Uma parte considerável do seu trabalho é fisicamente exigente e stressante, para além de trabalharem muitas horas seguidas. Por último, muitos trabalhadores sazonais e jovens não têm tempo para se adaptar às tarefas ou não estão habituados a trabalhar arduamente.

Que pode ser feito?

- Avaliar todas as áreas de trabalho, a fim de identificar riscos de lesões músculoesqueléticas e, nomeadamente, de determinar se é possível evitar a elevação e o transporte de cargas;
- Utilizar, sempre que possível, carros para o transporte de cargas;
- Adaptar a disposição do local de trabalho de acordo com os trabalhadores;
- Na elevação ou no transporte, colocar a carga tão próxima quanto possível do corpo;
- Aproveitamento de cargas mais leves e de quantidades mais pequenas.

Ruído

Processos culinários, sinais sonoros repetitivos, máquinas em laboração, ventilação, música nos bares e, naturalmente, as conversas dos colegas ou dos clientes, tudo isto faz parte do trabalho no sector da hotelaria e restauração, o que pode provocar agressões de natureza fisiológica e psíquica, que se traduzem em fadiga, irritabilidade, insónia, e outras alterações.

Que pode ser feito?

- Avaliar o risco e elaborar um plano de medidas preventivas de modo a eliminar ou reduzir o risco e informar os trabalhadores.

Flash — **HOTELARIA E RESTAURAÇÃO** *Riscos*



Substâncias perigosas

As substâncias perigosas podem provocar lesões ou doenças quando em contacto ou se não forem utilizadas adequadamente pelos trabalhadores. No sector da hotelaria e restauração, muitas substâncias representam um risco sério para os trabalhadores, incluindo produtos de limpeza, desinfetantes, descalcificadores e outros. Os riscos mais comuns são o contacto com a pele ou com os olhos, a inspiração ou a ingestão.

Que pode ser feito?

- Optar sempre por substâncias e produtos químicos menos perigosos;
- Evitar o contacto de substâncias e/ou produtos químicos com a pele;
- Preparar os produtos de acordo com as indicações do fornecedor;
- Manter as etiquetas dos produtos em bom estado de conservação;
- Não utilizar os recipientes dos produtos químicos para outro fim distinto do original;
- Nunca armazenar os produtos químicos no mesmo local em que se armazenam alimentos;
- Manter sempre fechados os recipientes dos produtos químicos;
- Prever uma eficaz ventilação do espaço onde se manuseiam e armazenam produtos químicos;
- Utilizar equipamentos de proteção individual adequados.

Gás comprimido utilizado em bebidas

Neste sector, o gás comprimido é amplamente utilizado na preparação de bebidas. A sua instalação inclui garrafas de gás comprimido com tubos de saída, bem como equipamento de controlo e de mistura. Em muitos restaurantes e bares, as instalações de gás e as garrafas de gás comprimido estão colocadas em adegas mal ventiladas. Consoante a concentração do gás e a duração da exposição, os trabalhadores podem sofrer de dores de cabeça, suores, respiração acelerada, aceleração do ritmo cardíaco, falta de ar, tonturas, depressão, perturbações da visão e tremores.

Que pode ser feito?

- Sensibilizar os trabalhadores para os riscos inerentes à utilização de gás;
- Os depósitos de gás devem ser instalados em locais devidamente ventilados e sinalizados;
- Dispor de iluminação adequada;
- O acesso a espaços fechados deve ser limitado a pessoal autorizado. Os trabalhadores que operam a instalação de distribuição de gás devem ser formados para seguir as instruções dos fornecedores;
- As entregas devem processar-se de forma a reduzir ao mínimo o número e a dimensão das garrafas de gás comprimido;
- Inspeccionar e proceder regularmente a manutenção das canalizações, tubagens e acessórios, e conservar o sistema de acordo com as instruções dos fabricantes.

Flash — HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

Riscos



Trabalho em ambientes aquecidos

Os trabalhadores do sector da hotelaria e restauração correm risco de stresse provocado pelo calor quando descarregam mercadorias, trabalham em cozinhas e servem clientes. Nas cozinhas, a confeção de alimentos torna o ambiente quente e húmido.

A exposição excessiva a um ambiente de trabalho muito aquecido pode provocar uma série de perturbações. Erupções cutâneas e desmaios são os primeiros sintomas de tensão provocada pelo calor. Se não for tratado nas primeiras fases, o stresse provocado pelo calor pode ter efeitos graves sobre o organismo, podendo originar colapso, exaustão e câibras induzidos pelo calor.

Que pode ser feito?

- Instalar ventilação geral. O ar condicionado ou a refrigeração local do ar podem ser úteis. Em cozinhas profissionais, a ventilação com circulação do ar afigura-se a forma mais eficaz de reduzir a temperatura e os vapores de cozinha que contêm substâncias perigosas;
- Reduzir a humidade com recurso a ar condicionado e a desumidificadores, e à diminuição das fontes de humidade;
- Prever períodos de repouso em zonas mais frescas para aliviar o stresse provocado pelo calor;
- Reduzir as exigências de esforço físico em ambientes de trabalho aquecidos, evitando movimentações manuais de carga desnecessárias;
- Disponer água fresca próximo da zona de trabalho, de modo a que os trabalhadores possam repor os fluidos;
- Usar equipamento de proteção individual;
- Informar e formar os trabalhadores acerca dos riscos e dos benefícios ao aplicar métodos de trabalho adequados.

Riscos de incêndio

É significativo o risco de incêndio no sector da hotelaria e restauração, especialmente em cozinhas, onde há gás, chamas, óleos aquecidos e substâncias inflamáveis.

Que pode ser feito?

- Manter os equipamentos elétricos em boas condições e proceder regularmente à sua verificação;
- Equipar as fritadeiras com termóstatos, a fim de prevenir o sobreaquecimento;
- Sinalizar todos os equipamentos de combate a incêndios;
- Manter os filtros dos exaustores e demais equipamento em rigoroso estado de limpeza;
- Assinalar as saídas de emergência e mantê-las desobstruídas.
- Colocar extintores adequados;
- Instalar sistemas de deteção e alarme contra incêndios;
- Formar trabalhadores em número suficiente para o combate a incêndios e de evacuação de instalações.

Flash — HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

Riscos



Riscos biológicos

Neste sector de atividade, além da exposição a agentes biológicos provenientes dos alimentos (carnes, peixes, etc.), estão também os agentes biológicos que se encontram no nosso organismo. Daí surge a necessidade de formar e informar os trabalhadores que se encontram expostos a riscos biológicos, a ter em atenção alguns procedimentos a adotar. Uma outra preocupação é associada à qualidade do ar interior, que depende de vários fatores, como a ventilação, o grau de humidade, a temperatura e a qualidade dos materiais de construção e as suas características.

Que pode ser feito?

- Efetuar periodicamente a desinfestação de todas as dependências do estabelecimento;
- Utilizar os equipamentos de proteção individual sempre que seja necessário manipular alimentos ou objetos contaminados;
- Lavar e desinfetar as mãos após o contato com alimentos crus (por exemplo, carne, peixe, etc.);
- Prever a manutenção dos sistemas de ar condicionado.

Riscos psicossociais

Os riscos psicossociais estão associados quer com questões inerentes ao próprio trabalhador, quer com fatores da própria empresa. Muitas vezes, o tempo inadequado para completar as tarefas, a ausência clara da descrição das tarefas, a falta de cooperação ou de apoio por parte dos superiores, colegas, entre outros fatores são causadores do stress profissional.

Que pode ser feito?

- Reduzir horários de trabalho longos e irregulares;
- Introduzir horários de trabalho flexíveis, a fim de permitir uma melhor conciliação entre a vida profissional e a vida pessoal dos trabalhadores;
- Reduzir cargas de trabalho elevadas e reformular tarefas;
- Envolver os trabalhadores nos processos de decisão;
- Melhorar a segurança dos trabalhadores em contato com o público e formá-los sobre a forma de lidar com clientes difíceis e agressivos.

É importante não esquecer de que:

- Trabalhadores saudáveis são mais produtivos, apresentando o seu trabalho com melhor qualidade;
- A utilização de equipamento adequado às operações a executar e em bom estado de conservação, aumenta a produtividade e reduz os riscos para a segurança e a saúde;
- Menos lesões e doenças significam menos danos e obrigações de reparação dos mesmos, e menos abstenção, traduzindo-se em menores custos.

Fonte: - UNIHSNOR-União das Associações de Hotelaria e Restauração do Norte de Portugal (2005). *Hotelaria e Restauração - Manual de Prevenção*. 1ª edição, Lisboa: ISHST.

- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho - www.osha.europa.eu/pt

- INRS - <http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%20880>

Sítes a consultar

Projeto OiRA: ferramentas gratuitas e simples para um processo claro de avaliação de riscos - avaliação de riscos para os salões de cabeleireiro



Uma das bases para uma boa gestão da segurança e saúde no trabalho nas empresas é a realização de avaliação de riscos. Se for bem aplicada, é uma forma de reduzir a ocorrência de acidentes de trabalho e doenças profissionais, contribuindo para a melhoria das condições de trabalho e do desempenho da empresa em geral.

O OiRA, torna o processo de avaliação de riscos mais simples, pois fornece os recursos e o saber-fazer necessários para que as micro e as pequenas organizações possam avaliar elas próprias os seus riscos. Também proporciona uma solução passo a passo para o processo de avaliação de riscos, começando pela identificação dos riscos no local de trabalho, orientando posteriormente o utilizador ao longo de todo o processo de implementação das ações preventivas e terminando com a monitorização e comunicação desses mesmos riscos.

<https://osha.europa.eu/pt/topics/oira>

<http://www.oiraproject.eu/>

Candidaturas ao Festival Internacional Multimédia da Prevenção

Encontra-se aberto o período de candidaturas ao Festival Internacional Multimédia da Prevenção que decorrerá no âmbito do XX Congresso Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho 2014, a realizar entre 24 e 27 de agosto de 2014, em Frankfurt.

O Festival pretende reunir filmes e produções multimédia de todo o mundo e proporcionar uma oportunidade para que os participantes apresentem os seus projetos a um vasto grupo de profissionais da segurança e saúde no trabalho ao nível internacional. O Festival é organizado pelas Seções Internacionais "Eletricidade" e "Informação" da Associação Internacional de Segurança Social (AISS).

A data limite para a entrada dos materiais é 31 de janeiro de 2014, e poderão ser enviados todo o tipo de meios multimédia sobre segurança e saúde no trabalho produzidos a partir de janeiro de 2010, tais como: filmes, *clips da web*, *animações*, *jogos*, *documentários*, *spots de TV* e *materiais interativos*, *aplicações* e *páginas eletrónicas*.

Informações e submissão:

<http://www.safety2014germany.com/en/imfp/imfp.html>

Contatos:

International Section of the ISSA for Electricity, Gas and Water
c/o BG Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse

Telefone: +49 (0) 221-3778 6007

Email: electricity@bgetem.de

Ficha Técnica

Edição e Propriedade

Direção Regional do Trabalho
Rua João Gago, nº 4
9000-071 Funchal

Telef. 291 214 780

Email: higieneseguranca.dirtra.sre@gov-madeira.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Direção-Regional-do-Trabalho-Madeira/198656093603536?fref=ts>

Diretor

Rui Gonçalves da Silva

Coordenação e Redação

Serviço de Segurança e Saúde Ocupacional
Lídia Andrade
Valério Abreu
Graça Coelho

Distribuição

Gratuita