

## ANEXO 3 – Recomendações de medidas de segurança

Medidas de segurança recomendadas <sup>1</sup>		
Tipo de riscos <sup>2</sup>	Entidade patronal	Trabalhadores
Ergonómicos	Promover ação de Formação sobre movimentação manual de cargas e posturas adequadas. Executar uma avaliação em termos de Ergonomia dos locais de trabalho.	Frequentar Ação de Formação e aplicar conhecimentos adquiridos. Adotar posturas de ergonómicas corretas.
	O banho, fazendo parte da higiene pessoal, é uma atividade de vida diária que se pode tornar uma tarefa de tal modo difícil, que tenderá a ser “esquecido”.	No idoso, mesmo não dependente, o banho também pode acarretar perigos. As quedas são frequentes e as consequências são muitas vezes incapacitantes <sup>3</sup> .
Psicossociais / Organizacionais	Promover ações de formação sobre como lidar com a morte; doença e dor.	Frequentar ação de formação e aplicar conhecimentos adquiridos
	Entre os fatores adicionais de stress <sup>4</sup> poderão incluir-se a confrontação com a dor e morte de utentes, a falta de autonomia e a monotonia de certas tarefas e ainda em alguns casos, o trabalho isolado <sup>5</sup> e a falta de apoio e Feedback por parte das chefias, pela falta de reconhecimento do seu esforço profissional resultante também de falta de comunicação com as chefias.	Os riscos psicossociais podem afetar a saúde física e mental do trabalhador. Note-se que o stress ao longo de um determinado período de tempo pode contribuir para doenças psiquiátricas, nomeadamente depressões <sup>6</sup> . Em regra estes riscos são menosprezados pelos próprios trabalhadores e pelos superiores hierárquicos, exigindo medidas de ação de forma a minimizar os seus efeitos.
	Realizar reuniões periódicas com Trabalhadores.	Comunicar informações relevantes para o bom funcionamento da Instituição.
	Criação de manual de Acolhimento.	Cumprimento das regras internas.
	Promover atividades de Lazer em grupo.	Participar nas atividades propostas.
Iluminação;  Uso de Equipamento	Proteção dos vidros da área de receção; Aquisição de Candeeiro para Lavandaria.	Utilização de iluminação adequada às tarefas de pormenor.
	Disponibilizar equipamentos proteção individual (EPI's) e incentivar o seu uso.	São obrigados a usar e a conservar os EPI's destinados.
	Executar exames médicos periódicos, com base na legislação – aptidão das pessoas para o trabalho em questão.	Exame é de cariz obrigatório.
	Formação para o equipamento da cozinha, tal como fornos, etc.	Correta utilização e atenção para os riscos existentes.
Biológicos	Estipular refeitório como único local, nas instalações, onde são realizadas refeições.	Utilização do refeitório para realização das refeições.
	O internamento implica a existência de comprovativo que o potencial candidato não é portador de doenças infecto-contagiosas, no entanto as doenças mais comuns entre os idosos não são infecto-contagiosas, diminuindo grandemente o risco de contaminação dos trabalhadores <sup>7</sup>	Tarefa que não requer conhecimentos específicos das ajudantes de ação direta p.e. aplicação de cremes medicinais, pensos e desinfeção de pequenas feridas e em muitos casos, mudar a fralda aos utentes. A contaminação representa um risco diminuto, exigindo relativas precauções e uso de equipamento de proteção individual adequado.
	Manter limpa e organizada a Lavandaria. A contaminação biológica também pode ocorrer nas auxiliares de serviços gerais e as lavadeiras. Garantem a muda de roupa da cama, recolhendo as roupas pessoais dos utentes e encaminham-nas à lavandaria em sacos plásticos fechados.	O tratamento de roupas inclui as roupas de cama e roupas pessoais dos utentes, a sua seleção, lavagem em máquinas industriais a temperaturas adequadas, o engomar das peças e organização para a devolução aos quartos, pelo que as lavadeiras utilizam máscaras e luvas de borracha de forma a minimizar odores e contaminação.

<sup>1</sup> Adaptado de “Metodologias SHT a adotar pelos trabalhadores de um lar de idosos” – Universidade da Madeira - Cristina I. R. de Sousa - 2008

<sup>2</sup> De acordo com o método das matrizes compostas apresentadas no anexo II

<sup>3</sup> A. Silva, C. Duarte, T. Gaia (2005) – Ajudas técnicas para o banho – Secretariado Nacional para a reabilitação das pessoas com deficiência: 2ª edição

<sup>4</sup> AESST – FACTS 31 - Conselhos práticos para os trabalhadores lidarem com o stress - 2002

<sup>5</sup> AESST- E\_FACTS 51 – Managing psychosocial risks with cleaning workers

<sup>6</sup> AESST- E\_FACTS 46 – Mental health promotion in the health care sector

<sup>7</sup> ESST- E\_FACTS 53 – Risk assessment for biological agents

## ANEXO 3 – Recomendações de medidas de segurança

Medidas de segurança recomendadas <sup>8</sup>		
Tipo de riscos	Entidade patronal	Trabalhadores
Físicos	Verificar se todas as tomadas elétricas encontram-se protegidas de possíveis contactos diretos.	Qualquer anomalia detetada, comunicá-la ao responsável da segurança.
	Introdução no quadro elétrico de disjuntores diferenciais, evitar o contacto elétrico indireto e direto.	
	Disponibilizar sinalética de informação e alerta a perigo de queda.	Colocação de sinalética em momentos de lavagem do chão; Cuidados redobrados nas passagens dessas zonas.
	O recurso a extensões reflete a desadequação do número de tomadas elétricas existentes no local de trabalho assim como os quadros elétricos apresentaram-se de fácil acesso, sem qualquer informação junto dos disjuntores.	Todos os trabalhadores lidam com equipamento elétrico e nos locais de trabalho recorrem à utilização de extensões elétricas, frequentemente sobrecarregadas e colocadas em locais desadequados, tais como perto de pontos de água ou em zonas de passagem.
	A Cozinha apresenta um ambiente térmico relativamente elevado, atingida somente no período de cozedura dos alimentos, assim como na lavandaria aquando da utilização das máquinas de lavar e de passar a ferro.	O ser humano, no desempenho das suas atividades, quando submetido a condições de stress térmico, tem entre outros sintomas, a debilitação do estado geral de saúde, alterações das reações psicossensoriais e a queda da capacidade de produção. As normas estabelecem valores limites na ordem dos 28°C para valores de avaliação do ambiente térmico (WBGT) e cálculo dos índices de stress térmico, segundo as Normas ISSO 7243, ISSO 7730 e ISSO 7726.
	A Visão é um dos sentidos importantes no controlo dos movimentos, na execução de tarefas e nas atividades desenvolvidas pelo homem, A iluminação é um parâmetro a ter em atenção na conceção dos locais de trabalho e na sua adaptação à tarefa a ser executada. As tarefas, não exigem iluminação específica por não incluírem trabalhos de precisão. As exceções serão os cuidados de saúde ou de higiene que possam necessitar de um foco de iluminação.	Um desajuste nos níveis de iluminação pode ser motivo para aparecimento de dores de cabeça, contração dos músculos faciais ou até mesmo a adoção de posturas incorretas.  Os níveis de iluminação, de acordo com a Norma ISSO 8995 variam tendo em conta as tarefas a desenvolver, no entanto definem-se 500lx para valores médios.
Avaliação do ruído no ambiente de trabalho segundo o Decreto-Lei n.º 182/2006, de 6 de Setembro.	Das medições resulta um relatório e respetiva emissão de fichas individuais de ruído, por colaborador.	

<sup>8</sup> Adaptado de “Metodologias SHT a adotar pelos trabalhadores de um lar de idosos” – Universidade da Madeira - Cristina I. R. de Sousa - 2008

## ANEXO 3 – Recomendações de medidas de segurança

Exposição <sup>9</sup>	Entidade patronal	Trabalhadores
Máquinas e equipamentos de trabalho <sup>10</sup>	- Muitos postos de trabalho dependem da utilização de máquinas, pelo que é importante a existência e o cumprimento dos requisitos de segurança em máquinas industriais e a sua implementação no terreno de modo a garantir a maior segurança aos trabalhadores.	- As máquinas devem apresentar a marcação CE como garantia de que os requisitos de segurança da Diretiva Máquinas são cumpridos. - O conceito de equipamento de trabalho é mais vasto do que o conceito de máquina, porque engloba qualquer máquina, aparelho, ferramenta ou instalação utilizada no trabalho. - O empregador deverá identificar os perigos associados aos equipamentos mesmo que apresentem a marca CE e avaliar os riscos relacionados com a sua utilização.
Sinalização de segurança	- No interior e exterior das Instituições, devem existir formas de aviso e informação rápida, que possam auxiliar os trabalhadores a atuar em conformidade com os procedimentos de segurança.	- Existe um conjunto de símbolos e sinais especificamente criados para garantir a fácil compreensão dos riscos ou dos procedimentos a cumprir.
Quedas em idosos <sup>11</sup>	Um estudo <sup>12</sup> demonstra um número elevado de quedas em idosos institucionalizados, no qual as consequências físicas e psicológicas das quedas são bem evidentes, p.e. o risco de fratura (fatores intrínsecos). Os idosos que apresentam maior risco de queda são os idosos dependentes e com grau de dependência, face à realização das atividades básicas de vida. Assim, muitas das quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustamentos nos lares de idosos e no estilo de vida, de modo manter ou melhorar a segurança dos idosos e aumentar a sua qualidade de vida.	- Os cuidados aos utentes para serem considerados eficazes exigem por parte dos trabalhadores, uma avaliação cuidadosa do seu estado de saúde, sendo que, a meta destes cuidados é otimizar a saúde dos utentes e as capacidades de funcionamento em geral. - Intervenções eficazes incluem a combinação de análise de risco seguido de modificações ambientais dos colaboradores para a SHT, podendo ajudar também com informação e conselhos para os idosos com que contactam, promoverem atividade física e treino de equilíbrio, para prevenir quedas e lesões.
Doenças profissionais <sup>13</sup>	- Verifica-se algum desconhecimento <sup>14</sup> dos dispositivos legais por parte dos médicos, organizações e trabalhadores presumivelmente afetados de doença profissional, com claro prejuízo destes últimos, da eficácia da ACT para a confirmação de doença profissional e das Instituições envolvidas <sup>15</sup>	- Qualquer médico, perante uma suspeita fundamentada de doença profissional (diagnóstico de presunção), tem obrigação de notificar o Centro Nacional de Proteção Contra os Riscos Profissionais (CNPRP), mediante o envio da participação obrigatória devidamente preenchida.
O papel das chefias <sup>16</sup>	- Cada vez mais as organizações chamam à responsabilidade a gestão dos trabalhadores que se acidentam e que se ausentam do trabalho com baixa por doença, pelo que o papel das chefias, a todos os níveis é determinante em matéria de SHT. - As funções de chefia devem traduzir-se, para lá do controlo do objetivo dos postos de trabalho, na produção de bens e/ou serviços, em preocupações de coordenação, orientação, apoio e estudo das necessidades de SHT de cada trabalhador e dos grupos de trabalhadores a seu cargo.	- Só com o esforço e o assumir de responsabilidades por parte de todos, poderá fundar-se um clima laboral sustentadamente sadio e seguro, propiciador de bem-estar e correspondentes efeitos multiplicadores de produtividade numa organização. - A gestão correta das competências deve coresponsabilizar as hierarquias na gestão dos recursos humanos das Instituições, a começar pela área da prevenção e segurança.

<sup>9</sup> Adaptado de “Metodologias SHT a adotar pelos trabalhadores de um lar de idosos” – Universidade da Madeira - Cristina I. R. de Sousa - 2008

<sup>10</sup> Diretiva 89/665/CEE de 30 de Novembro e pela Diretiva 2001/45/CE, transpostas pelo Decreto-Lei 50/2005, de 25 de Fevereiro

<sup>11</sup> Prevenção de quedas em idosos – Revista Gerontologia, ano V, Vol. IV – Janeiro/Junho 2011 [páginas 34 a 44; 72 a 78]

<sup>12</sup> Fatores, riscos e consequências de quedas em idosos – Revista de Gerontologia, ano V, Volume IV – Jan/Jun 2011 [páginas 34 a 44; 72 a 78]

<sup>13</sup> Lista de Doenças Profissionais (Decreto Regulamentar n.º 76/2007, de 17 de Julho)

<sup>14</sup> Orientação técnica n.º11/2011 ISS - Certificados de Incapacidade Temporária por doença profissional – Junho 2011

<sup>15</sup> Orientação técnica n.º10/2010 ISS - Conservação de documentos e destino dos dados de saúde – Setembro 2010

<sup>16</sup> AESST – Facts 80 - Avaliação de riscos: Funções e responsabilidades - 2008

## ANEXO 3 – Recomendações de medidas de segurança

Exposição <sup>17</sup>	Entidade patronal	Trabalhadores
Informação, consulta e participação dos trabalhadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não é possível atingir resultados satisfatórios em SHT se todos os protagonistas na matéria não forem envolvidos. Tudo o que se possa fazer com vista a este objetivo deverá ser pois tido como um investimento útil e de valor acrescentado para as empresas.</li> <li>- Tudo o que for possível fazer para que a participação na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores seja um facto, deve ser acolhido e posto em prática.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ações diferenciadas de informação, sensibilização e formação sobre riscos próprios da atividade;</li> <li>- Criação de comissões de SST em que participem representantes dos trabalhadores;</li> <li>- Ações específicas e genéricas sobre matérias comuns, tais como quedam em idosos, qualidade, nutrição, estilos de vida saudáveis proporcionando a prática de atividades desportivas e sociais;</li> <li>- A difusão de mensagens curtas nos boletins de vencimento, bem com cartazes, autocolantes, tarjetas, etc.</li> </ul>
“Stress” no Trabalho <sup>18</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quando as causas do stress envolvem múltiplos fatores, por exemplo, uma combinação de problemas relacionados com o pessoal, volume de trabalho, problemas na organização do trabalho e condições físicas de trabalho, é necessário abordar todas estas causas em conjunto.</li> <li>- Especificar as funções/ responsabilidades;</li> <li>- Estabelecer um protocolo de comunicação para as situações que, na opinião dos trabalhadores, poderão colocar em risco a sua saúde e segurança;</li> <li>- Fornecer alavancas para levantar e lidar com doentes acamados e dar formação aos trabalhadores sobre a sua utilização;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mais pessoal de enfermagem e auxiliares durante as horas de maior trabalho;</li> <li>- Formação do pessoal para lidar com a morte, o sofrimento e das doenças terminais;</li> <li>- Definir e explicar claramente o teor de todas as funções e responsabilidades, incluindo a elaboração de um acordo coletivo;</li> <li>- Promover a participação dos trabalhadores através de reuniões, permitindo a sua contribuição com sugestões, ideias e opiniões. - Introduzir um certo nível de discrição na execução de algumas tarefas;</li> </ul>
Jovens trabalhadores <sup>19</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os jovens dos 18 aos 24 anos de idade têm <math>\geq</math> 50% de probabilidades de sofrerem lesões no local de trabalho do que os trabalhadores mais experientes.</li> <li>- Ao preservarem a segurança dos jovens trabalhadores e ao darem a formação e a instrução adequadas, podem beneficiar da sua energia e motivação, ao mesmo tempo que promovem uma cultura de prevenção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os jovens são mais propensos a sofrer de doenças profissionais;</li> <li>- Definir e explicar claramente o teor de todas as funções e responsabilidades;</li> <li>- Promover a participação dos trabalhadores através de reuniões, permitindo a sua contribuição com sugestões, ideias e opiniões.</li> </ul>
Promoção da saúde no local de trabalho (PSLT) <sup>20</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A PSLT é o processo que resulta do esforço conjunto de empregadores, trabalhadores e sociedade em geral, para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho, por exemplo, a prevenção do impacto negativo do fumo do tabaco no local de trabalho<sup>21</sup>, alimentação no trabalho, stresse, “mantenha-se ativo”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>É uma combinação de estratégias que visem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhorar a organização do trabalho e o ambiente de trabalho;</li> <li>- Promover a participação ativa dos trabalhadores em todo o processo de PLST;</li> <li>- Permitir escolhas saudáveis e encorajar o desenvolvimento pessoal.</li> </ul> </li> </ul>

<sup>17</sup> Adaptado de “Metodologias SHT a adotar pelos trabalhadores de um lar de idosos” – Universidade da Madeira - Cristina I. R. de Sousa - 2008

<sup>18</sup> AESST- FACTS 8 – Stress no trabalho - 2000

<sup>19</sup> AESST- FACTS 70 – Jovens trabalhadores - Factos e N.º: Exposição a riscos profissionais e consequências para a saúde - 2007

<sup>20</sup> AESST- FACTS 93 e 94 – Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores - 2010

<sup>21</sup> <http://osha.europa.eu/pt/topics/whp/index.html>