



Projeto Individual em Contexto Real de Trabalho

AVALIAÇÃO DE RISCOS EM RESTAURAÇÃO

ANO LECTIVO 2013-2014

Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho

Estudante: Joana Filipa Santos Mendes, nº 130314013

Docente Orientador: Professor Doutor Paulo Almeida Lima

Setúbal, 31 de Outubro de 2014

Agradecimentos

À minha mãe, pela sua incansável tolerância, inesgotável disponibilidade e pela constante partilha de fracassos e vitórias. Por todos os conselhos e ensinamentos. Por todo o apoio e carinho. Por tudo.

Ao Piiter, companheiro das longas horas de estudo, pelos momentos de carinho e brincadeira.

Ao David, pela amizade de sempre, pela boa disposição e pelos sempre possíveis momentos de abstração essenciais ao bem-estar.

Ao docente orientador, Professor Doutor Paulo Lima, pela sua sabedoria, compreensão e disponibilidade para orientar o meu percurso com vista à obtenção dos objetivos académicos.

Aos colegas, pelo fantástico espírito de equipa e fenomenais relações pessoais que se estabeleceram ao longo deste ano letivo.

Epígrafe

“Estará mais seguro aquele que se interessar, se envolver e integrar. Chegará mais longe aquele que souber observar, selecionar e melhorar. Progredirá aquele que souber analisar, prevenir e atuar. Estará mais seguro, chegará mais longe.

E assim progredirá.”

(Santos, 2014)

Resumo

O risco é uma característica inerente a qualquer profissão e qualquer posto de trabalho. Contudo, cada local de trabalho reveste-se de particularidades e complexidades, o que requer uma avaliação individualizada e personalizada ao nível dos riscos profissionais presentes. No setor da restauração, a complexidade reflete-se sobretudo no facto de ser uma atividade em que existem vários tipos de tarefas a ocorrer em simultâneo, a caracterização dos trabalhadores é sobretudo jovens e pessoas pouco qualificadas, ser um emprego muitas vezes temporário e por envolver interações com um conjunto de materiais e equipamentos, potenciadores de acidentes de trabalho.

Efetuiu-se, neste trabalho, uma avaliação de riscos segundo o método William-Fine, a um estabelecimento de restauração situado em Setúbal, com características específicas de ser um estabelecimento que trabalha essencialmente em período noturno. Face à avaliação de riscos profissionais deste contexto, definiram-se propostas de intervenção a para minimizar os respetivos riscos.

Concluiu-se que, neste estabelecimento, muitas das medidas preventivas já adotadas estão atualmente a contribuir para a diminuição da ocorrência de riscos profissionais. Este facto é reforçado também pelo facto de não ter ocorrido, em todo o tempo de funcionamento do estabelecimento O Forno, qualquer tipo de acidente de trabalho. Contudo, porque o risco está sempre presente, mesmo quando implementadas medidas de prevenção do mesmo, importa reforçar a intervenção com medidas de controlo do risco e assim, consequentemente, atuar ao nível da prevenção de acidentes de trabalho e da ocorrência de doenças profissionais.

Palavras-chave: restauração; riscos profissionais; avaliação de riscos; método William-Fine; Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.

Índice

Agradecimentos	2
Epígrafe	3
Resumo	4
Índice de tabelas	7
Índice de figuras	8
Introdução	9
1. Breve enquadramento teórico e legal	10
1.1. Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	10
1.2. Avaliação de riscos	13
2. Pertinência da avaliação de riscos na restauração	17
3. Caso prático	20
3.1. Caracterização do estabelecimento e atividades	20
3.2. Metodologia de colheita e tratamento de dados.....	23
3.3. Metodologia de avaliação de riscos	23
3.4. Identificação de perigos e riscos	26
3.4.1. Piso escorregadio.....	28
3.4.2. Manipulação de materiais cortantes	28
3.4.3. Manipulação de materiais quentes	30
3.4.4. Manipulação de produtos químicos.....	31
3.4.5. Espaço físico desorganizado	32
3.4.6. Manipulação de alimentos crus	33
3.4.7. Movimentação manual de cargas	34
3.4.8. Movimentos repetidos	36
3.4.9. Ruído	37
3.4.10. Iluminação natural deficiente	38
3.4.11. Calor	39

3.4.12. Gases e vapores	40
3.4.13. Equipamentos elétricos	42
3.4.14. Operações com chama.....	43
3.4.14.1. Risco de Incêndio e Explosão	44
3.4.15. Atendimento ao público	45
3.4.16. Trabalho noturno e aos fins-de-semana	46
3.5. Avaliação de riscos	48
3.6. Propostas de intervenção	50
Conclusão	56
Bibliografia.....	57
Anexos.....	58
Anexo 1- Recomendações sobre Movimentação Manual de Cargas.....	59
Anexo 2 – Orientações sobre lavagem higiénica das mãos	60
Anexo 3 – Recomendações sobre exercícios posturais.....	61
Anexo 4 – Primeiros socorros: algoritmo do suporte básico de vida	62
Anexo 5 – Primeiros socorros: queimaduras	63
Anexo 6 – Primeiros socorros: cortes/golpes	64

Índice de tabelas

Tabela A – Classificação do fator consequência.....	24
Tabela B – Classificação do fator exposição.....	24
Tabela C – Classificação da probabilidade.....	24
Tabela D – Definição de critérios de atuação, face ao grau de perigosidade.....	25
Tabela E – Listagem de perigos identificados no estabelecimento O Forneiro.....	27
Tabela F – Caracterização do perigo piso escorregadio.....	28
Tabela G – Caracterização do perigo manipulação de materiais cortantes.....	29
Tabela H – Caracterização do perigo manipulação de materiais quentes.....	31
Tabela I – Caracterização do perigo manipulação de produtos químicos.....	32
Tabela J – Caracterização do perigo espaço físico desorganizado.....	33
Tabela K – Caracterização do perigo manipulação de alimentos crus.....	33
Tabela L – Caracterização do perigo movimentação manual de cargas.....	35
Tabela M – Caracterização do perigo movimentos repetidos.....	37
Tabela N – Caracterização do perigo ruído.....	38
Tabela O – Caracterização do perigo iluminação natural deficiente.....	39
Tabela P – Caracterização do perigo calor.....	40
Tabela Q – Caracterização do perigo gases e vapores.....	42
Tabela R – Caracterização do perigo equipamentos elétricos.....	43
Tabela S – Caracterização do perigo chama.....	44
Tabela T – Caracterização do perigo atendimento ao público.....	46
Tabela U – Caracterização do perigo trabalho noturno e ao fim de semana.....	47
Tabela V – Sistematização da avaliação de riscos no estabelecimento O Forneiro, através do método de avaliação de riscos William-Fine.....	48

Índice de figuras

Figura 1 – Área de clientes do estabelecimento O Fornoiro.....	20
Figura 2 – Mapa da localização geográfica do estabelecimento O Fornoiro.....	20
Figura 3 – Tábua de corte.....	29
Figura 4 – Máquina de corte de frios.....	30
Figura 5 – Carrinho de transporte de cargas.....	35
Figura 6 – Painel de pressão.....	41
Figura 7 – Exaustores.....	41
Figura 8 – Sinalização de emergência.....	45
Figura 9 – Forno a lenha.....	45

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Projeto Individual em Contexto Real de Trabalho, este trabalho visa constituir uma ferramenta de aprendizagem com vista ao desenvolvimento de competências, através da mobilização de conhecimentos adquiridos ao longo das diferentes Unidades Curriculares do primeiro ano de Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho, aplicados a uma situação laboral real.

A avaliação de riscos profissionais consiste numa das mais abrangentes áreas de intervenção do Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho. Na temática da Segurança e Higiene do Trabalho, é o profissional que está melhor qualificado para compreender o contexto laboral nas suas várias componentes e identificar perigos que possam estar na origem de uma situação de risco para os trabalhadores. A adaptação da análise e avaliação de riscos ao contexto laboral específico permite compreender as reais necessidades dos contextos e identificar objetivamente quais são as situações que requerem maior atenção e intervenção, permitindo uma intervenção mais personalizada, individualizada e adequada para a promoção de um ambiente laboral seguro e saudável para os trabalhadores.

Desta forma, pretende-se com este trabalho desenvolver uma avaliação de riscos de um estabelecimento de restauração, procurando-se caracterizar o ambiente laboral relativamente aos perigos existentes e aos riscos potenciais a que os trabalhadores estão expostos, bem como as medidas de prevenção preexistentes. Não obstante a identificação e avaliação de riscos, pretende-se também compreender e sistematizar um conjunto propostas de medidas de controlo a executar com vista à redução da exposição dos trabalhadores ao risco.

Este trabalho encontra-se organizado por um enquadramento teórico-legal referente às temáticas associadas à Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho e à avaliação de riscos, uma justificação da pertinência de avaliação de riscos em restauração e pela análise do caso em estudo. Este capítulo central inclui a caracterização do estabelecimento, a explicitação da metodologia de colheita de dados, a explicitação da metodologia de avaliação de riscos, a identificação de perigos e riscos, a avaliação de riscos e culmina na proposta de medidas de intervenção.

1. Breve enquadramento teórico e legal

1.1. Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

A Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho é uma temática que tem vindo a evoluir e desenvolver-se ao longo do tempo, a par da evolução do mundo do trabalho. “A segurança dos locais de trabalho constituiu a primeira preocupação social que impulsionou a criação da legislação laboral” (Miguel, 2012).

A associação da segurança à prevenção de acidentes e à proteção dos trabalhadores surgiu posteriormente, de forma crescente, com a compreensão da importância de corrigir e reparar situações de risco para os trabalhadores e agir antes da ocorrência de acidentes. Neste sentido, foram várias as organizações e instituições que se dedicaram ao estudo das condições de trabalho e à criação de normas e regulamentos relativamente à criação e manutenção de ambientes laborais seguros e saudáveis, como é exemplo a Autoridade para as Condições do Trabalho e a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Atualmente, esta temática está na ordem do dia, surgindo regularmente novas orientações e novos dados sobre as condições de trabalho e as formas de intervenção face aos riscos profissionais. Qualquer empresa tem, hoje, a obrigação legal de salvaguardar a segurança e saúde dos seus trabalhadores e manter um ambiente laboral seguro e saudável. Esta regulamentação e fiscalização das condições de trabalho que entretanto se solidificou e se encontra em constante desenvolvimento e melhoria, trouxe benefícios não só para os trabalhadores, como também para as empresas, que veem os seus trabalhadores mais aptos para o trabalho e, conseqüentemente, mais produtivos (Miguel, 2012).

No âmbito da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, torna-se absolutamente crucial compreender e mobilizar alguns dos conceitos-chave que estão na base da sua fundamentação. Atualmente existem muitos autores a dedicarem-se ao estudo destas temáticas, pelo que se torna cada vez mais comum encontrar várias definições de conceitos. Para efeitos de compreensão deste trabalho, toma-se como referência a definição de conceitos estabelecida na Lei nº 102/2009, de 10 de Setembro; na Lei nº 98/2009, de 4 de Setembro e no Código do Trabalho.

Perigo define-se como a “propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material do trabalho com potencial para causar dano” (artigo 4º, alínea g) da Lei nº 102/2009). Por sua vez, o risco compreende-se como a “probabilidade de concretização do dano, em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo” (artigo 4º, alínea h) da Lei nº 102/2009). Como se depreende pela definição, os conceitos de perigo e risco estão intimamente ligados entre si e constituem conceitos fundamentais a reter e mobilizar, para a realização de uma análise de risco.

Pode compreender-se o risco como uma “entidade omnipresente em diversas áreas do mundo social e são estes riscos que se constituem como as ‘antecâmaras’ dos acidentes” (Areosa, 2009, p. 40). Assim, o risco é inerente a certas atividades e situações, não sendo possível a imunidade ao risco. Contudo, o risco pode ser controlável, sendo portanto reduzido para níveis aceitáveis. Isso leva-nos para uma abordagem de futuro, no que respeita ao conceito de risco. “A essência do risco não é tanto aquilo que está a acontecer, mas sim aquilo que pode acontecer” (Adam & Van Loon, 2000 citado por Areosa, 2009, p. 40).

Considera-se como acidente de trabalho aquele que se verifique no local e no tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte” (artigo 8º, número 1 da Lei nº 98/2009).

A doença profissional é aquela que resulta diretamente das condições de trabalho e que está na origem da incapacidade para o exercício da profissão ou morte. Estas doenças constam da Lista de Doenças Profissionais documentada no Decreto Regulamentar nº 76/2007 (Direção-Geral da Saúde, 2014).

Porque se trata de segurança, é crucial compreender que a intervenção deve focar-se sobretudo nos aspetos referentes à prevenção. A prevenção consiste num “conjunto de políticas e programas públicos, bem como disposições ou medidas tomadas ou previstas no licenciamento e em todas as fases de atividade da empresa, do estabelecimento ou do serviço, que visem eliminar ou diminuir os riscos profissionais a que estão potencialmente expostos os trabalhadores” (artigo 4º, alínea i) da Lei nº 102/2009). Da atuação baseada na prevenção advêm inúmeros benefícios para os

trabalhadores e para as organizações, dos quais se destacam o assegurar um contexto de trabalho mais seguro e saudável para os trabalhadores; a minimização de custos eventuais (como para resolução de acidentes de trabalho) e ainda o consequente aumento da produtividade das organizações (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Em matérias de segurança de um local de trabalho, incide-se muito nas responsabilidades do empregador. Em termos legais, e de uma forma geral, o empregador deverá assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do desempenho do seu trabalho (artigo 15º, número 1 da Lei nº 102/2009). Contudo, é importante compreender a prevenção enquanto processo dinâmico, no qual o empregador e os trabalhadores deverão ser partes ativas para a construção e manutenção de uma cultura de prevenção e segurança nas organizações. “Os acidentes de trabalho afetam, inequivocamente, famílias e organizações mas também o funcionamento do país em múltiplas dimensões (...) por tudo isto, é da maior relevância aprofundar a atuação conjunta dos diversos atores sociais ligados ao mundo do trabalho (empregadores, trabalhadores, técnicos de segurança, órgãos representativos dos trabalhadores, etc.)” (Alves et. al, 2013, p. 40).

1.2. Avaliação de riscos

“A análise de risco constitui a primeira abordagem de um problema de segurança no trabalho” (Miguel, 2012, p.34). Enquanto processo dinâmico, compreende todos os fatores do sistema trabalho (homem-máquina-ambiente) suscetíveis de causar acidentes e visa efetuar um levantamento de todos estes fatores por forma a apreender como funciona a organização, em termos dos seus recursos vários, tendo em conta igualmente, e principalmente, o fator humano na pessoa dos trabalhadores (Miguel, 2012, p. 34).

Desta forma, é fundamental que qualquer empresa efetue regularmente uma avaliação de riscos que inclua levantamento de perigos, avaliação de riscos presentes, elaboração e planeamento de medidas preventivas, verificação da eficácia das medidas preventivas e proporcione revisões sistemáticas para validação do processo de avaliação de riscos, por forma a mantê-lo devidamente atualizado e adequado ao contexto (Miguel, 2012; União Geral de Trabalhadores, 2012).

Através das medidas adotadas tendo por base a avaliação de riscos, torna-se possível para o empregador proteger a segurança e a saúde dos trabalhadores, nomeadamente através de prevenção de riscos profissionais, prestação de informação e formação, disponibilização de meios para aplicar face a situações e procedimentos que possam comprometer a saúde e segurança dos trabalhadores (Freitas, 2011).

Pela realização da avaliação de riscos, é permitido à empresa:

- Identificar os perigos presentes no local de trabalho e os riscos associados a esses perigos;
- Selecionar medidas preventivas a adotar, tendo por base as exigências legais, nomeadamente no que diz respeito a equipamentos de trabalho, substâncias químicas, adequação do local de trabalho e organização do trabalho;
- Assegurar que as medidas selecionadas e os métodos de trabalho aplicados são os mais adequados face aos trabalhadores e ao contexto laboral e potenciam a melhoria contínua das condições de trabalho em termos de segurança e saúde dos trabalhadores;
- Solidificar e reforçar a imagem da empresa, demonstrando as suas preocupações relativamente à segurança e saúde dos trabalhadores;

- Melhorar a produtividade dos trabalhadores e, conseqüentemente, o desempenho da empresa no seu todo (pela redução de custos e quebras de produção por acidente de trabalho, por exemplo).

Apesar de a avaliação de riscos constituir um instrumento fundamental e poderoso na melhoria das condições de trabalho nas empresas, importa referir que, hoje em dia, existe um conjunto de fatores que pode dificultar a qualidade e eficácia das avaliações de risco. Dentro destes fatores, podemos incluir as dificuldades económicas das empresas, a evolução demográfica face ao envelhecimento populacional, as novas abordagens face ao emprego e ao desenvolvimento do trabalho independente, bem como os fluxos migratórios tão habituais atualmente. Estes fatores constituem verdadeiros desafios em matéria de segurança e saúde no trabalho (Freitas, 2011; Miguel, 2012; Areosa, 2009).

Os riscos em contextos organizacionais podem ser causadores de lesões físicas ou doenças nos trabalhadores, perdas económicas, danos materiais e/ou ambientais, entre outros, acarretando resultados negativos, ao nível da evolução e desempenho da empresa e ao nível da segurança e saúde dos trabalhadores (Areosa, 2009). A identificação dos múltiplos tipos de risco e as suas interações constitui a chave para compreender a produção de acidentes, uma vez que constituem as pré-condições para a ocorrência de acidente. A prevenção deve incidir sobretudo na análise, avaliação e gestão do risco, ainda que compreendendo que o risco é uma característica sempre presente – mas controlável (Areosa, 2009).

Para uma adequada prevenção e controlo de riscos, é essencial agir de acordo com os seguintes princípios (União Geral de Trabalhadores, 2012; Miguel, 2012; Freitas, 2011):

- Evitar os riscos;
- Substituir o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou com menor perigo;
- Combater os riscos na sua origem;
- Dar primazia às medidas de proteção coletiva face às medidas de proteção individual;
- Adaptar a intervenção ao trabalho, ao progresso técnico e às mudanças na informação;

- Agir no sentido de atingir o melhor nível de proteção possível.

Segundo o expresso no artigo 5º, número 3 do Código do Trabalho, a prevenção dos riscos profissionais deve ter por base uma correta e permanente avaliação de riscos e deve ser desenvolvida tendo em vista:

- A conceção e a implementação da estratégia nacional para a segurança e saúde no trabalho;
- A definição das condições técnicas a que devem obedecer a conceção, a fabricação, a importação, a venda, a cedência, a instalação, a organização, a utilização e a transformação das componentes materiais do trabalho em função da natureza e do grau dos riscos, assim como as obrigações das pessoas por tal responsáveis;
- A determinação das substâncias, agentes ou processos que devam ser proibidos, limitados ou sujeitos a autorização ou a controlo da autoridade competente, bem como a definição de valores limite de exposição do trabalhador a agentes químicos, físicos e biológicos e das normas técnicas para a amostragem, medição e avaliação de resultados;
- A promoção e vigilância da saúde do trabalhador;
- O incremento da investigação, técnica e científica, aplicada no domínio da segurança e da saúde no trabalho, em particular no que se refere à emergência de novos fatores de risco;
- A educação, a formação e a informação para a promoção da melhoria da segurança e saúde no trabalho;
- A sensibilização da sociedade, de forma a criar uma verdadeira cultura de prevenção;
- A eficiência do sistema público de inspeção do cumprimento da legislação relativa à segurança e saúde no trabalho.

Os métodos de análise de risco poderão ser diretos, se a apreciação é feita previamente, identificando-se fatores de risco antes da ocorrência do acidente; ou indiretos, se têm por base os acidentes ocorridos para identificar os fatores de risco. Para que a sua função consultiva seja assegurada, a análise de acidentes de trabalho deverá ser feita por elementos da chefia direta da organização em conjunto com os técnicos de segurança e higiene no trabalho (Miguel, 2012, p. 34).

Como instrumentos de suporte à avaliação de riscos, podem utilizar-se equipamentos de medição (sonómetro, luxímetro, psicrómetro, etc.), máquina fotográfica, listas de verificação adaptadas à realidade do contexto e ainda fichas técnicas e fichas de dados de segurança.

A avaliação de riscos profissionais pode ser realizada pelo empregador, por trabalhador designado pelo empregador, pelo Técnico de Segurança ou por serviços externos de Segurança e Saúde no Trabalho (União Geral de Trabalhadores, 2012). O Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho, enquanto profissional individual ou integrado num departamento/equipa de trabalho em Segurança e Higiene, constitui, portanto, um elemento fundamental na gestão da segurança das organizações. A sua presença na organização incide sobretudo nas funções de informação, aconselhamento, motivação, orientação e coordenação e é ele o profissional de ligação com as hierarquias superiores na medida em que analisa, avalia e planeia, propondo intervenções e soluções (Miguel, 2012).

2. Pertinência da avaliação de riscos na restauração

Entendem-se como estabelecimentos de restauração “os estabelecimentos destinados a prestar, mediante remuneração, serviços de alimentação e de bebidas no próprio estabelecimento ou fora dele” (artigo 2º do Decreto-Lei nº 234/2007 de 19 de Junho).

Para um restaurante exercer em conformidade com os requisitos legais, deverão estar assegurados os seguintes pontos (Decreto-lei nº 234/2007 e Decreto-lei nº 81/2007):

- Licenciamento para a atividade de restauração;
- Conformidade legal dos requisitos gerais do estabelecimento;
- Infraestruturas básicas dotadas de água potável, gás, eletricidade e rede de esgotos;
- Instalações sanitárias em bom estado de conservação e limpeza, para uso dos trabalhadores;
- Horário de trabalho estar em conformidade com o estabelecido em Código do Trabalho;
- Sendo os restaurantes utilizações tipo VII classificados como local de risco C (de acordo com o Decreto-Lei nº 220/2008, de 12 de Novembro), deverão ser cumpridos os requisitos estabelecidos na Portaria nº 1532/2008, de 29 de Dezembro, referente à Segurança Contra Incêndios em Edifícios;
- Existência de uma mala de primeiros socorros;
- Existência de equipamentos de proteção individual;
- Existência de medicina no trabalho;
- Prestação de serviços de segurança e saúde no trabalho, bem como de implementação do sistema de segurança alimentar;
- Prestação de serviços de desinfestação e controlo de pragas;
- Produtos químicos adquiridos em empresa de distribuição de produtos de higienização industrial;
- Separação do óleo alimentar usado para reciclagem.

Nos dias de hoje, o sector da restauração compõe-se essencialmente por pequenas empresas que empregam no máximo dez pessoas, incluindo maioritariamente

mão-de-obra jovem (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008). A nível europeu, e com alguma expressão a nível nacional, o sector da restauração funciona habitualmente com a primeira porta de entrada no mercado de trabalho para pessoas jovens e de baixa qualificação profissional/escolar.

Em Portugal, em 2013, 6,5% da população estava empregada no setor de Alojamento, Restauração e similares (PORDATA, 2013). Este setor continua a ser crucial e representativo, especialmente pelas características gastronómicas características e bem marcadas do país e pela cultura portuguesa, que muito valoriza a refeição tradicional e em boa companhia.

Apesar de representar um setor de alto impacto na empregabilidade em Portugal, é um setor em que existe muita rotatividade de trabalhadores, visto ser uma área acessível e relativamente fácil de trabalhar para jovens e/ou desempregados. Por este motivo, pode considerar-se que na restauração existe alguma falta de profissionalização e profissionalismo, existindo também desconhecimento e desinteresse por regras, normas e princípios para uma eficaz organização e estruturação do trabalho. A maioria dos trabalhadores de restauração executa diferentes operações e funções, muitas vezes em simultâneo, não estando alerta para os riscos inerentes ao trabalho que executa. De referir ainda que muitos destes trabalhadores tem na restauração o seu segundo emprego, como forma de complementar a remuneração mensal do seu emprego principal, o que pode acrescer-se como fator de risco nomeadamente ao nível psicossocial, pela fadiga e sobrecarga de trabalho (Silva et al., 2008).

Na área da restauração, podem considerar-se os diferentes tipos de riscos: químicos, físicos, biológicos, psicossociais e ergonómicos. Por sua vez, estes riscos podem ter origem em componentes do processo laboral (equipamentos, materiais, instalações, espaços de trabalho) e/ou na forma de estruturar e organizar o trabalho (horários, ritmos, métodos, turnos de trabalho ou formação) (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008).

As quedas, os cortes e as queimaduras são os riscos mais comumente relatados em contexto de trabalho em restauração, apesar de existirem inúmeros outros riscos. As lesões musculoesqueléticas, pelos movimentos repetidos e pelas posturas incorretas na mobilização manual de cargas, representam um dos principais riscos que interferem

diretamente na saúde dos trabalhadores. A exposição a ruído, humidade excessiva, temperatura elevada e ventilação inadequada do ambiente físico, a par com outras condições determinadas pela falta de espaço, equipamentos precários e desajustados e pela má organização do trabalho, podem contribuir para o agravamento das consequências para o trabalhador (Silva et al., 2008; Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008).

Em termos de distribuição, as publicações relativas a segurança e saúde no trabalho, revelam que o pessoal que trabalha em cozinhas está mais exposto a estes riscos do que o pessoal que trabalha no serviço de mesa e limpeza (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008).

No que diz respeito a acidentes de trabalho, a taxa de mortalidade das empresas do setor de Alojamento e Restauração era de 25,3% em 2011. Destaca-se que ocorreram, em 2011, neste setor de atividade, 2572 acidentes graves por 100 mil empregados e 5 acidentes de trabalho fatais (PORDATA, 2011).

Conforme se depreende pelo referido acima, o setor da restauração reveste-se de especificidade e complexidade que importam compreender e analisar, no que diz respeito à segurança e saúde dos trabalhadores. Só analisando o contexto em concreto e “*in loco*” se torna possível identificar corretamente todos os riscos a que os trabalhadores estão expostos durante o desempenho da sua função e, com base na sua análise, delinear e planear intervenções e medidas que permitam reduzir a exposição a esses riscos, minimizando também a probabilidade de ocorrência de danos para a saúde dos trabalhadores.

Inaugurado em 2001 e em funcionamento ininterrupto desde então, pertence à empresa Moderno & Conceituado, sediada na Baixa da Banheira. Em 2005 surge a hipótese de expandir os negócios da empresa, através da abertura de um espaço de diversão noturna e discoteca (Design Café), que se situa no piso superior ao do espaço O Forno. Esta expansão permitiu dinamizar ambos os estabelecimentos, tendo propiciado a afluência de novas pessoas, a ocorrência de eventos de âmbito maior e ainda a criação de parcerias. Atualmente, ambos os espaços são rapidamente e inequivocamente reconhecidos, especialmente por enriquecerem e dinamizarem a noite de Setúbal.

Funciona essencialmente no período noturno, estando aberto das 20h às 2h de segunda a sexta-feira e prolongando este horário aos fins-de-semana, permanecendo aberto das 20h às 4h. Durante a semana, funciona com três trabalhadores (dois do sexo masculino e um do sexo feminino) e ao fim-de-semana, pela maior afluência de clientes, com seis trabalhadores (três do sexo masculino e três do sexo feminino). Relativamente à distribuição etária dos trabalhadores, dos seis trabalhadores d'O Forno, cinco têm idade compreendida entre 20-40 anos e um entre 40-60 anos.

Dispõe de duas áreas, bem separadas: cozinha e área de balcão. Na primeira, são preparados e confeccionados os alimentos consoante a solicitação do cliente. Na segunda está centrado o atendimento ao cliente, a caixa de pagamento, a zona de bebidas e ainda a preparação e confeção de pão com chouriço. Na área de balcão encontra-se o forno a lenha, tornando visível aos clientes a confeção do famoso pão com chouriço.

Na cozinha trabalham na preparação e confeção dos alimentos dois trabalhadores: um cozinheiro e um ajudante. Na área de balcão, os trabalhadores vão rodando pelas diferentes funções (atendimento, caixa, serviço ao balcão e mesas) e fica um trabalhador exclusivamente dedicado à confeção do pão com chouriço, sendo portanto o único que opera com o forno a lenha.

Relativamente a aparelhos e instrumentos para a preparação e confeção de alimentos, existem no conjunto da área de cozinha e de balcão diversos utensílios de corte (tesouras, facas), uma máquina trituradora, uma máquina descascadora, uma batedeira, uma liquidificadora, várias panelas e frigideiras, um fogão, chapas de grelhar, um forno, uma máquina de corte de frios (fiambreira) e uma fritadeira elétrica.

Acrescenta-se ainda o forno a lenha. Para além destes que estão diretamente relacionados com a preparação e confeção de alimentos, existem também outros aparelhos como o computador/caixa de pagamento, a máquina de café e três vitrinas frigoríficas para bebidas e sobremesas.

Para além da área de mesas e das referidas anteriormente, dispõe também de duas instalações sanitárias, uma feminina e outra masculina, um armazém e um vestiário para os trabalhadores.

Os espaços são amplos e existe uma preocupação em manter os caminhos sem obstáculos à livre circulação de trabalhadores e clientes. A área de balcão e cozinha, bem como os vestiários e o armazém são áreas de entrada restrita somente aos funcionários. Em termos de acessibilidade, é de referir que este estabelecimento não está dotado de acessibilidade para utilizadores de cadeira de rodas.

O estabelecimento tem quatro portas de entrada/saída, devidamente identificadas com a sinalética de saída e todas elas constituem saídas de emergência. Distribuídos pela cozinha, área de mesas e área de balcão existem no total três extintores de pó químico. Na cozinha existe também uma manta ignífuga. Existem ainda duas caixas de primeiros socorros devidamente equipadas e acessíveis. O sistema de deteção de incêndio e toda a sinalética de emergência está devidamente mantida.

Os serviços de Segurança e Higiene no Trabalho e de Segurança Alimentar são prestados por empresa contratada (Aliqual, Lda.), que efetua visitas regulares ao estabelecimento e contacta diretamente com os responsáveis e os trabalhadores. Até à data de realização deste trabalho, não ocorreu, neste estabelecimento, qualquer tipo de acidente de trabalho, facto que é motivo de orgulho e satisfação para todos os que nele trabalham.

3.2. Metodologia de colheita e tratamento de dados

A colheita de dados para a realização deste trabalho foi feita mediante entrevista com um dos responsáveis pela gestão do espaço O Forno e através de observação de dois dias de trabalho. Foram recolhidos os dados resultantes destas intervenções e fotografados alguns aspetos considerados relevantes.

Posteriormente, com base nas informações obtidas, recorreu-se a pesquisa bibliográfica no sentido de fundamentar teoricamente a análise e avaliação de riscos e compreender os fenómenos associados aos riscos profissionais do setor da restauração. Para esta pesquisa, recorreu-se essencialmente a publicações de entidades nacionais ou europeias de referência na temática da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho e a artigos, dado preferência a publicações de autores portugueses, datadas dos últimos cinco anos, pela sua validade e adequação à realidade atual.

3.3. Metodologia de avaliação de riscos

Para a avaliação de riscos recorreu-se ao método de William-Fine, por permitir avaliar tendo em conta o nível de exposição dos trabalhadores ao risco. Uma vez que neste estabelecimento os trabalhadores são sempre os mesmos, existindo rotatividade reduzida em termos das funções que desempenham, considerou-se relevante englobar o fator exposição (Freitas, 2011).

De acrescentar que este método permite ainda uma análise de riscos em termos económicos, ou seja, estabelece critérios relativamente aos investimentos em prevenção. Apesar de, no âmbito deste trabalho, não se considerar esta vertente, destaca-se que este dado pode ser uma ferramenta bastante útil para o Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho, que nela encontra dados de interesse para a empresa, através dos quais poderá sensibilizar e apelar para a adoção de medidas preventivas face aos prejuízos da ocorrência de acidentes pela exposição dos trabalhadores a riscos ocupacionais (Freitas, 2011).

O método de avaliação de riscos William-Fine determina o grau de perigosidade de um risco, tendo em conta três fatores: consequências, exposição e probabilidade (Freitas, 2011).

As consequências compreendem todas as consequências esperadas que possam advir da existência do risco e encontram-se descritas na Tabela A.

Tabela A – Classificação do fator consequência (Fc)

Consequências		Fc
Elevado número de vítimas mortais	Danos em > 1 milhão de dólares	10
Algumas vítimas mortais	Danos de 5000000 e 1 milhão de dólares	50
Acidente mortal	Danos entre 100000 – 500000 dólares	25
Incapacidade permanente	Danos entre 1000 – 100000 dólares	15
Incapacidade temporária	Danos < 1000 dólares	5
Lesões ligeiras	-	1

A exposição engloba o tempo de exposição do trabalhador à situação de risco, que varia de remoto a contínuo, conforme se verifica através da Tabela B.

Tabela B – Classificação do fator exposição (Fe).

Exposição	Fe
Contínua (muitas vezes ao dia)	10
Frequentemente (cerca de uma vez por dia)	6
Ocasionalmente (de uma vez por semana a uma vez por mês)	3
Irregularmente (pelo menos uma vez por ano)	2
Raramente	1
Remotamente	0,5

Por último, considera-se também a probabilidade de ocorrência do acidente, à qual se atribui um valor de cálculo, conforme se verifica na Tabela C.

Tabela C – Classificação da probabilidade (P).

Probabilidade	P
Acidente muito provável e esperado	10
Acidente frequente (probabilidade de 50%)	6
Acidente pouco frequente	3
Acidente raro	1
Acidente com uma probabilidade remota de ocorrência	0,5
Acidente praticamente impossível	0,1

Após a classificação do risco em termos das suas consequências, exposição e probabilidade de ocorrência, é através do grau de perigosidade que se delineiam as intervenções a implementar para controlo do risco. O grau de perigosidade é calculado através da expressão: $GP = F_c \times F_e \times P$. Perante o grau de perigosidade, é atribuído um critério de intervenção, conforme se pode constatar na Tabela D.

Tabela D – Definição de critérios de atuação, face ao grau de perigosidade.

Grau de Perigosidade (GP)	Intervenção
> 250	Corrigir imediatamente
100 – 250	Urgência em tomar medidas
< 100	Tomar medidas, se viável

3.4. Identificação de perigos e riscos

A etapa de identificação de perigos, enquanto base da avaliação de riscos, deverá consistir na identificação de perigos e/ou combinações de perigo com probabilidade de causar lesões aos trabalhadores e na identificação dos indivíduos que estão (ou poderão vir a estar) expostos a este risco (União Geral de Trabalhadores, 2012).

No estudo deste caso prático, consideraram-se cinco tipos de risco: riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais, através dos quais se agruparam os riscos presentes neste contexto laboral por forma a sistematizar e organizar a interpretação, bem como o planeamento de medidas de controlo.

Compreendem-se como riscos físicos aqueles que resultam da ação de formas de energia às quais o trabalhador está exposto, como por exemplo ruído, calor, frio, pressão, humidade, vibração e radiações (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Riscos químicos resultam da exposição a substâncias, produtos ou compostos químicos que possam ser introduzidos no organismo do trabalhador através do trato respiratório, de pele e mucosas ou do sistema gastrointestinal. Constituem-se como agentes de risco químico as poeiras, vapores, gases e partículas (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Riscos biológicos advêm da exposição a microrganismos como bactérias, fungos, vírus e parasitas que, ao entrarem no organismo humano, propiciam infeções e intoxicações (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Riscos ergonômicos compreendem qualquer fator que possa interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador, causando desconforto ou alterações da saúde. Como exemplos de riscos ergonômicos descrevem-se a manipulação manual de cargas, o ritmo de trabalho excessivo, a monotonia e repetitividade de movimentos, a postura inadequada durante o desempenho de funções (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

Por sua vez, os riscos psicossociais englobam uma vertente de âmbito mais específico e também subjetivo, uma vez que têm na sua origem situações de stresse vivenciadas em contexto laboral. São exemplos de riscos psicossociais o ritmo de trabalho desajustado, o trabalho noturno, o trabalho ao fim de semana, as relações interpessoais com colegas, superiores e clientes, etc. (Freitas, 2011; Miguel, 2012).

No estabelecimento de restauração O Forno, identificaram-se os perigos existentes, com base na observação das rotinas de trabalho dos trabalhadores, bem como da observação das instalações do estabelecimento. Perante cada perigo identificado foram selecionados os riscos associados, bem como a sua classificação em termos de tipo de risco, das pessoas expostas ao risco e ainda das medidas preventivas já implementadas no estabelecimento para diminuição da exposição ao risco.

Tabela E – Listagem de perigos identificados no estabelecimento O Forno.

Perigo
Piso escorregadio
Manipulação de materiais cortantes
Manipulação de materiais quentes
Manipulação de produtos químicos
Espaço físico desorganizado
Manipulação de alimentos crus
Movimentação manual de cargas
Movimentos repetidos
Ruído
Iluminação natural deficiente
Calor
Gases e vapores
Equipamentos elétricos
Chama
Atendimento ao público
Trabalho noturno e ao fim de semana

3.4.1. Piso escorregadio

Na atividade de preparação e confecção de alimentos, o derrame de substâncias pode ocorrer regularmente, o que pode levar a uma situação de piso escorregadio. Para além desta atividade, também as atividades de limpeza das instalações levam muitas vezes a momentos em que o chão está molhado. Tanto uma como outra situação decorrem enquanto os restantes trabalhadores estão no desempenho das suas funções, o que pode levar a tropeções e quedas. “Os escorregões, tropeções e quedas são a causa mais frequente de acidentes em todos os setores” (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

Como medidas preventivas face a este perigo e ao risco associado de queda, a equipa de trabalho do estabelecimento O Forno utiliza calçado adequado e antiderrapante, utiliza a sinalização de piso molhado quando aplicável e mantém a área de trabalho limpa e a limpeza de derrames de substâncias é feita no imediato. Para evitar a ocorrência de quedas, foi colocado na área de cozinha pavimento antiderrapante. Porém, o pavimento da área de balcão não dispõe desta característica.

Tabela F – Caracterização do perigo piso escorregadio.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Piso escorregadio	Queda	Físico	Todos os trabalhadores, com especial incidência nos trabalhadores cozinheiro e ajudante	Pavimento antiderrapante na área de cozinha Calçado antiderrapante Limpeza imediata de derrames de substâncias Utilização de sinalização de piso molhado

3.4.2. Manipulação de materiais cortantes

Durante a preparação dos alimentos, os trabalhadores intervêm com um conjunto de utensílios e instrumentos cortantes, entre os quais utensílios de corte como tesouras e facas, trituradora, descascadora, batedeira, liquidificadora e máquina de corte de frios (fiambreira). “A maior parte das lesões sofridas na cozinha são cortes, que ocorrem

quando se utilizam os equipamentos ou quando se procede à sua limpeza” (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

No estabelecimento O Forno, os trabalhadores mais expostos a este perigo são o cozinheiro e o ajudante, porque são quem mais intervém com este tipo de materiais. Como medidas preventivas, todas as facas e tesouras são mantidas afiadas e em bom estado de conservação e arrumação, a sua limpeza é feita em separado dos restantes utensílios e é utilizada uma tábua de corte adequada em tamanho e resistência face ao alimento a preparar. Os equipamentos de corte são mantidos com as suas proteções, para prevenir a ocorrência de cortes dos trabalhadores durante a sua utilização.

Tabela G – Caracterização do perigo manipulação de materiais cortantes.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Manipulação de materiais cortantes	Corte	Físico	Cozinheiro e ajudante	Manutenção das facas e tesouras afiadas e em bom estado de conservação e arrumação Limpeza das facas e tesouras em separado Utilização de tábua de corte adequada em tamanho e resistência, antiderrapante Máquinas cortantes com proteções



Figura 3 – Tábua de corte.



Figura 4 – Máquina de corte de frios (fiambreira).

3.4.3. Manipulação de materiais quentes

A preparação e confeção de alimentos envolve, na maioria das vezes, o aumento da temperatura dos mesmos e a utilização de óleos quentes. “O óleo quente constitui um risco considerável para os trabalhadores que utilizam fritadeiras (...) sofrer queimaduras graves se o óleo ou a gordura não arrefecer antes de ser manuseado ou se não utilizarem o equipamento adequado” (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008; 2014).

O foco de risco incide essencialmente nos alimentos e nos materiais em que os mesmos são preparados e confeccionados. Sendo que na área de cozinha se utilizam várias frigideiras e panelas, fogão, chapas de grelhar, forno e fritadeira elétrica, considera-se que os trabalhadores cozinheiro e ajudante são os mais expostos ao risco de queimadura por manipulação de materiais e alimentos quentes. Também o trabalhador responsável exclusivamente pela confeção dos pães com chouriço está exposto a este risco de forma muito regular, através da operação com o forno a lenha e com os utensílios associados a essa tarefa.

Como forma de prevenir a ocorrência de queimaduras, no estabelecimento O Forneiro, os trabalhadores são formados e frequentemente incentivados e orientados no que diz respeito à manipulação de materiais quentes e à utilização de equipamentos de proteção individual adequados. Assim, os trabalhadores utilizam aventais e luvas,

avisam os colegas sempre que se coloca ou transfere um prato quente, os pratos quentes são manuseados sobrepostos numa travessa ou utensílio a temperatura ambiente, as asas das frigideiras e panelas são mantidas viradas para o interior do fogão e, sempre que é necessário manusear peças quentes, são utilizadas pegas próprias.

Tabela H – Caracterização do perigo manipulação de materiais quentes.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Manipulação de materiais quentes	Queimadura	Físico	Cozinheiro e ajudante Trabalhador responsável pela confeção do pão com chouriço	Utilização de equipamento de proteção individual luvas e avental Aquando da transferência de pratos, os trabalhadores avisam os colegas da presença de pratos quentes Pratos quentes são manuseados em travessas ou outros utensílios a temperatura ambiente Durante a confeção de alimentos, as asas das frigideiras e das panelas são direcionadas para o interior do fogão Para manuseamento de peças quentes, são utilizadas pegas

3.4.4. Manipulação de produtos químicos

A identificação deste perigo incide sobretudo nas atividades de limpeza das instalações, em que se recorre a produtos químicos de limpeza, muitas vezes abrasivos e de odor intenso. Estes produtos são muitas vezes causadores de problemas respiratórios, podendo causar alergias e potenciar episódios de asma (Phipps et al., 2009).

Uma vez que todos os trabalhadores do estabelecimento O Forno fazem as atividades de limpeza, de forma rotativa, considera-se que todos eles estão expostos a estes riscos. Contudo, possivelmente por nunca ter existido história de alergia, problema respiratório ou queimadura química, neste estabelecimento não estão implementadas quaisquer medidas preventivas.

Tabela I – Caracterização do perigo manipulação de produtos químicos.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Manipulação de produtos químicos	Queimadura Problemas respiratórios	Químico	Todos os trabalhadores, durante as atividades de limpeza das instalações	Não existem

3.4.5. Espaço físico desorganizado

A forma como o espaço de trabalho se encontra organizado constitui um fator de extrema importância para a segurança dos trabalhadores. Caminhos de circulação apertados e/ou obstruídos, obstáculos no espaço de trabalho, arrumação pouco prática de equipamentos e utensílios tornando-os de difícil acessibilidade e outras situações contribuem para um espaço de trabalho desorganizado. No estabelecimento O Forno destaca-se a excelente organização do espaço de trabalho, bem como a acessibilidade.

Identificou-se este perigo, com base na desorganização pontual do espaço de trabalho durante dois momentos: a descarga de mercadorias e a limpeza das instalações. Durante estes momentos, a desorganização do espaço de trabalho ocorre porque há necessidade de pousar, temporariamente, objetos em locais que devem manter-se desobstruídos.

Como medida preventiva, a descarga de mercadorias é feita da forma mais breve possível e os objetos são colocados todos juntos e próximo de um canto do estabelecimento, onde a sua presença seja a menos prejudicial possível à livre circulação dos trabalhadores. De acrescentar também que o armazém é mantido sempre

organizado e devidamente arrumado, não sendo deixados quaisquer obstáculos à circulação de trabalhadores.

Tabela J – Caracterização do perigo espaço físico desorganizado.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Espaço físico desorganizado	Queda	Físico	Todos os trabalhadores	Descarga de mercadorias efetuada de forma breve e com colocação de objetos todos juntos e a um canto Manutenção da arrumação e organização do armazém

3.4.6. Manipulação de alimentos crus

A manipulação de alimentos crus pode representar um risco de contaminação por agentes biológicos que possam estar presentes nos alimentos. A contaminação, e possível intoxicação, por parasitas, vírus, fungos e bactérias poderá acontecer, apesar de não ser muito frequente uma vez que hoje em dia existem elevados padrões de controlo de qualidade dos produtos alimentares (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

N'O Forno, os trabalhadores expostos serão o cozinheiro e o ajudante, que são os que manipulam alimentos crus e os confeccionam. Como medida preventiva, O Forno estabeleceu acordos com fornecedores devidamente acreditados em termos de controlo de qualidade e tem ainda contratado o serviço de Segurança Alimentar.

Tabela K – Caracterização do perigo manipulação de alimentos crus.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Manipulação de alimentos crus	Contaminação por agentes biológicos	Biológico	Cozinheiro e ajudante	Fornecedores acreditados em controlo de qualidade Serviço de Segurança Alimentar

3.4.7. Movimentação manual de cargas

No setor da restauração, grande parte das atividades implica a movimentação manual de cargas, como é o caso da elevação de painéis e tabuleiros de máquinas de lavar louça, transporte de louça, flexões da coluna para atividades de limpeza e manutenção de equipamentos. Os trabalhadores deste setor trabalham durante longos períodos de pé e adotam muitas vezes posturas inadequadas, durante a realização do seu trabalho que, por si só, já é fisicamente exigente e stressante (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

As lesões que advêm da movimentação manual de cargas podem ser resultado de um único episódio grave, mas a sua maioria sucede por stresse e esforço físico prolongado ao longo do tempo. É frequente que os trabalhadores deste setor refiram lombalgias e lesões ao nível dos membros superiores, em muito causadas pela elevação e transporte de objetos e de desempenho de atividades repetidas que exigem um elevado esforço físico e, por vezes, associam também posturas desadequadas que causam alterações ao nível do alinhamento corporal normal (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

A movimentação manual de cargas está diretamente associada ao risco de lesão musculoesquelética, bem como o trabalho com movimentos repetidos, que será tratado posteriormente. Consideram-se lesões músculo-esqueléticas as lesões que ocorrem ao nível da estrutura orgânica do aparelho locomotor (músculos, articulações, tendões, ligamentos e nervos), constituem-se como perturbações cumulativas resultantes de exposição prolongada e repetida a esforços de menor ou maior intensidade. As fraturas são também consideradas lesões músculo-esqueléticas como resultado de traumatismos agudos, afetando principalmente a região dorsal e lombar, a região cervical, os membros superiores e inferiores (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014; Phipps et al., 2009).

Para prevenir a ocorrência de posturas incorretas e lesões músculo-esqueléticas, no estabelecimento O Forno existe uma preocupação em dispor o espaço de trabalho por forma a manter acessíveis os equipamentos e utensílios de utilização mais frequente e a assegurar uma arrumação prática e eficaz das prateleiras e armários, em disponibilizar apoios mecânicos para o transporte de cargas (carrinhos de rodas) e o aprovisionamento de cargas pequenas e leves. Para além disso, os responsáveis pelo

estabelecimento estão atentos durante a execução destas tarefas e alertam, formam e incentivam os trabalhadores a efetuar uma movimentação manual de cargas correta e eficaz, nomeadamente no que diz respeito a manter a carga próximo do corpo e evitar posicionamentos de esforço articular.



Figura 5 – Exemplo de carrinho de transporte de cargas.

Tabela L – Caracterização do perigo movimentação manual de cargas.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Movimentação manual de cargas	Lesões músculo-esqueléticas Posturas inadequadas	Ergonómico	Todos os trabalhadores	Organização do espaço de trabalho em termos de acessibilidade Apoios mecânicos para o transporte de cargas Formação e incentivo dos trabalhadores a manter uma correta

				movimentação manual de cargas
--	--	--	--	-------------------------------------

3.4.8. Movimentos repetidos

À semelhança da movimentação manual de cargas, o trabalho com movimentos repetidos também potencia a ocorrência de lesões músculo-esqueléticas e posturas inadequadas. Pelas atividades que desempenham, os trabalhadores do setor da restauração estão extremamente expostos a este tipo de riscos, conforme referido acima.

Permanecer muitas horas dedicado à mesma atividade causa um desgaste e esforço físico muscular e ósseo. As consequências dos movimentos repetidos incidem sobretudo em inflamações ao nível das articulações e tendões, podendo causar tendinites várias (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

Todos os trabalhadores d'O Forno estão expostos a estes riscos, contudo considera-se que o trabalhador responsável pela confeção dos pães com chouriço, uma vez que prepara sem interrupções elevadas quantidades de pães, os coloca na pá do forno e os retira, executando estas tarefas de forma constante e durante todo o turno de trabalho.

A adoção de posturas de trabalho corretas propicia a diminuição destas afeções, sendo que a manutenção de posturas adequadas associadas a movimentos repetidos e a movimentação manual de cargas atua na prevenção de lesões e de dores para os trabalhadores. Assim, no estabelecimento O Forno, todos os trabalhadores têm conhecimento de quais as posturas que devem adotar durante a realização das suas funções e são incentivados, pelos superiores e pelos colegas, a adotar estratégias posturais adequadas.

Tabela M – Caracterização do perigo movimentos repetidos.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos de risco	Medidas preventivas existentes
Movimentos repetidos	Lesões músculo-esqueléticas Posturas inadequadas	Ergonómico	Todos os trabalhadores, em especial o trabalhador responsável pela confeção dos pães com chouriço	Rotatividade (apesar de reduzida) de funções entre trabalhadores Formação e incentivo dos trabalhadores a manter posturas adequadas durante o exercício das suas funções

3.4.9. Ruído

No setor da restauração identificam-se como principais fontes de ruído os processos culinários e os sinais sonoros repetidos de equipamentos e maquinaria. De referir ainda que estes ambientes laborais são, de uma forma geral, ambientes ruidosos, pelos diálogos resultantes da interação entre colegas, do atendimento ao cliente e dos clientes em interação entre si (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

O Forno, apesar de ser um estabelecimento com algum nível de ruído, não se identifica um nível de ruído desconfortável. Durante a observação, verificou-se que o nível de ruído aumenta ligeiramente durante o aquecimento dos equipamentos na pré-abertura do estabelecimento e acentua-se quando há afluência de muitos clientes que, entusiasmados, conversam em tom de voz elevado. Acrescentam-se ainda as situações em que, por motivos de entretenimento, especialmente jogos desportivos a serem exibidos na tela/televisão do estabelecimento, o ruído resultante da conversa entre clientes se acumula com o ruído da transmissão televisiva e da música ambiente do

espaço. A título de critério, verificou-se que, durante os dois dias de observação, nenhum dos trabalhadores teve de elevar o seu tom de voz para comunicar com os seus colegas – critério este que é indicativo de que o nível de ruído não estará a ser excedido.

Como medidas preventivas para redução do ruído, n’O Forno, o aquecimento de equipamentos é feito antes da abertura ao público, permitindo que este ruído não se sobreponha ao causado pelo estabelecimento em pleno funcionamento. Para além desta medida, o som da televisão e da música ambiente é gerido de acordo com a afluência de clientes, para que o nível de ruído seja sempre suportável e agradável tanto para trabalhadores como para clientes.

Tabela N – Caracterização do perigo ruído.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Ruído	Stresse Problemas auditivos	Físico	Todos os trabalhadores	Aquecimento dos equipamentos prévio à abertura ao público Gestão do nível de ruído no espaço face à afluência de clientes

3.4.10. Iluminação natural deficiente

A iluminação constitui um fator fundamental para o bem-estar no trabalho, uma vez que permite a visibilidade de todos os espaços e das tarefas propriamente ditas e, conseqüentemente, dos perigos e obstáculos que possam eventualmente estar presentes. Assim, é essencial que se assegurem bons níveis de iluminação e o posicionamento das luzes para que exista uma distribuição homogénea da luminosidade em todas as superfícies (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

No caso em estudo, pode verificar-se que existe uma adequada iluminação dos espaços de trabalho, mesmo tendo em conta que O Forno dispõe, na sua área de clientes, de uma iluminação ténue que cria o ambiente acolhedor que tanto caracteriza este estabelecimento. As zonas de trabalho e de apoio estão bem iluminadas, com

cuidado no posicionamento e direcionamento da iluminação para que se torne confortável para os trabalhadores.

Verificou-se, contudo, que existe uma fraca entrada de luz natural o que poderá comprometer o bem-estar dos trabalhadores, nomeadamente no que diz respeito aos padrões de ritmos circadianos, que se regulam também pela alteração da luminosidade ao longo do dia. Apesar deste facto, uma vez que O Forno funciona maioritariamente durante períodos em que é de noite, não se considera que seja prejudicial.

Tabela O – Caracterização do perigo iluminação natural deficiente.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Iluminação natural deficiente	Stresse Alteração dos ritmos circadianos	Físico	Todos os trabalhadores	Janelas na área de clientes, por onde entra alguma luz natural

3.4.11. Calor

Os trabalhadores deste setor estão expostos a calor aquando da descarga de mercadorias, do trabalho em cozinha e do atendimento ao cliente. Especialmente na cozinha, o ambiente é habitualmente húmido e quente.

A exposição excessiva a ambientes muito aquecidos pode causar erupções cutâneas e desmaios. Estas situações deverão ser tratadas precocemente, uma vez que a exposição prolongada ao calor pode ter efeitos bastante nocivos no organismo humano, nomeadamente exaustão e câibras (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

Desta feita, no estabelecimento O Forno os trabalhadores mais afetados pelo calor e, conseqüentemente, mais expostos aos riscos associados ao calor, são o cozinheiro e o ajudante, pelo trabalho em cozinha e o trabalhador responsável pela confeção dos pães com chouriço, pela operação com forno a lenha.

As medidas preventivas existentes são a ventilação e climatização dos locais de trabalho e especialmente na cozinha, a existência de períodos de repouso em zonas mais frescas por forma a aliviar a tensão causada pela exposição ao calor, a manutenção e água acessível ao trabalhador, para que possa hidratar-se e compensar o aumento de temperatura corporal e a descida da tensão arterial induzidas pelo calor e ainda a utilização de fardas confortáveis e transpiráveis.

Tabela P – Caracterização do perigo calor.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Calor	Erupções cutâneas Desidratação Alterações circulatorias e cardíacas (desmaio)	Físico	Todos os trabalhadores, em especial o cozinheiro, ajudante e trabalhador responsável pela confeção dos pães com chouriço	Ventilação e climatização dos espaços Períodos de repouso em zonas frescas Acessibilidade a água para hidratação Fardamento confortável e transpirável

3.4.12. Gases e vapores

O recurso a gás como forma de combustível para a confeção de alimentos e a libertação de vapores durante os processos culinários constituem perigos que podem refletir-se em riscos de lesões ao nível do trato respiratório. Para além deste risco, refere-se ainda o risco de explosão e incêndio, quando a presença de gases e vapores se associa à presença de calor e fogo (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014).

Enquanto medidas preventivas existentes no estabelecimento em estudo, referem-se a ventilação, a manutenção em bom estado de conservação das tubagens de gás, as estratégias de evitamento de inspiração de vapores dos processos culinários (como por exemplo, não cheirar diretamente o vapor que surge após o levantamento da

tampa da panela, adotar a estratégias de direcionar com movimentos da mão esse vapor para o trabalhador) e ainda, uma estratégia específica perante o uso de panela de pressão, na qual é aberta a válvula de ar para descompressão antes da abertura da tampa da panela.



Figura 6 – Panela de pressão.



Figura 7 – Exaustores.

Tabela Q – Caracterização do perigo gases e vapores.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Gases e vapores	Lesões do trato respiratório Incêndio	Físico	Todos os trabalhadores, especialmente cozinheiro e ajudante	Ventilação Manutenção das tubagens em bom estado de conservação Estratégias de evitamento de inspiração de vapores resultantes de processos culinários Descompressão da panela de pressão através da válvula de ar, antes da abertura da tampa

3.4.13. Equipamentos elétricos

Para além dos equipamentos referidos acima, importa referir ainda que grande parte dos equipamentos atualmente utilizados em contextos de restauração são equipamentos elétricos. São alguns exemplos destes equipamentos, a fritadeira elétrica, o computador/caixa de pagamento e as vitrinas frigoríficas de balcão. A utilização destes equipamentos surge associada ao risco de queimadura por corrente elétrica e de choque elétrico, especialmente se os fios elétricos não estiverem devidamente isolados.

“Os acidentes ligados aos riscos de origem elétrica não ocupam os primeiros lugares quanto à sinistralidade laboral (...) [mas] a sua gravidade é muito elevada” (Miguel, 2012, p. 160). A passagem da corrente elétrica e a ocorrência de choque elétrico é causadora de alguns efeitos fisiopatológicos como a tetanização, a paragem respiratória, a fibrilação ventricular e queimaduras.

A tetanização corresponde a uma hipertonia muscular causada pela ação do estímulo elétrico, que responde a esse estímulo consoante a frequência do mesmo. No caso de a frequência do estímulo ultrapassar certos limites, o músculo entra em contração completa e a pessoa fica sem capacidade de resposta, ao que se chama limiar de não largar (Miguel, 2012; Freitas, 2011).

A paragem respiratória resulta da contração dos músculos respiratórios, de tal forma que a pessoa entra num quadro de dificuldade respiratória progressiva, chegando

mesmo a asfixiar. Esta situação, se não for detetada e intervencionada de imediato, pode levar à morte (Miguel, 2012).

A fibrilação auricular é a principal causa de morte por ação da corrente elétrica e resulta da contração desordenada do músculo cardíaco, tendo por base a sobreposição da corrente elétrica do acidente relativamente ao padrão de corrente elétrica normal do coração (Miguel, 2012).

Ainda assim, são “as queimaduras que representam a consequência mais frequente dos acidentes devido à eletricidade” (Miguel, 2012). A gravidade destas queimaduras por eletricidade dependem da intensidade da corrente, da tensão e do tempo de passagem da corrente.

Para minimizar o risco de queimadura e choque elétrico, no estabelecimento O Forno são asseguradas revisões regulares dos equipamentos elétricos e a sua manutenção em bom estado de conservação, nomeadamente no que diz respeito ao isolamento elétrico. Relativamente ao risco de incêndio, o mesmo será tratado no subcapítulo 3.4.14.1.

Tabela R – Caracterização do perigo equipamentos elétricos.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Equipamentos elétricos	Queimadura Choque elétrico Incêndio	Físico	Todos os trabalhadores	Revisões regulares aos equipamentos elétricos Manutenção dos equipamentos em bom estado de conservação, nomeadamente isolamento elétrico

3.4.14. Operações com chama

As operações com fogo, nomeadamente no âmbito da preparação e confeção de alimentos podem representar um risco de queimadura. Como medidas preventivas para

o risco de queimadura, os trabalhadores da cozinha utilizam equipamentos de proteção individual e gerem a fontes de chama consoante a necessidade de utilização da mesma.

Para além disso, a utilização de fogo constitui um fator extremamente importante a considerar na avaliação de riscos em contexto de restauração, uma vez que é um ambiente em que estão reunidas todas as condições para a ocorrência de um acidente de incêndio, pela presença dos três intervenientes do triângulo do fogo: combustível, comburentes e calor (Miguel, 2012).

3.4.14.1. Risco de Incêndio e Explosão

N'O Forno, o risco de incêndio é especialmente significativo na área de cozinha, onde existe gás, chama, óleos aquecidos e substâncias inflamáveis.

Como medidas preventivas existentes para gerir o risco de incêndio, registam-se a manutenção do equipamento elétrico em bom estado de conservação e verificação, a limpeza das torneiras de óleo, filtros e exaustores, a existência de saídas de emergência devidamente sinalizadas e desobstruídas, a manutenção de extintores e a formação dos trabalhadores em matéria de segurança contra incêndios.

Tabela S – Caracterização do perigo chama.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Chama	Incêndio Queimadura	Físico	Todos os trabalhadores, especialmente cozinheiro e ajudante	Manutenção do equipamento elétrico Limpeza das torneiras de óleo, filtros e exaustores Saídas de emergência desobstruídas e sinalizadas Manutenção de extintores Formação em segurança contra incêndios Gestão da utilização da chama Equipamento de proteção individual

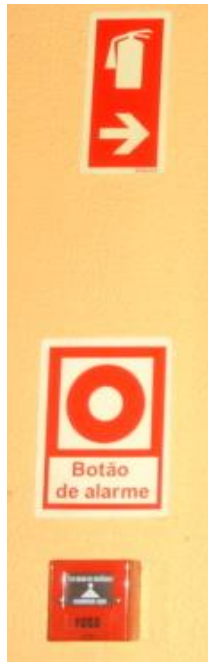


Figura 8 – Sinalização de emergência.



Figura 9 – Forno de lenha

3.4.15. Atendimento ao público

O atendimento ao cliente constitui um processo dinâmico de interação e comunicação que, como qualquer processo comunicacional, está sujeito a barreiras que podem constituir-se enquanto fatores de risco. Também o desgaste próprio de estar permanentemente a atender clientes e a atender aos seus pedidos, pode resultar no aumento dos níveis de stresse do trabalhador. Pelas dificuldades comunicacionais que podem eventualmente ocorrer no contexto de uma interação deste tipo e pela

possibilidade de ocorrência de um assalto, refere-se também o risco de violência (verbal ou física) (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2008; 2014).

No estabelecimento em estudo, os trabalhadores mais expostos são os que assumem as tarefas de atendimento direto ao cliente e de pagamento/caixa. Enquanto medida preventiva para os riscos de stresse resultantes de atendimento ao cliente, os trabalhadores fazem rotatividade desta tarefa e fazem também momentos de pausa.

Tabela T – Caracterização do perigo atendimento ao público.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos de risco expostos	Medidas preventivas existentes
Atendimento ao público	Stresse Violência	Psicossocial	Trabalhadores a exercer função de atendimento e caixa	Períodos de pausa Rotatividade Comunicação clara e postura correta para com o cliente

3.4.16. Trabalho noturno e aos fins-de-semana

Trabalhar durante a noite acarreta diversos riscos para os trabalhadores, pela alteração do relógio biológico e do ritmo circadiano. Identificam-se como riscos as alterações circulatórias e cardíacas, os distúrbios hormonais, visuais, digestivos e neuropsicológicos. O stresse, alterações do peso corporal, perturbações do comportamento, das emoções e das relações sociais são também riscos possíveis e que podem comprometer em muito o bem-estar e saúde do trabalhador (Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2014). O trabalho aos fins-de-semana tem repercussões essencialmente ao nível da dinâmica e rotina familiar, podendo comprometer as relações pessoais e familiares.

No estabelecimento em estudo, a maior parte dos trabalhadores está empregado desde o início do estabelecimento, pelo que se identifica o facto de o trabalho noturno ser prolongado no tempo, podendo levar a que as alterações fisiopatológicas decorrentes do mesmo se intensifiquem.

Tabela U – Caracterização do perigo trabalho noturno e ao fim de semana.

Perigo	Risco associado	Tipo de risco	Indivíduos expostos	Medidas preventivas existentes
Trabalho noturno e aos fins-de-semana	Alterações circulatorias e cardíacas Distúrbios hormonais, visuais, digestivos e neuropsicológicos Stresse Perturbações do comportamento e emoções Alterações das relações sociais (especialmente familiares) Alteração do ritmo circadiano	Psicossocial	Todos os trabalhadores	Folgas semanais Rotatividade na escala de horários Horário regular

3.5. Avaliação de riscos

Conforme explicitado no capítulo 3.3. do presente trabalho, a avaliação de riscos profissionais existentes no estabelecimento de restauração O Forno foi realizada com base no método de avaliação de riscos William-Fine. Para recapitular, este método calcula o grau de perigosidade com base nos fatores de consequência, exposição e probabilidade e define, através deste cálculo, que tempo de intervenção deve ser tomada para corrigir o risco (Miguel, 2012; Freitas, 2011).

Na avaliação de riscos consideraram-se os dados colhidos no estabelecimento e a sua confrontação com a pesquisa bibliográfica efetuada, por forma a melhor fundamentar a classificação dos graus de perigosidade e sua respetiva intervenção.

Tabela V – Sistematização da avaliação de riscos no estabelecimento O Forno, através do método de avaliação de riscos William-Fine.

Risco	Fc	Fe	P	GP	Intervenção
Problemas auditivos	1	1	0,5	0,5	Se viável
Contaminação por agentes biológicos (bactérias, vírus, fungos e parasitas)	5	0,5	0,5	1,25	Se viável
Choque elétrico	25	1	0,5	12,5	Se viável
Erupções cutâneas	1	6	3	18	Se viável
Perturbação do comportamento e emoções	15	2	1	30	Se viável
Alterações circulatórias e cardíacas	5	6	1	30	Se viável
Posturas inadequadas	1	10	6	60	Se viável
Alterações das relações sociais	1	6	10	60	Se viável
Violência	15	2	3	90	Se viável
Problemas/lesões do trato respiratório	5	6	3	90	Se viável
Desidratação	5	6	3	90	Se viável
Distúrbios hormonais, visuais, digestivos e neuropsicológicos	5	3	3	135	Se viável
Lesões músculo-esqueléticas	5	10	6	300	Imediata
Corte	5	10	6	300	Imediata
Stresse	5	10	10	500	Imediata
Alteração do ritmo circadiano	5	10	10	500	Imediata
Queda	15	6	6	540	Imediata
Queimadura	15	10	6	900	Imediata
Incêndio	100	10	1	1000	Imediata

Pela análise da tabela anterior, verifica-se que existem diferentes graus de perigosidade entre os riscos profissionais identificados, o que permite a priorização da

intervenção. Assim, identificam-se como riscos prioritários, por ordem crescente de prioridade:

- Risco de corte;
- Risco de lesões músculo-esqueléticas;
- Risco de stresse;
- Risco de alteração do ritmo circadiano;
- Risco de queda;
- Risco de queimadura;
- Risco de incêndio.

Para estes riscos, deverão ser tomadas medidas de correção imediatamente. Os restantes riscos identificados, com grau de perigosidade inferior a 100, deverão ser igualmente considerados contudo, no que diz respeito à implementação de medidas de controlo, devem ser ponderadas em termos da sua viabilidade e aplicabilidade.

Como abordado nos capítulos referentes ao enquadramento teórico, não existem situações totalmente isentas de risco, mesmo que sejam tomadas todas as medidas preventivas e de controlo. Existe sempre risco, e a existência intrínseca de risco nos locais de trabalho deve ser analisada em termos da sua aceitabilidade para a empresa.

3.6. Propostas de intervenção

Perante a avaliação de riscos realizada, importa compreender que medidas preventivas estão atualmente implementadas no estabelecimento O Forno e quais poderão ser as medidas de controlo adequadas e mais eficazes para a minimização da exposição ao risco. Para melhor compreensão e sistematização, organizam-se as propostas de intervenção conforme os três tipos de intervenção definidos pelo método de avaliação de riscos William-Fine.

Riscos prioritários que requerem intervenção imediata:

- Risco de corte:
 - o Para este risco em concreto, as propostas constituem essencialmente sugestões de melhoria, por forma a minimizar a exposição ao risco de corte. Assim, propõe-se que as facas utilizadas na área de cozinha sejam dispostas em bandas magnéticas fixadas à parede, o que permite que fiquem acessíveis, mas devidamente fixas e organizadas. Propõe-se também a realização de pequenas ações de formação em serviço, por forma a melhorar as práticas dos trabalhadores no que diz respeito à manipulação de materiais e equipamentos cortantes, especialmente sobre equipamentos de proteção individual a utilizar e a importância das proteções dos equipamentos. Sugere-se também a formação de todos os trabalhadores, em matéria de primeiros socorros.
- Risco de lesões músculo-esqueléticas:
 - o Apesar de todos os trabalhadores terem conhecimento acerca da melhor forma de manipulação manual de cargas, a verdade é que muitas vezes, pela pressa de realizar a tarefa, os trabalhadores acabam por não seguir as recomendações e adotar posturas pouco corretas que levarão a lesões músculo-esqueléticas. Assim, e mais uma vez, a componente formação é fundamental para sensibilizar e formar os trabalhadores relativamente a esta temática. Sugere-se também a realização de exercícios em que, uma vez por semana, um dos trabalhadores fica responsável por observar as formas de manipulação manual de cargas dos seus colegas, registando a ocorrência de más posturas ou de má manipulação. Com base nestas observações, poder-se-iam reunir os trabalhadores com os responsáveis e discutir sobre os aspetos a melhorar. A utilização do carrinho de rodas,

que é apenas um para todo o estabelecimento, é insuficiente. Insuficiente não só por ser apenas um, mas porque muitas vezes os trabalhadores optam por transportar manualmente as cargas, porque é “mais rápido e mais prático”. Assim, propõe-se a aquisição de, pelo menos, mais um carrinho de rodas para transporte de cargas e o incentivo dos trabalhadores a utilizá-los.

A afixação, em lugar visível aos trabalhadores, de orientações apelativas para a manipulação de cargas (Anexo 1) poderá ser também, uma proposta a considerar.

- Risco de stresse:
 - O risco de stresse é um risco inerente a vários fatores no ambiente de trabalho, pelo que a atuação em todas as vertentes causadoras de stresse, potenciará a diminuição geral do nível de stresse dos trabalhadores. Como medidas de controlo, referem-se todas as definidas para os riscos identificados, bem como a promoção de ambientes de trabalho saudáveis e alegres, promovendo o convívio entre os trabalhadores e o diálogo sempre que algo, ou alguém, não se estiver a sentir bem. Momentos de partilha de experiências poderão ser medidas a ponderar.
- Risco de alteração do ritmo circadiano:
 - A alteração do ritmo circadiano é responsável por muitas outras alterações ao nível do bem-estar geral do trabalhador e, neste caso concreto, tem origem sobretudo no trabalho noturno. Apesar de ser um risco intrínseco a este tipo de trabalho, para o qual os trabalhadores já estavam despertos quando foram admitidos, deverá ser sempre considerado. Assim, como medida de controlo para este risco, identifica-se a melhoria dos períodos de folga, tentando que cada trabalhador tivesse, pelo menos, um fim-de-semana livre por mês, o que poderá implicar a admissão de mais trabalhadores.
- Risco de queda:
 - Apesar de este risco estar considerado como prioritário, é de ressaltar que existem boas medidas preventivas implementadas no estabelecimento O Forno e que é notória a preocupação dos responsáveis relativamente a este risco. Cumulativamente com as medidas preventivas já existentes, propõem-se a utilização de pavimento

antiderrapante em toda a superfície do estabelecimento (e não apenas na área de cozinha). Sugere-se também a formação de todos os trabalhadores em primeiros socorros.

- Risco de queimadura:
 - o À semelhança das medidas propostas para o risco de corte, para o risco de queimadura propõe-se a realização de pequenas ações de formação em serviço, por forma a supervisionar a forma como os trabalhadores executam a manipulação de materiais e alimentos quentes e adequar as suas práticas com vista à diminuição da exposição a este risco. Sugere-se igualmente a utilização de dispositivos de imersão automática dos alimentos ou de suportes manuais de imersão dos alimentos, por forma a aumentar a distância entre o trabalhador e a fonte de calor que lhe poderá causar queimadura. Sugere-se também formação em primeiros socorros, para todos os trabalhadores.
- Risco de incêndio:
 - o No estabelecimento O Forno existe uma preocupação notória relativamente ao risco de incêndio, motivo pelo qual toda a sinalização de emergência e o sistema de deteção de incêndios estão conforme e devidamente mantidos. Também os extintores, botões de alarme e manta ignífuga estão acessíveis e visíveis. No total do estabelecimento, estão reunidas as condições de segurança face a este risco. Contudo, sabe-se que este risco é sempre presente, mesmo que reunidas as condições de segurança e mantidas as medidas preventivas já existentes. Como medidas de controlo, incide-se sobretudo na formação dos trabalhadores em matéria de segurança contra incêndio e na realização de simulacros de incêndio, incluindo a presença de clientes, por forma a tornar a simulação o mais aproximada possível da eventual realidade.

Riscos para os quais a intervenção deve ser considerada e aplicada, se viável:

- Problemas auditivos:
 - o Face ao valor de perigosidade reduzido deste risco, não se considera necessário agir no sentido de o minimizar, uma vez que representa um risco cuja probabilidade de ocorrência é remota. De facto, como referido no capítulo correspondente ao perigo ruído, só muito pontualmente é que

os trabalhadores estão expostos a níveis de ruído potencialmente condutores a problemas auditivos, porque o nível de ruído vai sendo controlado à medida das situações.

- Contaminação por agentes biológicos:
 - o As medidas preventivas existentes no estabelecimento O Forno são as necessárias para a minimização da exposição a este risco. Uma vez que este risco tem como porta de entrada um fator externo (fornecedores), no que diz respeito às medidas de controlo a adotar, não se definem quaisquer linhas de intervenção. Como decerto se compreende, o incentivo e supervisão dos trabalhadores durante a manipulação, armazenamento e conservação dos alimentos poderá ser algo a considerar e melhorar, se identificadas falhas a este nível.
- Erupções cutâneas:
 - o Perante este risco, as medidas de controlo propostas incidem sobretudo na manutenção da integridade cutânea dos trabalhadores que ficam responsáveis pela limpeza das instalações. Assim, sugere-se a colocação de um doseador de creme hidratante junto ao lavatório, para que, após a limpeza e a remoção das luvas de limpeza, o trabalhador higienize corretamente as mãos e as hidrate com creme hidratante, para prevenir a perda de integridade cutânea. Sugere-se também a colocação, em todos os lavatórios, a colocação de uma orientação relativamente aos passos para uma correta higienização das mãos (Anexo 2), promovendo assim a boa prática neste tema e, conseqüentemente, a remoção total dos produtos químicos que possam ter estado em contacto com a pele do trabalhador.
- Perturbação do comportamento e emoções:
 - o A exposição contínua a stresse pode comprometer o comportamento e as emoções dos trabalhadores, pelo que as medidas de controlo propostas incidem sobretudo nas estratégias de controlo do stresse ocupacional. Assim, recomenda-se um cumprimento mais regrado dos momentos de pausa dos trabalhadores, promovendo que, durante essa pausa, se ausentem do local de trabalho. Também poderão ponderar-se atividades de lazer entre trabalhadores antes de darem início às tarefas, como por exemplo, um momento de convívio descontraído.

- Alterações circulatorias e cardíacas:
 - o Este risco está sobretudo relacionado com a ingestão hídrica, que é reduzida por vezes pelo excesso de trabalho, perante o qual o trabalhador nem se lembra que tem de beber água para compensar as suas perdas hidroeletrólíticas. Perante isto, recomenda-se o estabelecimento de metas de ingestão hídrica por casa trabalhador, no início do seu turno de trabalho, por exemplo, o cozinheiro deverá beber 1,5 litros de água no turno até ao final do turno. Para além disso, disponibilizar para todos os trabalhadores, pelo menos duas garrafas de água de 0,5 litros por cada turno de trabalho. Este risco também se relaciona com o trabalho noturno, pelo que se adotam para este risco, as medidas de controlo definidas para as alterações das relações sociais e do ritmo circadiano, citadas abaixo nesta listagem. Como forma de controlo deste risco, poder-se-á contemplar a formação em primeiros socorros, para todos os trabalhadores.
- Posturas inadequadas:
 - o As posturas inadequadas estão diretamente relacionadas com as longas horas de trabalho ininterrupto, pelo que se recomenda como medida de controlo o cumprimento rigoroso dos momentos de pausa. Para além desta medida, recomenda-se igualmente uma maior rotatividade entre trabalhadores, para que não estejam durante todo o turno de trabalho a efetuar a mesma tarefa. Sugere-se também a realização de exercícios posturais, no início e final do turno de trabalho (Anexo 3).
- Alterações das relações sociais:
 - o A alteração das relações sociais é considerada como um risco aceitável por parte da empresa, uma vez que os seus trabalhadores tinham conhecimento que o facto de trabalharem no período noturno e, muitas vezes durante o fim-de-semana, implicaria o reajuste das suas dinâmicas familiares. Assim, considera-se como medida de controlo a possibilidade de ajustar dias de folga aos fins-de-semana, tentando que os trabalhadores tenham pelo menos um fim-de-semana livre por mês. Contudo, compreende-se que nem sempre é possível a adoção desta estratégia uma vez que no total trabalham n'O Forno seis trabalhadores, o que corresponde ao número total de trabalhadores

necessários ao fim de semana. Poderá eventualmente ponderar-se a admissão de mais um trabalhador, para fazer face a esta necessidade de rotatividade ao fim de semana.

- Violência:
 - o O risco de violência está essencialmente relacionado com fatores externos, uma vez que os trabalhadores d'O Forno podem orgulhar-se de manter boas relações interpessoais, mesmo sob situações de stress. Assim, as medidas de controlo incidem sobretudo no fazer cumprir as regras de bom funcionamento do estabelecimento, nomeadamente no que diz respeito ao atendimento correto do cliente, por forma a evitar situações de agressividade por parte do mesmo. Relativamente a situações de violência entre clientes, recomenda-se que os trabalhadores não intervenham nos atos de violência e optem por contactar de imediato as autoridades responsáveis.
- Problemas/lesões do trato respiratório;
 - o Face ao grau de perigosidade deste risco, considera-se pertinente que os trabalhadores utilizem, de forma correta e sem exceções, uma máscara durante a execução da limpeza das instalações. Para além desta medida, recomenda-se também que os trabalhadores sejam formados no sentido de compreenderem em que situações estão expostos a este risco e executarem as devidas estratégias de prevenção, como por exemplo, o direcionamento de vapores vindos da confeção de alimentos em vez de inalar diretamente.
- Desidratação:
 - o Conforme o explicitado nas medidas de controlo para o risco de alterações cardíacas e circulatórias, recomenda-se o aumento da ingestão hídrica dos trabalhadores. Uma vez que as medidas preventivas adotadas pelo estabelecimento O Forno se consideram já bastante pertinentes, de momento não se sugerem outras medidas de controlo para este risco.
- Distúrbios hormonais, visuais, digestivos e neuropsicológico:
 - o Este risco surge essencialmente como resultado do trabalho noturno, em que o ritmo circadiano é alterado, tendo como manifestações estes distúrbios. Assim, consideram-se para este risco todas as medidas de controlo definidas para o risco de alteração do ritmo circadiano.

Conclusão

Com a realização deste trabalho académico, foi possível mobilizar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do primeiro ano do curso de Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho, tendo por base um contexto real de trabalho. A realização deste trabalho foi benéfica especialmente porque permitiu desenvolver e melhorar o espírito de avaliação global de um espaço de trabalho, sem esquecer as suas especificidade e complexidade.

Identifica-se como principal dificuldade no âmbito da realização deste trabalho, a abordagem geral e completamente abrangente do local de trabalho. Esta dificuldade prende-se sobretudo com o facto de estarmos perante um período de aprendizagem académica, e pelo facto de ter sido a primeira experiência em contexto real de trabalho. Considera-se que este aspeto poderá ser um ponto a melhorar no futuro, ao longo da prática profissional. Apesar de, neste caso em concreto, não se ter verificado, identifica-se também como dificuldade – e desafio – para o Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho, a sensibilização das empresas, nomeadamente face à adoção de medidas preventivas em detrimento das medidas de controlo de riscos.

Compreende-se que a avaliação de riscos constitui efetivamente a base para a gestão eficaz da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, sendo fulcral para a redução dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais. De referir que se denota cada vez mais a importância da adoção de medidas preventivas nos locais de trabalho, o que permite atuar na prevenção e não na correção. Este facto contribui seguramente para a melhoria do bem-estar e saúde dos trabalhadores e, claramente, contribui para a melhoria da segurança através do evitamento de acidentes. Contudo, importa compreender também que o despertar para a prevenção constitui um desafio para as empresas, uma vez que se age no que ainda não é visível.

Conclui-se que a avaliação de riscos é um instrumento fundamental, rico e bastante abrangente, ao serviço das empresas e dos trabalhadores. Neste âmbito, o Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho tem um papel fundamental na sensibilização das hierarquias superiores das empresas, no sentido de fazer ver quais são os reais benefícios de agir preventivamente. O seu papel deve ser ativo e dinâmico, na promoção de locais de trabalho seguros e saudáveis.

Bibliografia

- Areosa, J. (2009). Do risco ao acidente: que possibilidades para a prevenção? *Revista Angolana de Sociologia*, 39-65.
- Areosa, J., Alves, P., Torres, C., & Tomé, R. (2013). A regulação da participação dos trabalhadores em segurança e saúde no trabalho na negociação coletiva: uma oportunidade perdida? *International Journal of Working Conditions*, 38-57.
- Council, E. R. (2010). *Guidelines for Resuscitation 2010*. European Resuscitation Council.
- Decreto-Lei nº 234/2007. (2007). *Diário da República*.
- Decreto-Lei nº 381/2007. (2007). *Diário da República*.
- Freitas, L. C. (2011). *Manual de Segurança e Saúde do Trabalho*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Manual, E. F. (2013). *Manual Europeu de Primeiros Socorros*. Lisboa: Cruz Vermelha Portuguesa.
- Miguel, A. (2012). *Manual de Higiene e Segurança do Trabalho*. Lisboa: Porto Editora.
- Phipps, Sands, & Marek. (2009). *Enfermagem Médico-Cirúrgica - Perspetivas de Saúde e Doença*. Lisboa: Lusodidacta.
- Silva, D. O., Oliveira, E. A., Braga, G. A., Costa, G. F., Feijó, T. S., & Cardozo, S. V. (2008). Reconhecimento dos riscos ambientais presentes em unidades de alimentação e nutrição no município de Duque de Caxias. *Saúde e Ambiente em Revista*, 1-6.
- Sousa, J., Silva, C., Elsa, P., Moura, M., Araújo, M., & Fabela, S. (2005). *Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais. Riscos Profissionais: Factores e Desafios*. Gaia: Centro de Reabilitação Profissional de Gaia.
- Trabalhadores, U. G. (2012). Prevenção de Riscos Profissionais. *Boletim Informativo*.
- Trabalho, A. E. (2007). Perigos e riscos associados a movimentação manual de cargas no local de trabalho. *Facts 73*.
- Trabalho, A. E. (2008). Avaliação de riscos: a chave para locais de trabalho seguros e saudáveis. *Facts 81*.
- Trabalho, A. E. (2008). Avaliação de riscos: funções e responsabilidades. *Facts 80*.
- Trabalho, A. E. (2008). Proteger os trabalhadores da hotelaria e restauração. *Facts 79*.
- Trabalho, A. E. (2009). Avaliação, eliminação e redução substancial dos riscos profissionais. *Facts 85*.
- Trabalho, A. E. (Outubro de 2014). *Prevenção de acidentes*. Obtido de Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho: <https://osha.europa.eu/pt>

Anexos

Anexo 1- Recomendações sobre Movimentação Manual de Cargas

1. Manter as costas direitas;
2. Manter a carga o mais próximo possível do corpo, preferencialmente ao nível da cintura;
3. Distribuir cargas equilibradamente, mantendo os braços esticados junto ao corpo;
4. Rodar os pés e não o tronco;
5. Transporte de cargas:
 - a. Assegurar costas direitas, joelhos dobrados;
 - b. Com a força das pernas, elevar a carga;
 - c. Elevar a carga próximo do corpo, mantendo correta posição dos pés;
 - d. Iniciar a elevação próximo do nível dos joelhos;
 - e. Evitar rotação do tronco durante a elevação;
 - f. Utilizar carrinhos, rodízios ou outros apoios mecânicos de levantamento de cargas.
6. Não levantar ou depositar carga a partir do solo (preferencialmente a 40-60 cm do solo);
7. Os objetos a carregar deverão ter pegadas adequadas;
8. Preferir o apoio da palma das mãos;
9. Sempre que possível utilizar luvas.

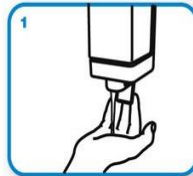
Anexo 2 – Orientações sobre lavagem higiénica das mãos

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



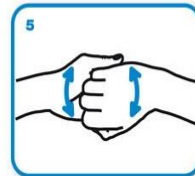
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



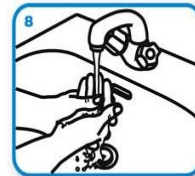
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



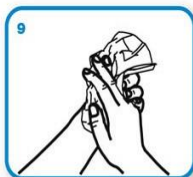
6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



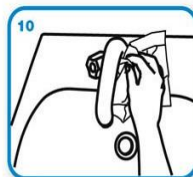
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



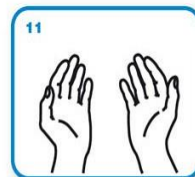
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável

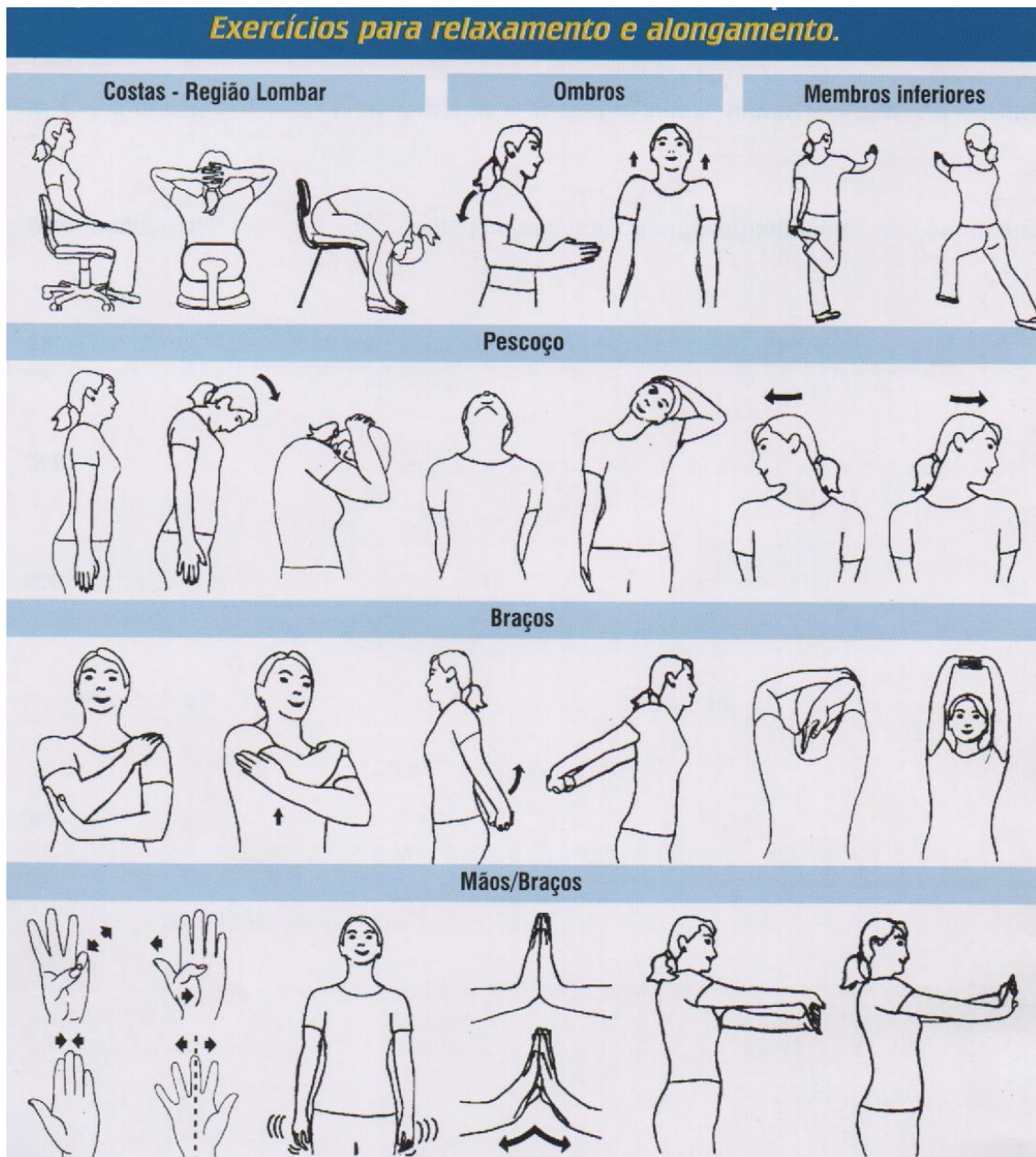


10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual









11 Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo 3 – Recomendações sobre exercícios posturais



Anexo 4 – Primeiros socorros: algoritmo do suporte básico de vida

 <p>www.erc.edu info@erc.edu</p>	<p>European Resuscitation Council</p>	 <p>CPR Conselho Português de Ressuscitação www.cprportugal.net</p>
<h3>Suporte Básico de Vida</h3>		
	<p>→ Está bem? Sente-se bem?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abane a vítima suavemente - Grite por ajuda 	
	<p>→ Se NÃO responde</p> <p>Permeabilize a via aérea A respiração é normal?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incline a cabeça para trás e levante o queixo - Ver - Ouvir - Sentir - Não demore mais de 10 seg. 	<p><i>Se a vítima responde</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar regularmente - Pedir ajuda, se necessário
	<p>→ Se a respiração NÃO é normal</p> <p>Ligar 112 30 compressões torácicas</p> <p>Coloque as mãos no centro do torax</p> <p>Permeabilize a via aérea Fazer 2 insuflações</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selar os lábios com os da vítima - Soprar em contínuo verificando se o tórax expande - Insuflar de novo quando o torax voltar à posição normal 	<p><i>Se respira normalmente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança (PLS) - Pedir ajuda - Voltar a verificar a respiração
	<p>→ Manter 30 compressões / 2 ventilações até chegar ajuda diferenciada</p>	
<p><small>Publicado em Março de 2007 pelo Conselho Europeu de Ressuscitação VZW, Drie Eikenstraat 661, 2650 Antwerp, Belgium Referência de produto: POSTER-05-BLS-02-01-PT Copyright European Resuscitation Council</small></p>		

Anexo 5 – Primeiros socorros: queimaduras

QUEIMADURAS

O que observa?

A vítima tem uma queimadura.

Nas queimaduras superficiais a pele apresenta-se vermelha, ligeiramente inchada e dolorosa. Se a queimadura for mais profunda, verá igualmente bolhas. Estas queimaduras são extremamente dolorosas.



Se a camada mais profunda da pele foi danificada por uma queimadura, geralmente a zona não está tão dolorosa, porque os nervos nesta área foram igualmente destruídos. A pele neste local pode estar negra, ter consistência papirácea ou estar branca e seca. Contudo, a zona da pele em redor desta queimadura está regra geral menos queimada, mas mais dolorosa.



O que fazer?

- 1 Arrefeça a queimadura o mais rapidamente possível com água da torneira ou do chuveiro;



- 2 O tempo de duração do arrefecimento deve variar entre os 15 e os 20 minutos ou até a dor desaparecer;
- 3 Remova jóias e vestuário que não se encontrem colados à pele;
- 4 Após arrefecer a queimadura, aplique um penso húmido (por exemplo, com uma compressa ou pano limpo);



- 5 Não fure as bolhas de queimadura intactas;
- 6 Não aplique cremes (antibióticos) durante os Primeiros Socorros;
- 7 Aconselhe a vítima a consultar um médico, para este verificar se esta está protegida contra o tétano.

Após a prestação de Primeiros Socorros, encaminhe a vítima para observação médica ou ao hospital, no caso de queimaduras:

- Em crianças com idades inferiores a 5 anos ou adultos com idades acima dos 60 anos;
- Na face, orelhas, mãos, pés, articulações ou órgãos genitais;
- Nas vias aéreas (por exemplo, através da inalação de fumo ou gases quentes);
- Que cubram a extensão total do pescoço, tronco ou membros;
- Que afectem a camada mais profunda da pele.
- Causadas por electricidade, produtos químicos, radiação ionizante ou vapor de alta pressão;

- Que cubram mais de 5% da extensão total do corpo em jovens com idades inferiores a 16 anos ou superiores a 10% em adultos com idades acima dos 16 anos.



A regra da palma da mão da vítima deve ser utilizada para estimar a extensão de uma queimadura – a palma da mão e dedos juntos representam cerca de 1% da área total do corpo da vítima.

Se necessário, peça a um mirone que alerte os Serviços de Emergência ou vá você mesmo procurar ajuda, se está sozinho. Deve começar por arrefecer a queimadura com água, até à chegada de pessoal qualificado.

Evite que a vítima entre em hipotermia. Não utilize água muito fria para arrefecer a queimadura. Após o arrefecimento, proteja a vítima do vento e utilize cobertores para a manter quente.



Anexo 6 – Primeiros socorros: cortes/golpes

FERIDAS



O que observa?

A vítima tem uma ferida aberta na pele, por exemplo um raspão ou corte.



O que fazer?

- 1 Evite entrar em contacto com o sangue ou outros fluidos corporais da vítima. Se a hemorragia não é profusa, lave as mãos com sabonete líquido e água, antes de prestar os primeiros socorros e use luvas descartáveis, se possível;
- 2 Se a hemorragia não tiver ainda estancado sozinha, aplique pressão directa sobre a lesão;
- 3 Lave a ferida com água da torneira limpa e fria. Se não há água da torneira disponível, use outra fonte de água potável;
- 4 Deixe cair a água directamente sobre a ferida para retirar qualquer sujidade.



Continue a lavar até que a sujidade desapareça. Não esfregue a ferida para remover qualquer sujidade adicional que ainda tenha ficado presa;

- 5 Após a lavagem, seque a área em redor da ferida, se necessário, mas não toque na ferida;



- 6 Cubra a ferida com uma compressa de gaze esterilizada. Se tal não for possível, use um pano limpo e seco;



- 7 Aconselhe a vítima a consultar um médico. Este verificará se esta está protegida contra o tétano;
- 8 Lave as mãos após a prestação dos primeiros socorros.