



Projeto Final em contexto real de trabalho

Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho

7ª Edição

Segurança Comportamental no CAR-Setúbal

Elaborado por: **Paula Rodrigues;**

Orientado por: **Professor Dr. Paulo Lima.**

É um dever de todos nós trabalhar em conjunto para construir um sistema de segurança mais forte e eliminar os actos e condições inseguras.

Agradecimentos

Aos meus pais, amigos e namorado que sempre me apoiaram e incentivaram a ir mais além.

Ao CAR-Setúbal pela disponibilidade e oportunidade em explorar os meus conhecimentos, especificamente à responsável Cláudia Silva, que sempre acreditou nas minhas capacidades e como não podia deixar de mencionar, o responsável pela segurança Luís Carvalho que tanto me elucidou sobre aspetos práticos.

Agradeço também aos docentes, pelos seus ensinamentos e apoio na minha formação e elaboração deste projeto final. Finalmente um especial agradecimento ao meu coordenador Professor Paulo Lima pela sua prontidão e orientação.

Agradeço a não divulgação deste projeto, uma vez que poderão existir elementos que por motivos de sigilo, não possam ser divulgados.

Índice

Resumo.....	4
Abstract	4
Acrónimos	5
Glossário.....	5
Introdução.....	7
1. Objetivos	8
2. A campanha.....	9
2.1 Calendarização da campanha	9
2.2 Estrutura da Campanha	10
3. Elaboração do Questionário.....	10
4. A mensagem.....	16
5. Folheto comportamentos seguros	17
5.1 SEGURANÇA BASEADA EM COMPORTAMENTOS	18
5.2 CAUSAS DOS ACIDENTES DE TRABALHO	18
5.3 OBSERVAR OS ESPAÇOS DE TRABALHO	19
5.4 IMPORTÂNCIA DA ORDEM E LIMPEZA	19
5.5 OS COMPORTAMENTOS INSEGUROS EXISTEM PORQUÊ?	20
5.6 MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS	20
a)Medidas Gerais de Prevenção.....	21
b)Boas práticas de Manipulação manual de cargas	21
c)Risco de lesão da coluna Vertebral	22
d)Cargas máximas Permitidas	23
5.7 ORGANIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA	24
a)Plano de emergência interno.....	24
b) Alarme de Intrusão	25
c)Alarme de Incêndio	26
5.8 BÁSICOS DE SEGURANÇA.....	27
6. Formação.....	28
7. Resultados Questionário	30
Conclusão	34
Bibliografia	36
Anexos.....	37
Apêndices	38

Resumo

No âmbito da conclusão do 1º ano do curso de Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho (SHT), a fim de realizar o projeto final de curso em contexto real de trabalho tendo em concordância as necessidades da empresa em causa, e o meu interesse pessoal no tema, foi escolhido como foco principal a segurança comportamental. Este é um tema muito pertinente e inovador para o primeiro ano do Mestrado em SHT no Instituto Politécnico de Setúbal o que revela a evolução desta área no nosso País.

Desta forma inicialmente foi elaborada uma campanha de sensibilização, com foco principal os atos inseguros, aos colaboradores de duas secções de um armazém. No início desta campanha, foi pedido aos trabalhadores o preenchimento de um questionário que aborda questões pertinentes, avaliando os seus conhecimentos na área da segurança. Após transmitir a informação contida num folheto que elaborei e ter sensibilizado cada trabalhador para as situações de risco inerentes da sua função, foi solicitada a realização do mesmo questionário cerca de um mês depois. As situações mais preocupantes, e onde a mensagem transmitida tem um maior foco, são a postura na movimentação manual de cargas e o comportamento em caso de emergência. Este estudo tem como objetivo verificar se esta formação surtiu efeito, para através desta aquisição de conhecimento o trabalhador melhorar o seu comportamento. Por fim será feita uma análise crítica dos resultados assim como sugestões de melhoria na empresa.

Abstract

In the context of the conclusion of the 1st year of the master's course on safety and Hygiene at work (SHT), in order to achieve the final design of course in actual work context concordance the needs of the company concerned, and my personal interest in the subject, has been chosen as main focus behavioral safety. This is a very relevant and innovative for the first year of the master in SHT in Instituto Politécnico de Setúbal which shows the evolution of this area in our country.

Thus initially was an elaborate awareness campaign, with a main focus the unsafe acts, employees of two sections of a warehouse. At the beginning of this campaign, the workers were asked to fill in a questionnaire that addresses relevant issues, assessing their knowledge in the area of security. After transmitting the information contained in a brochure prepared and have touched each worker to the risk situations inherent in their function, was requested to carry out the

same questionnaire about a month later. The most troubling situations, and where the message broadcast has a larger focus, are laying on manual handling of loads and the behavior in case of an emergency. This study aims to verify whether this training effect, through this acquisition of knowledge workers improve their behavior. Finally will be made a critical analysis of the results as well as suggestions for improvement at the company.

Acrónimos

SHT- Segurança e Higiene no Trabalho;

SPDAD- Sociedade Portuguesa de Distribuição de Artigos de Desportos;

CAR- Centro de Abastecimento Regional;

CAC- Centro de Abastecimento Continental;

PAV3- Pronto a vender 3;

EPI'S- Equipamentos de Proteção Individual;

EPI- Equipa de Primeira Intervenção;

EPS- Equipa de Primeiros-Socorros;

DAE- Desfibrador Automático Externo.

Glossário

ATO INSEGURO – Quando uma ação incorreta ou a omissão por parte do trabalhador determina o Incidente.

CONDIÇÃO INSEGURA – Quando a condição específica do ambiente de trabalho determina o acidente.

FATOR PESSOAL DE INSEGURANÇA – Quando a causa do Incidente é relativa ao comportamento humano ou a condições associadas à capacidade física, mental e psicológica.

INDISCIPLINA OPERACIONAL – Quando os trabalhadores não cumprem conscientemente procedimentos, normas, regras, regulamentos, entre outros aspetos de segurança e saúde no trabalho vigente no armazém.

INCIDENTE – Acontecimento não planeado que não provoca dano para a saúde do trabalhador.

ACIDENTE - Acontecimento não planeado que provoque um dano para a saúde.

INCIDENTES POTENCIAIS – Situação com potencial para causar danos para a saúde e para a instalação, que não se materializaram.

PICKING - Ato de recolher e preparar os artigos no armazém e enviar os mesmos para as lojas consoante as necessidades das mesmas.

RISCO - Fenómeno capaz de provocar uma lesão ou dano. É medido em função da probabilidade e das consequências da ocorrência de um acidente.

CARGA - Qualquer objeto suscetível de ser movido entre um ou vários trabalhadores. Para a saúde do trabalhador que a manipula constitui um risco o seu peso, tamanho, natureza e centro de gravidade.

RACK'S – Prateleiras onde são armazenados os artigos até o seu envio para a loja.

BULTOS – Caixas de cartão que contêm artigos.

Introdução

A visão sobre a importância da segurança comportamental em Portugal tem vindo a melhorar bastante nos últimos anos, desta forma existem atualmente algumas empresas que dão um bom exemplo indo além do que é imposto por lei, preocupando-se cada vez mais com os comportamentos que os seus colaboradores adotam no seu local de trabalho.

A SPDAD (Sociedade Portuguesa de Distribuição de Artigos de Desportos) tem um Centro de Abastecimento Regional (CAR), localizado em Setúbal, onde recebe diariamente os artigos embalados provenientes diretamente do fornecedor, ou após a passagem pelo Centro de Abastecimento Continental (CAC). Estes artigos são então armazenados no CAR até a loja solicitar o seu envio. Neste processo de receber e enviar mercadoria os operadores logísticos da zona cartão efetuam tarefas como a sua reposição em prateleiras e a seleção dos artigos pedidos pela loja que posteriormente deixam agrupados no cais. Por fim os operadores desta última secção, com a ajuda de empilhadores, carregam estes pedidos em camiões.

Como tive o privilégio de entrar para esta empresa pouco antes de decidir o tema do meu projeto final, dentro de alguns temas que tinha interesse foi acordado que a área da segurança comportamental seria complementar aos meus objetivos e aos da organização.

Na empresa já existe plano de emergência interno e a análise de risco assim como algum apoio de documentação na área da SHT, contudo não está previsto um acompanhamento de formação do trabalhador nesta área.

O colaborador na integração tem formação, realizada pelo responsável de cada secção, em básicos de segurança que incide na movimentação manual de cargas, funcionamento do compactador de plástico e cartão e procedimentos de intrusão e evacuação em caso de emergência. Pretendo através da elaboração de um folheto informativo melhorar os seus conhecimentos de segurança no armazém de forma a contribuir para a adoção de comportamentos seguros.

Este projeto tem como base as três fases demonstradas na ilustração 1:

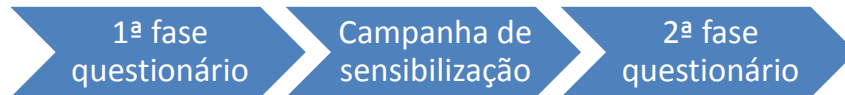


Ilustração 1- Fases do projeto.

1. Objetivos

O objectivo deste projecto é o estudo e aferição do grau de consciencialização relativamente a comportamentos seguros perante os riscos identificados em ambiente de trabalho, num armazém para a função de operador logístico. Com este projeto pretendo alertar e informar os trabalhadores avaliando por fim se esse conhecimento é adquirido, para através deste processo melhorar o seu comportamento no desempenho da sua função.

2. A campanha

Uma campanha é algo que se vai elaborando ao longo de um período definido, não só por uma pessoa mas sim por um grupo de pessoas. Este grupo pode ser composto por elementos de várias áreas e funções de uma empresa.

2.1 Calendarização da campanha

O trabalho realizado na empresa foi desenvolvido de acordo com a calendarização que se segue no espaço temporal, tendo sido necessárias algumas semanas para a sua elaboração.

	Semanas													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Levantamento das necessidades	X	X												
Definição da Campanha			X											
Elaboração do questionário				X										
Distribuição da primeira fase do questionário					X	X	X							
Tratamento dos dados do questionário								X						
Elaboração do folheto informativo					X				X					
Distribuição do folheto e formação dos trabalhadores										X	X	X		
Distribuição da segunda fase do questionário													X	
Tratamento de dados														X

2.2 Estrutura da Campanha

A campanha que desenvolvi inicia com um planeamento, como a definição do público-alvo a incluir no meu estudo, de forma a conter uma amostra representativa dos trabalhadores, assim como a informação que deve conter o folheto entregue ao trabalhador. Posteriormente é necessária toda uma preparação de meios para que a sua execução ocorra como planeado. Terminada a campanha é feita uma avaliação da aquisição de conhecimentos do grupo abrangido e definidas ações de seguimento (ilustração 2).

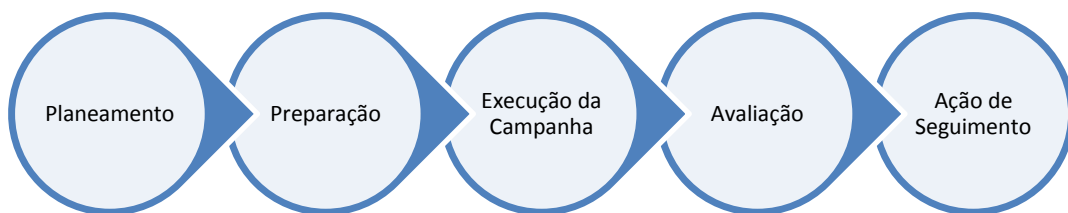


Ilustração 2- Estrutura da campanha desenvolvida.

3. Elaboração do Questionário

Com a finalidade de saber primeiramente como estavam os colaboradores do armazém sensibilizados, para questões relacionadas com a segurança comportamental foi elaborado um questionário a duas secções do armazém (água e PAV3) que têm no total **dezasseis colaboradores**.

A secção da água contém artigos relacionados com desportos aquáticos, na sua grande maioria e artigos de ciclismo, no PAV3 existe uma grande diversidade de artigos correspondentes a vários desportos.

No início do questionário o inquirido responde sobre a sua antiguidade na empresa para posteriormente analisar se os trabalhadores mais antigos, por terem tido mais formação, obtiveram um resultado mais favorável, ou se por outro lado aqueles que estão à menos tempo (por terem tido uma formação de integração recente) estão mais sensibilizados para adotarem os comportamentos de segurança corretos.

O questionário é composto por **dez questões** de escolha múltipla, onde são abordados assuntos de forma a avaliar os conhecimentos dos colaboradores em diversos campos relacionados com a segurança comportamental.

Para ter um estudo mais detalhado considere interessante analisar as respostas de forma a perceber se o trabalhador está próximo da questão mais acertada ou se ainda tem muitos aspetos a melhorar no seu comportamento no dia-a-dia. Desta forma é atribuído quatro pontos se for selecionada a alínea mais correta, e apenas um ponto à resposta menos correta.

Seguidamente são **descritas** as questões e o **motivo** pelo qual cada uma delas foi incluída neste inquérito.

1. Eu dou importância às questões de segurança:

- a) Quando a chefia levanta o problema.
- b) Sempre que ocorre uma situação insegura.
- c) Em qualquer situação, segura ou insegura, dentro e fora do trabalho.
- d) Quando alguém me chama atenção que não estou a comportar-me da melhor forma.

O questionário inicia com uma questão pertinente que tem como objetivo saber que sentido tem para o colaborador a segurança no geral.

2. Quando vejo uma situação potencialmente insegura, eu:

- a) Alerto essa pessoa.
- b) Descubro que é o responsável e quero que ele saiba que não estou satisfeito.
- c) Corrijo-a imediatamente e alerto a chefia.

d)Corrijo-a da melhor forma explicando os motivos pelo qual está a por em causa a segurança.

Na segunda questão pretendo avaliar se o trabalhador simplesmente tenta chamar a atenção do colega, ou se faz o procedimento mais correto explicando os motivos pelo qual está a agir mal para este assimilar bem a importância de não voltar a comportar-se dessa forma.

3.Quando vejo um operador a executar a sua atividade com segurança eu:

a)Não me manifesto pois sinto que não tenho conhecimentos suficientes na área da segurança.

b)Por vezes reconheço o trabalho seguro dizendo ao operador em causa “bom trabalho”

- c) Se possível chamo o resto da equipa para mostrar o bom exemplo.
- d) Não consigo identificar os comportamentos seguros.

A terceira pergunta tem como finalidade perceber se os trabalhadores sentem que necessitam de mais formação e se valorizam os colegas sempre que estes estão a adotar os comportamentos corretos no desempenho da sua atividade laboral. Raramente o colaborador tem por hábito chamar a equipa, elogiando o trabalhador pelo seu comportamento seguro, embora consigam reconhecer o trabalho seguro.

4. Tenho conhecimento de todos os riscos que a minha função tem:

- a) Não considero esta informação crucial para o desempenho das minhas funções.
- b) Sim, e por vezes realizo as tarefas com mais calma de forma a não me colocar numa situação de risco.
- c) Sim, e considero isso importante mas, na prática, raramente tenho isso em atenção.
- d) Sim, tenho conhecimento dos riscos todos a que estou sujeito e considero que este conhecimento permite evitar acidentes.

Nesta questão pretendo saber se os trabalhadores consultaram a tabela fornecida no CD de integração onde estão descritos os riscos ao qual estão sujeitos e se têm consciência da importância desta informação.

5. Considero a ordem e limpeza:

- a) Incómodo pois atrapalha a minha produtividade.
- b) Importante mas não num dia de aperto, em que existem outras prioridades.
- c) Sempre importante não importa quais sejam as outras prioridades, pois a segurança para mim está sempre em primeiro lugar.
- d) A última coisa pelo qual me preocupo, não vou deixar "picking" por fazer.

A quinta questão têm fundamento, na medida em que os trabalhadores têm tendência a considerar que os comportamentos inseguros tornam as tarefas mais rápidas. Por este motivo e principalmente em dias com mais atividade não colocam a ordem e limpeza como prioridade, realizando comportamentos pouco adequados.

6.Quando transporto cargas manualmente as posições físicas:

- a)Têm pouco a ver com segurança.
- b)Ainda não percebi ao certo quais os comportamentos que tenho de realizar.
- c)São essenciais, conheço muito bem como realizar esta tarefa e utilizo os meios de proteção necessários de forma a segurar bem a carga.
- d)Têm uma ligação quase direta com a segurança.

Os trabalhadores têm de fazer o transporte de cargas manual usualmente, por isso é muito importante que saibam muito bem como agarrar na carga e transporta-la no menor trajeto possível, verificando primeiro o local onde esta será colocada.

7.Utilizo os equipamentos de proteção individual (botas/luas/colete):

- a)Porque me disseram que é para utilizar sempre.
- b)Porque toda as pessoas utilizam.
- c)Porque é muito importante para me proteger.
- d)Porque se não usar a minha Chefia/Responsável chama-me à atenção e obriga-me a utiliza-los.

O motivo pelo qual os colaboradores utilizam os EPI'S é fundamental para perceber se apenas seguiram os colegas, ou se sabem que estes são equipamentos que os protegem dos riscos a que estão sujeitos.

8.Se detetar que o meu equipamento de proteção não está nas melhores condições eu:

- a)Realizo as tarefas que tenho a realizar e no final do dia envio um email ao responsável a pedir a sua substituição.

b)Exponho o problema à minha/meu responsável para ser resolvido de imediato, ou se esta estiver ausente ligo para o permanente.

c)Se forem as luvas não tem importância pois quase nunca as utilizo.

d)Peço na receção que me substituam o equipamento danificado antes de entrar para o meu local de trabalho, e se ficar danificado na execução das minhas tarefas diárias, dirijo-me de imediato à receção para ser igualmente substituído.

Por considerar que o trabalhador deve saber qual o procedimento que deve ter quando verificar que o seu EPI's está danificado inclui esta questão neste questionário.

9.Numa situação de emergência:

a) Sei muito bem o que tenho de fazer assim como os elementos da minha equipa.

b)Tenho algumas dúvidas sobre o comportamento que tenho de adotar.

c)Sei muito bem o que tenho de fazer mas sei que nem toda a equipa está preparada devidamente.

d)Não é necessário saber para onde me dirigir nem como tenho de me comportar quem está à mais tempo é que têm de atuar.

Na penúltima questão abordei a situação de emergência para verificar se os trabalhadores sabem como se devem comportar, e como se comportam todos os elementos da equipa como está definido procedimento de evacuação.

10.Qual a afirmação que descreve melhor a sua atitude de segurança:

a)A segurança não é tão importante como a produção, custo, qualidade ou moral.

b)A segurança é importante desde que não atrapalhe a produção, custo, qualidade ou moral.

c)A segurança tem a mesma importância que a produção, custo, qualidade ou moral.

d)A segurança é quase tão importante como a produção, custo, qualidade ou moral.

Por último uma das questões onde os trabalhadores mais acertaram por considerarem que a segurança tem a mesma importância que a produção, custo, qualidade e moral.

As respostas foram pontuadas de acordo com a alínea que assinalaram, à mais correta é atribuída a pontuação mais alta e à menos correta por sua vez a mais baixa. Um colaborador que responda a todas as questões, tem no **mínimo dez pontos** e no **máximo quarenta**.

A chave mais correta encontra-se descrita na seguinte tabela:

Tabela 1-Chave de pontuação máxima no questionário

Questões	Alínea
Q1	C
Q2	D
Q3	C
Q4	D
Q5	C
Q6	C
Q7	C
Q8	D
Q9	A
Q10	C

4. A mensagem

A mensagem é um dos elementos mais importantes neste tipo de campanha. Para que o recetor receba o transmitido de forma correta é necessário que a mensagem seja clara, simples e adaptada ao público-alvo, para se conseguir influenciar e alterar comportamentos.

Existem formas de transmitir a mensagem dependendo de factores como o tipo de público-alvo (ilustração 1) o seu conhecimento sobre o assunto a função que desempenham na empresa.

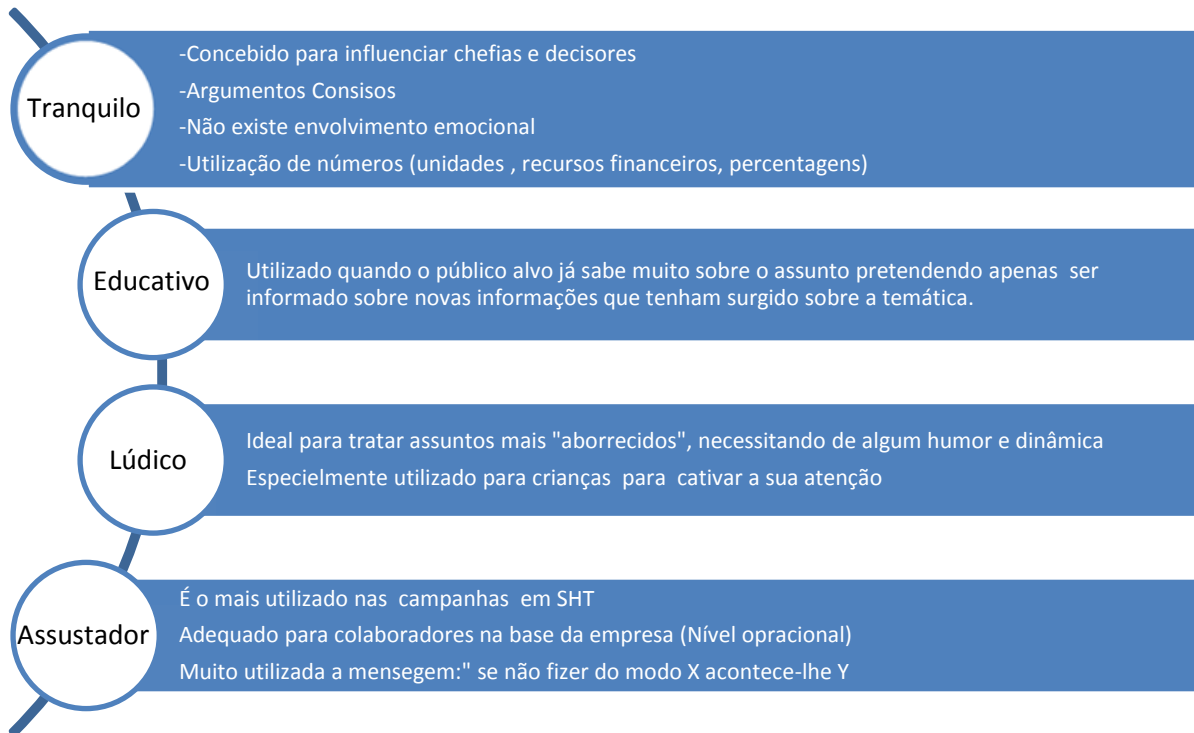


Ilustração 3- Campanhas de segurança e saúde no trabalho- "Tons" da mensagem .

Fonte:<http://osha.europa.eu/pt/publications/reports/102>

Como o meu público-alvo já tinha realizado uma formação de integração, onde foram abordadas muitas das informações transmitidas, optei por um tom educativo de forma a reforçar os seus conhecimentos.

5. Folheto comportamentos seguros

Afim de reforçar a formação inicial que está programada na empresa, elaborei um folheto informativo (Apêndice I) com a informação mais importante de Segurança Comportamental. Este foi detalhadamente apresentado a cada inquirido sendo demonstrado o conteúdo mais detalhadamente nos tópicos seguintes.

A movimentação manual de cargas tem um grande destaque neste folheto por se tratar de um assunto que tem elevada importância, onde os trabalhadores se lesionam com alguma frequência.

Quanto à organização da emergência também é realçada neste folheto pela relevância que tem o conhecimento dos procedimentos de evacuação por todos os colaboradores.

5.1 SEGURANÇA BASEADA EM COMPORTAMENTOS

A Segurança Baseada em Comportamentos corresponde a um processo através do qual os trabalhadores e os grupos de trabalho podem identificar, medir e modificar os comportamentos inseguros.

Para tornarmos o nosso ambiente de trabalho mais seguro, temos de ser capazes de reconhecer situações inseguras, ou seja, de reconhecer todas as situações em que, por estarmos a trabalhar de determinada forma nos podemos ferir ou ferir alguém. Também precisamos ser capazes de ver o que podemos fazer para corrigir a situação insegura e para prevenir que esta volte a ocorrer.



Ilustração 4- Imagem de alerta utilizada no folheto “comportamentos Seguros”.

O local de trabalho nunca é realmente seguro e existem zonas com maior risco, o operador logístico no decorrer da sua atividade quando leva a mercadoria ao cais, no carro de picking, tem de partilhar a via com veículos como empilhadores, aumentando o risco e a gravidade dos acidentes. Por estes motivos é necessário o dobro da atenção principalmente aos sinais auditivos.

5.2 CAUSAS DOS ACIDENTES DE TRABALHO

Quando os incidentes acontecem, 96% resultam de atos inseguros e apenas 4% de condições inseguras. Através do gráfico (ilustração 5) é possível verificar que na maioria das vezes os incidentes são causados pelo não cumprimento dos

procedimentos por parte do trabalhador, e não por estarem objetos fora do local apropriado, ou mesmo condições no local desapropriadas.

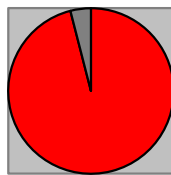


Ilustração 5- Causas dos acidentes de trabalho, a cinzento condições inseguras (4%) a vermelho atos inseguros (96%).

Considero por isso que a base para os bons resultados esteja no seguimento da formação do trabalhador, para que este corrija os seus maus hábitos, sendo que as consequências naturais não são suficientes para a mudança.

5.3 OBSERVAR OS ESPAÇOS DE TRABALHO

Para tornar o local de trabalho agradável e seguro é essencial que todos tenham os conhecimentos assentes para aplicar as melhores práticas no seu dia-a-dia, e transmitir o seu conhecimento aos restantes elementos da equipa incentivando sempre que estes têm os comportamentos adequados. O comportamento de cada um é determinante na prevenção de incidentes de trabalho.

5.4 IMPORTÂNCIA DA ORDEM E LIMPEZA

A ordem e limpeza jamais pode ser desvalorizada, e é aplicável a todas as secções do armazém, devendo ter especial cumprimento nas zonas sinalizadas no próprio piso, como as que contêm os extintores, garantindo a sua desobstrução caso seja necessário utilizá-lo.

Por outro lado a secção limpa e arrumada permite ter uma melhor performance na colocação da receção dado que se não existirem caixas vazias nos RAC'S a colocação da carga é mais rápida diminuindo o tempo de transporte da mesma.

Por vezes o trabalhador quando abre um bulto não coloca a aba do mesmo para dentro, este é um procedimento incorreto que pode originar cortes, ou colisões com o carro de picking.

Na Zona cartão existe um grande volume de cartão sendo esta a unidade de envio dos artigos provenientes dos fornecedores, existe em cada secção contentores para a

colocação das caixas de cartão depois de cortadas. É importante a sensibilização de todos os colaboradores para o seu despejo sempre que este está cheio, deslocando-se aos compactadores para confinar este resíduo num local apropriado, e assim diminuir a quantidade de material inflamável na secção.

Para identificar o cumprimento deste tópico é utilizado o ficheiro “Riscos Maiores” onde mensalmente um delegado de segurança preenche os diferentes parâmetros, e caso seja necessário são adotadas medidas correctivas à equipa em causa.

5.5 OS COMPORTAMENTOS INSEGUROS EXISTEM PORQUÊ?

Na maioria dos casos, a origem dos comportamentos inseguros baseia-se no sentimento de que dessa forma, será muito mais fácil e rápido concluir a tarefa podendo rapidamente difundir-se em práticas comuns, rotinas ou hábitos.

Por exemplo ao fazer o picking este é muito mais rápido se não colocar as abas dos “bultos” para dentro do RAC, mas se um colega nosso se cortar por um mau hábito nosso certamente não é recompensador. Este acidente embora não tenha consequências graves para o trabalhador tem alguma frequência. Os comportamentos inseguros são frequentemente recompensados por resultados imediatos e positivos sem considerarem os efeitos a longo prazo.

Ao longo do tempo esses hábitos podem condicionar o comportamento sendo muito mais difícil a sua eliminação, no entanto parte de cada um a reprogramação dos mesmos, percebendo a razão da mudança e a sua importância para a saúde de todos os que nos rodeiam. Todos os colaboradores têm de estar empenhados em melhorar a cultura de segurança.

5.6 MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

O transporte manual e elevação de cargas sujeitam o corpo humano a um enorme desgaste físico e embora por vezes exista a utilização de meios auxiliares, no armazém o Homem é um meio de transporte muito solicitado. Este transporte envolve todo o corpo e a sua ereção só pode ser mantida através da tensão de vários músculos.

O transporte manual é na maioria dos casos um trabalho pesado, ainda que a carga a movimentar não seja pesada ou volumosa, sobretudo quando há necessidade de

e elevar a carga a patamares elevados. Na realidade o colaborador por vezes tem de colocar a carga manualmente em alturas superiores à cabeça, na Zona Cartão, situação que é totalmente desaconselhada. Para minimizar este risco é sugerido que a colocação da carga mais pesada nos RAC'S inferiores (1º nível) e a mais leve nos superiores (3º nível).

a) Medidas Gerais de Prevenção

- Avaliar a carga;
- Inspeccionar a carga;
- Verificar a existência de arestas ou bordos salientes;
- Identificar o local onde de colocação da carga;
- Identificar como colocar a carga;
- Escolher o trajeto antecipadamente;
- Utilizar sempre que possível, a movimentação mecânica de cargas, através de dispositivos de apoio, como porta-paletes, empilhadores, entre outros;
- Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (Luvas/botas);
- Dar formação e informação, sobre os perigos e riscos associados à tarefa.

b) Boas práticas de Manipulação manual de cargas

- ✓ Aproximação à carga;
- ✓ Rodear a carga com os pés;
- ✓ Fletir as pernas, dobrando os joelhos;
- ✓ Manter sempre as costas direitas;
- ✓ Segurar a carga com firmeza com as palmas das mãos e nunca com a ponta dos dedos, mantendo-a o mais próximo possível do corpo;
- ✓ Elevar suavemente a carga, fletindo as pernas e mantendo as costas direitas, nunca inclinar a coluna ou roda-la sobre o seu eixo;

- ✓ Com os braços estendidos, manter a carga junto ao corpo até a pousar.
- ✓ Evitar ao máximo a deslocação vertical de cargas:
- ✓ Evitar a movimentação a alturas superiores à cabeça;
- ✓ Aproveitar a reação dos corpos à gravidade.



Ilustração 6- Posicionamento correto para elevação de cargas.

C)Risco de lesão da coluna Vertebral

A coluna vertebral humana é naturalmente adaptada a uma postura ereta, sendo que quando inclinamos o tronco a flexão tem lugar essencialmente na zona lombar, em vez de ter lugar nos membros inferiores.

A figura seguinte demonstra a diferença entre o posicionamento da coluna em duas situações distintas. No primeiro caso verifica-se uma maior compressão na face interior do disco intervertebral, posição totalmente desaconselhada. É importante que o trabalhador tenha presente que deve seguir o exemplo da segunda imagem onde existe uma distribuição uniforme das pressões sobre os discos.

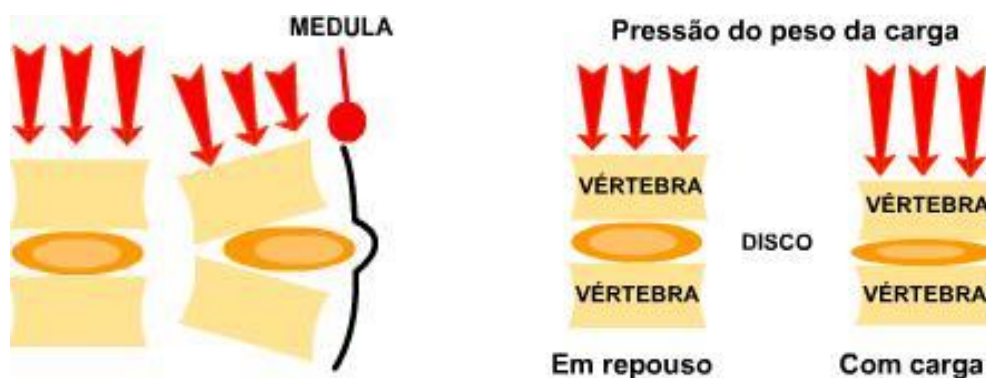


Ilustração 7- Método correcto (direita) e incorrecto (esquerda) do posicionamento dos discos intervertebrais ao elevar cargas

Os acidentes não acontecem só ao outros e uma postura incorreta pode causar patologias graves prejudicando fortemente o colaborador e o empregador. Os maus hábitos podem causar problemas graves de saúde como:

Hérnias Discais - consistem na projeção da parte central do disco intervertebral para além dos seus limites normais, exercendo um efeito de compressão sobre as raízes nervosas adjacentes, provocando dor.

Lombalgias - situação dolorosa da região lombar ocorrida após um esforço brusco. É muitas vezes considerada como a consequência do deslocamento do núcleo do disco intervertebral.

Ciática – dor na perna devido à irritação do nervo ciático. Para além da dor, pode haver entorpecimento e dificuldade de movimentação e controle da perna.

d) Cargas máximas Permitidas

A capacidade de elevação de cargas nas mulheres é cerca de 60% da capacidade dos homens, limitando um pouco o seu desempenho neste tipo de tarefas.

De acordo com a portaria n.º 186/73, de 13 de Março, que regulamenta o trabalho feminino, alterada pela portaria n.º 229/96, a carga máxima que a mulher pode transportar é de **27kg** e **15kg** quando em esforço médio regular.

Os valores limite para a elevação e transporte manual de cargas depende de vários fatores como a idade, sexo, duração da tarefa; frequência do movimento de elevação e transporte e da capacidade física do trabalhador.

No quadro seguinte pode-se observar os pesos máximos recomendados considerando alguns dos fatores referidos anteriormente.

Tabela Erro! Não foi especificada nenhuma sequência.-Valores limite em Kg para a elevação e transporte manual de cargas para indivíduos entre 18 e 54 anos.

	Homens			Mulheres		
Idade/capacidade física	Elevada	Média	Baixa	Elevada	Média	Baixa
18-54	32	25	18	16	12	9

5.7 ORGANIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA

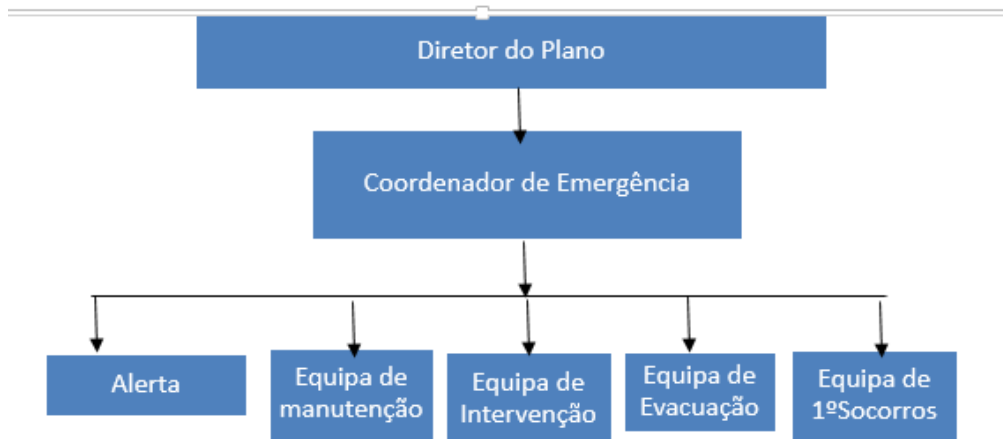
a) Plano de emergência interno

O Plano de Emergência tem por objectivo fundamental a segurança de pessoas, animais, bens e ou do ambiente, em caso de ocorrência inesperada de situações perigosas e imprevistas, garantindo o restabelecimento tão rápido quanto possível da actividade de trabalho, pelo que todos deverão ter capacidade de identificar uma situação de emergência e agir de acordo com ela. A eficácia de um plano de emergência depende do grau de conhecimento dos intervenientes, da aceitação do plano e da responsabilidade / envolvimento ao mais alto nível da entidade a que se destina.

Na empresa já existe um Plano de Emergência Interno (PEI) composto por um conjunto de normas e regras (procedimentos) no entanto este necessita de uma actualização em função da experiência e dos resultados obtidos nos simulacros.

A importância destas actualizações impõe-se pela necessidade de se planificarem acções de modo sistematizado e organizado (coordenado), de forma a conseguirem-se a optimização de esforços, rapidez de actuação e redução de perdas humanas e económicas que ocorrem normalmente em casos que justificam a emergência.

No armazém está definido o **procedimento de evacuação** encontrando-se no **anexo I**. Este procedimento tem algumas falhas na prática, os EPI não deveriam ter duas funções no plano de emergência interno, o varrimento e a intervenção, fazendo parte de duas equipas diferentes Equipa de Intervenção e Equipa de Evacuação, o ideal é que sejam equipas distintas como está descrito no organograma seguinte.



Nos simulacros tem-se verificado que rapidamente os EPI fazem o varrimento e se deslocam ao ponto de encontro. Se realmente existir um pequeno foco de incêndio o doblon corre o risco de ficar sozinho no seu combate, o que é uma situação a evitar.

Uma solução seria a entrada novamente no armazém por parte da equipa de intervenção (EPI) contudo é difícil de concretizar, dado que todas as portas corta-fogo fecham automaticamente, e a demora a chegar ao local pode ser determinante. A melhor opção será definir um elemento da EPI de permanência de cada equipa, e em caso de incêndio se possível, estes elementos reunirem-se no centro do armazém aguardando com calma por ordens.

b) Alarme de Intrusão

Este Alarme é acionado quando alguém entra no armazém por um local indevido, ou quando é aberta uma porta de emergência. É audível em todo o armazém e todos os colaboradores têm de deixar de fazer as tarefas diárias para se deslocarem ao centro de vida (ilustração 8) existente em cada secção como é demonstrado na ilustração 4. Só após passar a mensagem de que a situação foi resolvida os trabalhadores podem retomar as suas tarefas.



Ilustração 8-Centro de vida. Existe um em cada secção do armazém.

c) Alarme de Incêndio

Este alarme é acionado quando algum pulsador de alarme é pressionado ou se o sistema de deteção automático o fizer.

Quando se observar uma faísca, chamas, ou um colega ferido com gravidade a forma mais correta de o trabalhador se comportar é pressionar a botoneira mais próxima, que aciona de imediato o alarme alertando todos para seriedade da situação. Numa situação destas se possível é importante contactar através dos telefones internos Permanente (223) ou Dublon (224) e transmitir informações claras da situação como: Quem, Onde e tipo de ocorrência. Assim este pode tomar medidas mais rapidamente e assertivas.

Nesta situação **todas as pessoas** presentes no armazém devem dirigir-se ao **ponto de encontro** (Ilustração 9) pela saída de emergência mais próxima. No ponto de encontro existem duas zonas assinaladas. Inicialmente o trabalhador posiciona-se na zona amarela, em seguida retira o seu cartão do painel levado pela equipa da receção, e dirige-se à zona branca onde com calma permanece até serem dadas instruções contrárias.



Ilustração 9- Localização do Ponto de Encontro.

Na empresa existem pessoas formadas em cada equipa em EPI (Equipa de Primeira Intervenção) e EPS (Equipa de Primeiros-Socorros) para atuar se necessário nesta situação, dependendo da avaliação da ocorrência pelo permanente e o dublon. O permanente controla toda a situação na sala de controlo dando instruções ao dublon que se desloca ao local para verificar o acontecimento (anexo I). Cabe ao EPI de cada secção o varrimento da zona para garantir que não fica ninguém dentro das instalações, ao EPS pegar na caixa de primeiros socorros existente no centro de vida de cada secção, uma vez que pode ser necessária a sua utilização. Se o dublon identificar uma chama, possível de ser controlada com os extintores, intervém com a ajuda do EPI dessa zona.

5.8 BÁSICOS DE SEGURANÇA

Os básicos de segurança incluem regras prioritárias que todos os colaboradores têm de cumprir assim que entrem para o local de trabalho, o seu conhecimento tem de ficar presente desde o 1º dia de entrada no armazém e são descritas seguidamente:

- × **PROIBIDO** fumar nas instalações, exceto na zona exterior da sala de pausa. Todas as fontes de calor (isqueiros, fósforos, cigarros eletrónicos) têm de ficar balneário.
- × **PROIBIDO** ter e/ou utilizar telemóveis, Iphones, PDA's e também todo e qualquer aparelho com auscultadores (MP3, MP4, Ipod, etc.).



Ilustração 10- Placar de entrada com a sinalização de segurança.

- × **PROIBIDO** entrar no armazém com comida, bebida, sacos, mochilas, malas, capacetes, bonés, óculos de sol, bem como todos e quaisquer objectos pessoais. Apenas é permitida a utilização do X-acto de lâmina retráctil, homologado e cedido pela empresa.
- ✓ **OBRIGATÓRIO** colocar o cartão de identificação no painel de entradas SEMPRE que entro ou saio das instalações.
- ✓ **OBRIGATÓRIO** o uso de calçado de segurança sempre que entro dentro do armazém.
- ✓ **OBRIGATÓRIO** passar de uma nave para outra SEMPRE através das portas para peões, utilizando as passadeiras para o efeito. NUNCA passar apeado e sem mercadoria pelas portas corta-fogo (zona exclusiva à passagem de máquinas).

6. Formação

A formação em segurança é essencial para a aquisição de mais conhecimento, e também para uma reflexão sobre atitudes e comportamentos seguros e inseguros praticados no local de trabalho. Preparar os trabalhadores para saberem agir seja qual for a situação em que sejam envolvidos pode fazer toda a diferença numa situação real. Mesmo que o inquirido não corresponda sempre com a realidade na forma como se comporta, já é um ponto de partida reconhecer o que está correto obrigando-o a refletir sobre o assunto.

Hoje as empresas investem em formação para terem os funcionários preparados para enfrentar os desafios que possam surgir, envolvendo-os na cultura de segurança da mesma. Como está descrito na ilustração 6 para obter comportamentos seguros temos de conjugar os seis princípios que os rodeiam.



Ilustração 6- Comportamentos Seguros.

Nesta empresa, na área da segurança os responsáveis de secção têm formação de EPI e EPS, permanência, e alguns outras mais específicas como DAE, habilitações elétricas entre outras. O operador logístico pode ter formação EPI ou EPS, sendo que quando entra na empresa é formado pelo seu responsável em básicos de segurança, movimentação manual de cargas e regras de funcionamento com o compactador.

7. Resultados Questionário

A primeira fase do questionário revelou que os trabalhadores têm algum conhecimento de práticas seguras, reflectindo-se numa média considerada boa (trinta e quatro pontos), respondendo acertadamente a algumas das questões apresentadas. A questão sete (Q7) foi a que obteve a melhor pontuação pois quinze trabalhadores responderam a alínea pretendida, identificando correctamente o motivo do uso de EPI's. A questão três (Q3) foi a única onde ninguém obteve a pontuação máxima nesta primeira fase, contudo treze dos inquiridos admitiram que por vezes reconhecem o trabalho seguro e elogiam o colega dizendo “bom trabalho”.

Os resultados obtidos na primeira fase do questionário foram os seguintes:



Gráfico 1-Resposta dos inquiridos na primeira fase do questionário.

Na segunda parte do questionário os inquiridos acertaram na chave pretendida com mais frequência, como se pode comprovar no gráfico seguinte cruzando a informação do **gráfico 2** com a estabelecida na **Tabela 1**.

Nesta fase todos acertaram na primeira questão (Q1) assinalando que a segurança tem importância em qualquer situação. A questão que tinha obtido a pior pontuação (Q3) alcançou um melhor resultado, ainda assim é notório que os inquiridos não se sentem aptos para chamar toda a equipa evidenciando um bom exemplo.



Gráfico 2-Resposta dos inquiridos na segunda fase do questionário.

No gráfico 3 é mais clara a opção que cada um selecionou assim como as diferenças nas duas fases.

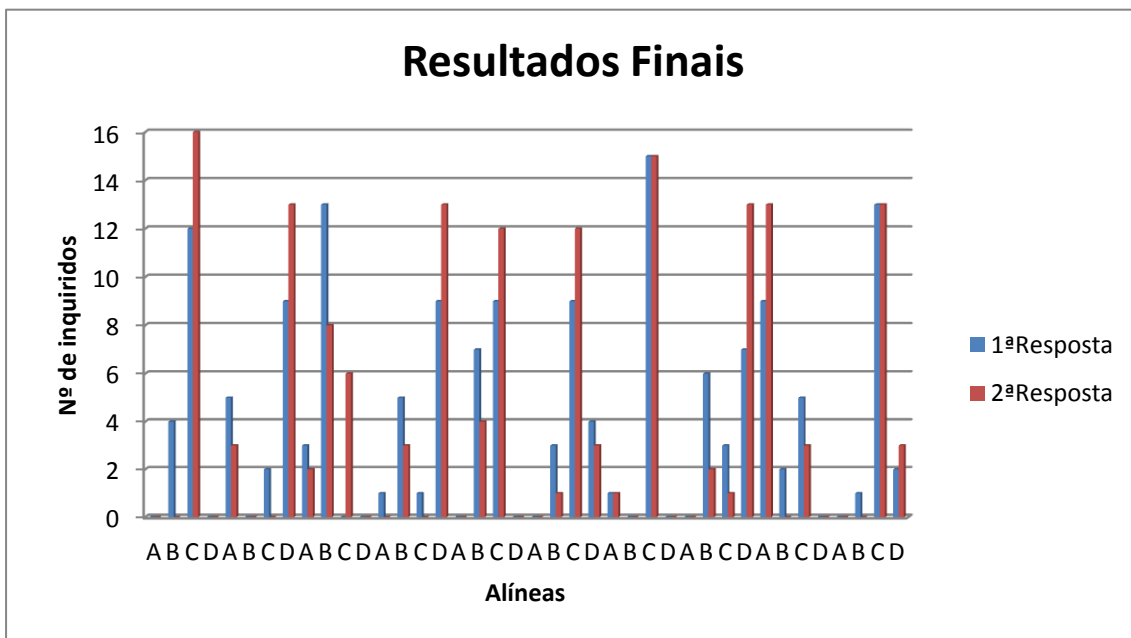


Gráfico 3- Comparação dos resultados obtidos nas duas fases do questionário.

Esta melhoria é ainda mais evidente quando se analisa o gráfico 4. Apenas em duas questões não existiram melhorias mantendo-se a mesma pontuação, nas restantes é evidente o trabalho desenvolvido e a melhoria dos conhecimentos em ambas as equipas. A questão que teve um acréscimo maior foi a Q3, sendo que na primeira fase do questionário ninguém tinha respondido a questão mais correta, passando para seis pessoas a responderem corretamente após a formação e apresentação do folheto informativo.

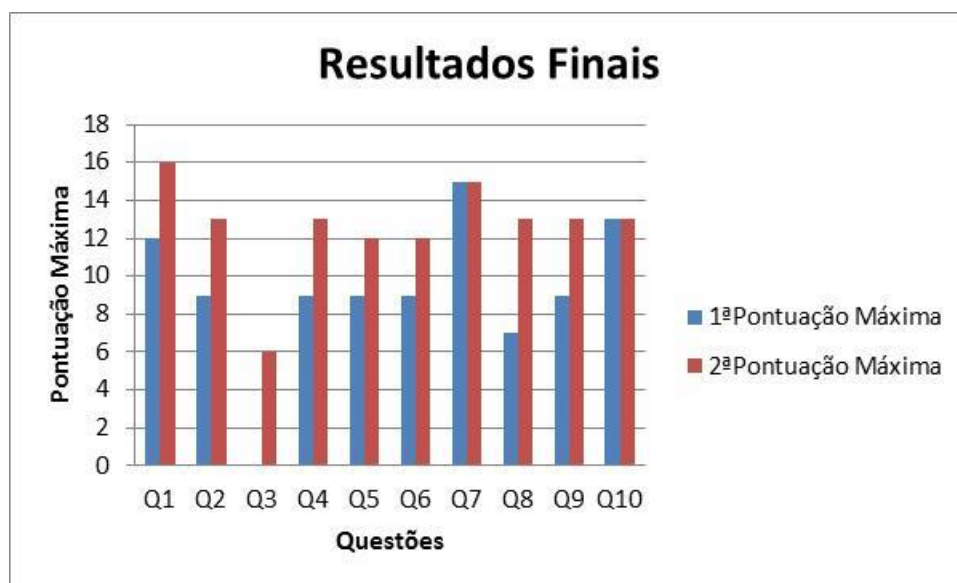


Gráfico 4- Comparação entre as pontuações máximas nas duas fases do questionário

Os resultados finais obtidos neste estudo foram muito satisfatórios, a melhoria foi notória na média dos resultados subindo quatro pontos, sendo que no primeiro questionário a média foi de 34 (trinta e quatro) e no segundo 38 (trinta e oito) num máximo de 40 (quarenta) pontos.

Tabela 2- Média final de ambas as fases do questionário.

	1ºQuestionário	2ºQuestionário
Média	34	38

Em relação à antiguidade do trabalhador verifica-se através das tabelas 1 e 2 que não existe uma relação direta entre as médias e cimentação ou não de conhecimentos, existindo uma contradição entre os resultados obtidos na primeira e segunda fase.

Tabela 3-Antiguidade 1ªfase questionário.

Antiguidade	Inquiridos	1ªMédia
<6meses	12	33
≥6meses<2anos	0	NA
≥2anos	4	34

Tabela 4-Antiguidade 2ªfase questionário.

Antiguidade	Inquiridos	2ªMédia
<6meses	9	37
≥6meses<2anos	4	38
≥2anos	3	36

Conclusão

Seria ideal que o estudo fosse alargado a todos os colaboradores, mas devido ao curto espaço de tempo para a realização deste projecto decidi abranger apenas estas duas equipas. Esta seleção foi feita de forma a garantir um acompanhamento mais eficaz, pois são as que estão mais próximas do meu posto de trabalho.

De acordo com os resultados obtidos é evidente que a formação transmitida foi adquirida verificando-se uma melhoria da média obtida no primeiro inquérito. Também é notória a melhoria nos resultados individuais, onde na primeira fase do inquérito existiram três inquiridos com resultados que considero baixos tendo subido consideravelmente a pontuação mínima após a apresentação do folheto e compreensão dos temas abordados.

Quanto à relação entre a pontuação obtida no questionário e a antiguidade do trabalhador não tenho informação suficiente para tirar grandes conclusões, pois grande parte dos inquiridos está há menos de seis meses na empresa. Para conseguir uma melhor análise da relação entre antiguidade e grau de consciencialização seria necessário ter uma amostra mais representativa de trabalhadores na empresa há mais de dois anos.

As dificuldades sentidas deveram-se à rotatividade de trabalhadores na equipa do PAV3, provocando um maior esforço da minha parte em cativar o interesse dos novos colaboradores no estudo, incluídos apenas na segunda fase do questionário. Visto que grande parte deste estudo foi realizado no pico da atividade da minha secção, por vezes, foi difícil conseguir retirar tempo para o elaborar.

Como melhorias na empresa sugiro o planeamento e um seguimento de formação dos colaboradores em Movimentação Manual de cargas já a partir do próximo ano.

A utilização por parte de todos os responsáveis do meu folheto “comportamentos seguros” na integração de todos os trabalhadores no armazém de forma a tornar esta mais homogénea e eficiente. O CD fornecido não é suficiente pois muitos acabam por não proceder à sua análise. Sendo o folheto uma forma mais directa de chegar ao contratado, tendo à sua frente a informação que está a ser explicada no terreno para além de aumentar o interesse no assunto também permite tirar apontamentos.

Realização de questionários semestralmente para verificar o estado dos conhecimentos de segurança de cada um, assim como a observação dos seus comportamentos no dia-a-dia e em caso de necessidade alertar a pessoa.

Auditorias a cada sector do armazém de forma a identificar os principais riscos associados a cada equipa a fim de tratar estas anomalias através de medidas correctivas. Será realizado um seguimento mensal dos dados e divulgados os mesmos internamente para o armazém e na própria secção. Para isso será utilizado um ficheiro denominado “Riscos Maiores” que será preenchido por um delegado de segurança de cada secção.

Por fim fazer um seguimento de todos os acidentes de trabalho, procurando a causa destes e a adoção de medidas preventivas.

Todas as minhas estratégias para melhorar os comportamentos seguros na empresa encontra-se mais detalhadas no apêndice I estando incluídas nas minhas responsabilidades global armazém de Líder de Segurança.

Bibliografia

Livros

- CARDELLA, B. (2009) Segurança no trabalho e prevenção de acidentes: uma abordagem holística considerando o factor humano, 2ª edição, São Paulo, Atlas.
- COLETA J. (2007) Acidentes de trabalho: factor humano, contribuições da psicologia do trabalho, actividades de prevenção, São Paulo, Atlas.
- GELLER, E.S. (2007) Trabalhando com Segurança - Comportamentos Seguros, São Paulo, Atlas, 2ª edição.
- GELLER, E.S. (2006) Psychology of safety handbook, Boca Raton, Lewis Publishers.
- Manuel, A. (2012) Manual de Higiene e Segurança do Trabalho. Porto Editora.

Websites

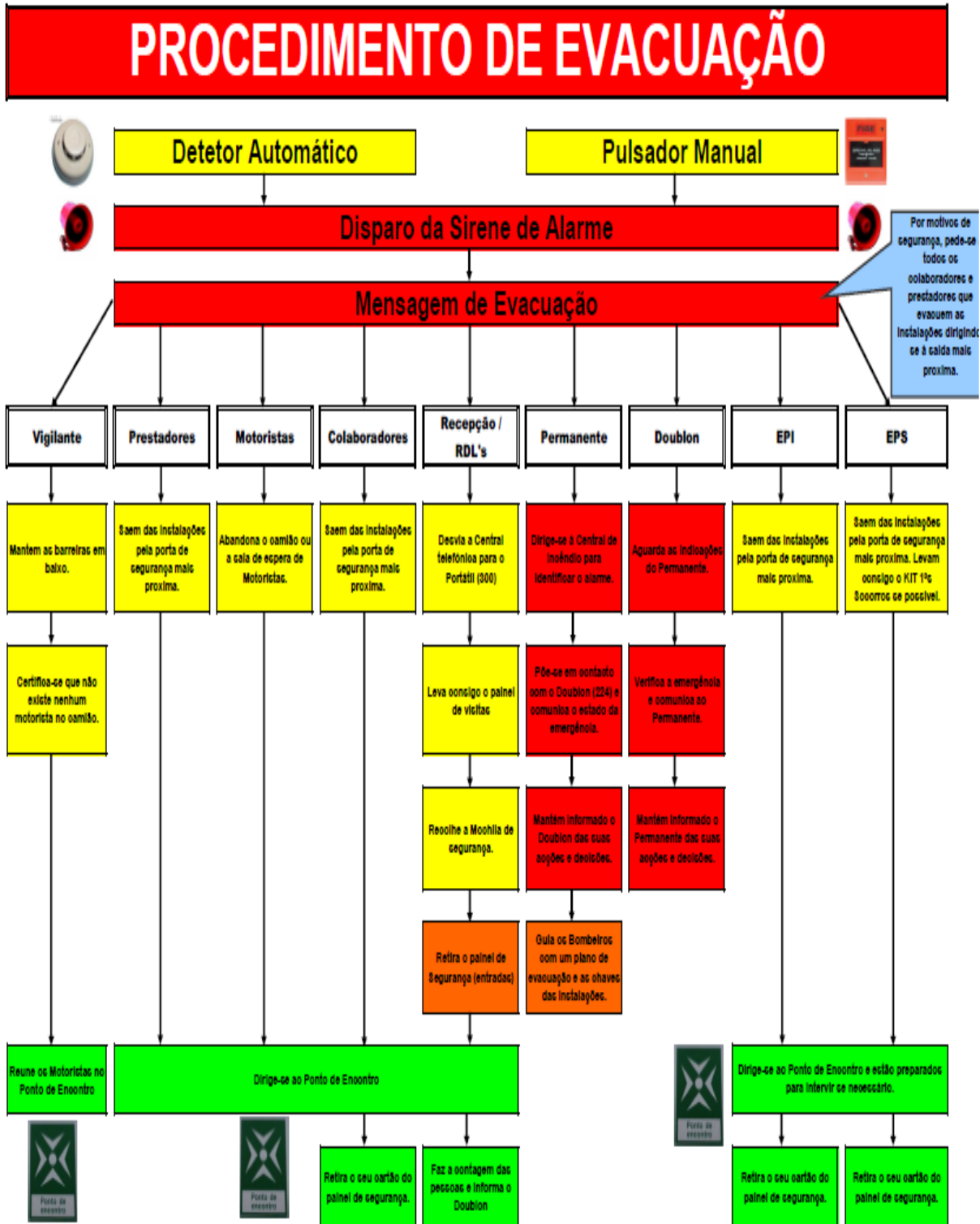
- <http://osha.europa.eu/pt/publications/reports/102> (28/10/2014).

Outros

- Documentação interna da empresa.
- Tese de Mestrado “A contribuição do Marketing para a Segurança e Saúde no Trabalho”.(IPS 2010)

Anexos

Anexo I - Procedimento de Evacuação.



Apêndices

Apêndice I-Planeamento das responsabilidades de líder de segurança

RESPONSABILIDADES 2014 – PAULA RODRIGUES

É um dever de todos nós trabalhar diariamente para eliminar as condições e actos inseguros!

ESTRATÉGIAS 2014	INDICADORES
<p style="text-align: center;"><u>EQUIPA</u></p> <p>COMPROMETO-ME EM GARANTIR QUE TODOS OS COLABORADORES DA MINHA EQUIPA TÊM CONECIMENTOS DE SEGURANÇA E SÃO EXEMPLARES NA ORDEM E LIMPEZA.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animo todos os colaboradores em Básicos de Segurança;• Animo todos os colaboradores em Movimentação Manual de Cargas;• Garanto que a secção é exemplar na ordem e limpeza;• Garanto o painel de Segurança 100% actualizado; <p>Enlaces de segurança.</p> <ul style="list-style-type: none">• Garanto um seguimento funcional mensalmente; <p>Resultado:</p> <p>Equipa animada na segurança permite diminuir a existência de actos inseguros e por sua vez o risco de acidente.</p>	<ul style="list-style-type: none">- 1 colaborador = 100% animado;- 1 colaborador = 100% animado;- Resultados Riscos maiores;- Actualização=1x por mês- 1 enlace = 1 seguimento

CLIENTE

TUDO PARA A SATISFAÇÃO MÁXIMA DO CLIENTE.

- Secção limpa e arrumada permite disponibilizar os artigos de forma mais eficiente;
- Adquirir produtos numa empresa que se preocupa com a Saúde e Segurança dos trabalhadores;

ACCIONISTA

SOU ACTIVA NAS MINHAS RESPONSABILIDADES

- Elaboração de um plano de formação para todos os colaboradores em Movimentação Manual de cargas;
- Planeamento da prevenção da emergência;
- Garanto o preenchimento mensal do ficheiro dos Riscos Maiores;
- Animo mensalmente o CAR Setúbal sobre os resultados do ficheiro dos Riscos Maiores;
- Garanto o seguimento do ficheiro Riscos Maiores;
- Garanto o preenchimento dos questionários da HSA;
- Garanto o acompanhamento das auditorias da HSA;

Resultado:

Cumprimento dos requisitos é a chave para os melhores resultados.

Nok/ok

Preenchimento mensal = acompanhamento Riscos Maiores;

- 1 plano = 1x ano;

- 1plano =1x ano;

- 1x ao mês = 100% preenchido;

- 1x ao mês;

- Seguimento anual = OK;

- 90% dos trabalhadores = 2x ano

- 1 auditoria = 1 presença

Apêndice II- Questionário

Atenção: Este questionário é confidencial. Complete estas afirmações, fazendo um circulo em torno da letra que melhor descreve o que **você faz ou acredita**.

Antiguidade na empresa:

- <6 meses
- ≥6 meses<2anos
- ≥2 anos

1. Eu dou importância às questões de segurança:

- a) Quando a chefia levanta o problema.
- b) Sempre que ocorre uma situação insegura.
- c) Em qualquer situação, segura ou insegura, dentro e fora do trabalho.
- c) Quando alguém me chama atenção que não estou a comportar-me da melhor forma.

2. Quando vejo uma situação potencialmente insegura, eu:

- a) Alerto essa pessoa.
- b) Descubro que é o responsável e quero que ele saiba que não estou satisfeito.
- c) Corrijo-a imediatamente e alerto a chefia.
- d) Corrijo-a da melhor forma explicando os motivos pelo qual está a por em causa a segurança.

3. Quando vejo um operador a executar a sua atividade com segurança eu:

- a) Não me manifesto pois sinto que não tenho conhecimentos suficientes na área da segurança.
- b) Por vezes reconheço o trabalho seguro dizendo ao operador em causa “bom trabalho”.

- c) Se possível chamo o resto da equipa para mostrar o bom exemplo.
- d) Não consigo identificar os comportamentos seguros.

4. Tenho conhecimento de todos os riscos que a minha função tem:

- a) Não considero esta informação crucial para o desempenho das minhas funções.
- b) Sim, e por vezes realizo as tarefas com mais calma de forma a não me colocar numa situação de risco.
- c) Sim, e considero isso importante mas, na prática, raramente tenho isso em atenção.
- d) Sim, tenho conhecimento dos riscos todos a que estou sujeito e considero que este conhecimento permite evitar acidentes.

5. Considero a ordem e limpeza:

- a) Incómodo pois atrapalha a minha produtividade.
- b) Importante mas não num dia de aperto, em que existem outras prioridades.
- c) Sempre importante não importa quais sejam as outras prioridades, pois a segurança para mim está sempre em primeiro lugar.
- d) A última coisa pelo qual me preocupo, não vou deixar “picking” por fazer.

6. Quando transporto cargas manualmente as posições físicas:

- a) Têm pouco a ver com segurança.
- b) Ainda não percebi ao certo quais os comportamentos que tenho de realizar.
- c) São essenciais, conheço muito bem como realizar esta tarefa e utilizo os meios de proteção necessários de forma a segurar bem a carga.
- d) Têm uma ligação quase direta com a segurança.

7. Utilizo os equipamentos de proteção individual (botas/luas/colete):

- a) Porque me disseram que é para utilizar sempre.
- b) Porque toda as pessoas utilizam.
- c) Porque é muito importante para me proteger.

d) Porque se não usar a minha Chefia/Responsável chama-me à atenção e obriga-me a utilizá-los.

8. Se detetar que o meu equipamento de proteção não está nas melhores condições eu:

a) Realizo as tarefas que tenho a realizar e no final do dia envio um email ao responsável a pedir a sua substituição .

b) Exponho o problema à minha/meu responsável para ser resolvido de imediato, ou se esta estiver ausente ligo para o permanente.

c) Se forem as luvas não tem importância pois quase nunca as utilizo.

d) Peço na receção que me substituam o equipamento danificado antes de entrar para o meu local de trabalho, e se ficar danificado na execução das minhas tarefas diárias, dirijo-me de imediato à receção para ser igualmente substituído.

9. Numa situação de emergência:

a) Sei muito bem o que tenho de fazer assim como os elementos da minha equipa.

b) Tenho algumas dúvidas sobre o comportamento que tenho de adotar.

c) Sei muito bem o que tenho de fazer mas sei que nem toda a equipa está preparada devidamente.

d) Não é necessário saber para onde me dirigir nem como tenho de me comportar quem está à mais tempo é que têm de atuar.

10. Qual a afirmação que descreve melhor a sua atitude de segurança:

a) A segurança não é tão importante como a produção, custo, qualidade ou moral.

b) A segurança é importante desde que não atrapalhe a produção, custo, qualidade ou moral.

c) A segurança tem a mesma importância que a produção, custo, qualidade ou moral.

d) A segurança é quase tão importante como a produção, custo, qualidade ou moral.

Obrigada pela colaboração!

Apêndice II- Folheto Comportamentos Seguros

COMPORTAMENTOS SEGUROS

1 – SEGURANÇA BASEADA EM COMPORTAMENTOS

A Segurança Baseada em Comportamentos corresponde a um processo através do qual os trabalhadores e os grupos de trabalho podem identificar, medir e modificar os comportamentos inseguros.

Para tornarmos o nosso ambiente de trabalho mais seguro, temos de ser capazes de reconhecer situações inseguras, ou seja, de reconhecer todas as situações em que, por estarmos a trabalhar de determinada forma nos podemos ferir ou ferir alguém.

Precisamos de ser capazes de identificar o que podemos fazer para corrigir a situação insegura e para prevenir que esta volte a ocorrer.



O local de trabalho nunca é realmente seguro e existem zonas que deves ter especial atenção, onde circulam veículos como empilhadores aumentando o risco e a gravidade dos acidentes, o teu comportamento é determinante.

2 – CONCEITOS IMPORTANTES

ATO INSEGURO – Quando uma ação incorreta ou a omissão por parte do trabalhador determina o Incidente.

CONDIÇÃO INSEGURA – Quando a condição específica do ambiente de trabalho determina o acidente.

FATOR PESSOAL DE INSEGURANÇA – Quando a causa do Incidente é relativa ao comportamento humano ou a condições associadas à capacidade física, mental e psicológica.

INDISCIPLINA OPERACIONAL – Quando os trabalhadores não cumprem conscientemente procedimentos, normas, regras, regulamentos, entre outros aspetos de segurança e saúde no trabalho vigente no armazém.

INCIDENTES POTENCIAIS – Situação com potencial para causar danos para a saúde e para a instalação, que não se materializaram.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

3 – CAUSAS DOS ACIDENTES DE TRABALHO

Quando os Incidentes acontecem, 96% resultam de atos inseguros e apenas 4% de condições inseguras.



As consequências naturais dos atos, não são suficientes para a mudança. Para que a mudança seja eficaz, temos de mudar os nossos comportamentos.

4 – OBSERVAR OS ESPAÇOS DE TRABALHO

É importante realçar que devemos observar Segurança não para CULPAR, mas para INCENTIVAR.

Abordar colegas de trabalho para trabalharem de forma segura e vice-versa, explicando os motivos pelo qual se esta a pôr em causa a segurança do armazém.

Tornar o local de trabalho agradável e seguro.

O comportamento humano é central num processo de prevenção de incidentes de trabalho (Potenciais e Reais).

5 – IMPORTÂNCIA DA ORDEM E LIMPEZA

- 1 - As zonas que contêm os extintores têm de estar sempre desobstruídas, lembra-te pode ser necessário utiliza-lo a qualquer momento;
- 2 - Diminui o risco de incêndio pois existe menos material inflamável;
- 3 - Os materiais ficam confinados no lugar próprio;
- 4 - Receção mais rápida pois não é necessário estar a retirar caixas vazias, permitindo diminuir o tempo que estamos a transportar a carga;
- 5 - Os corredores sem abas permite diminuir o risco de cortes. Já existira acidentes com operadores que se contaram devido a uma aba de fora! Ou chocado com o carrinho de picking numa aba originando um hematoma.

COMPORTAMENTOS SEGUROS

6 – OS COMPORTAMENTOS INSEGUROS EXISTEM PORQUÊ?

Na maioria dos casos, a origem dos comportamentos inseguros baseia-se no sentimento de que dessa forma, será muito mais fácil e rápido concluir a tarefa.

Os comportamentos inseguros são frequentemente recompensados por resultados imediatos e positivos sem considerarem os efeitos a longo prazo.

Os comportamentos inseguros, rapidamente se difundem tornando-se práticas comuns, hábitos, rotinas. O hábito é uma ação que desenvolvemos ao longo do tempo e que por ser uma ROTINA se transforma para nós numa "FACILIDADE".

Cerca de 90% dos nossos comportamentos são condicionados por HÁBITOS.

O nosso cérebro cria rotinas que executamos muitas vezes quase SEM DAR POR ISSO.

No entanto, esses hábitos ou rotinas que consideramos ser a melhor maneira de fazer, **PODEM ESTAR ERRADAS!!!**

... e, conduzir-nos a **COMPORTAMENTOS INADEQUADOS** que podem por em perigo a nossa saúde e a dos outros!

7 – EXISTEM SOLUÇÕES...

Mas atenção, podemos "REPROGRAMAR" esses hábitos se o decidirmos fazer!

Podemos mudar se tivermos a força de vontade necessária:

Devemos pensar porque é importante evitar lesões e doenças ocupacionais e não apenas que é importante.

Todos juntos, vamos contribuir para melhorar a cultura de segurança da nossa empresa.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

8- MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

Utiliza sempre os equipamentos de proteção individual para te protegeres!



Luvas para segurar bem a carga e proteção das mãos.

Sapatos de biqueira de aço para proteger os pés da queda de objetos.

Lembra-te sempre de: -Avaliar a carga; -Inspeccionar a carga; - Verificar a existência de arestas ou bordos salientes; -Identificar o local onde vais colocar a carga; -Identificar como a vais colocar; - Escolher o trajecto antecipadamente;

Uma postura incorrecta pode causar patologias como:

Hérnias Disciais - consistem na projecção da parte central do disco intervertebral para além dos seus limites normais, exercendo um efeito de compressão sobre as raízes nervosas adjacentes, provocando dor. Lombalgias - situação dolorosa da região lombar ocorrida após um esforço brusco. É muitas vezes considerada como a consequência do deslocamento do núcleo do disco intervertebral. Ciática - dor na perna devido à irritação do nervo ciático. Para além da dor, pode haver entorpecimento e dificuldade de movimentação e controle da perna.

Não coloques a tua Saúde em risco seguindo o posicionamento demonstrado na figura seguinte, carga junto ao corpo, flectindo as pernas e nunca inclinado a coluna ou roda-la sobre o seu eixo.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

9- EVACUAÇÃO

Intrusão

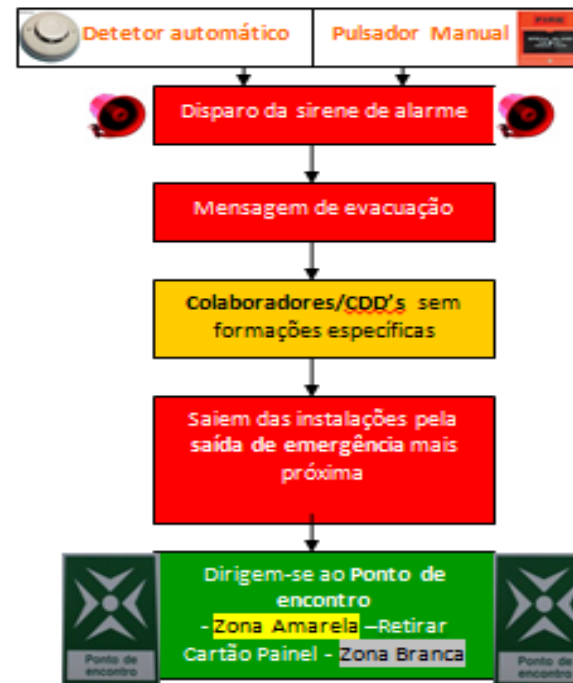
-Accionado quando algum intruso entra no armazém por um local indevido;
-Todos os trabalhadores devem dirigir-se ao centro de vida e esperar pelas instruções ou indicação de falso alarme;

Incêndio

-Accionado quando algum pulsador de alarme é pressionado ou se o sistema de detenção automático o fizer;
-Todas as pessoas presentes no armazém devem dirigir-se ao ponto de encontro pela saída de emergência mais próxima e aguardar em silêncio.

Na figura seguinte podes verificar como tens de agir em caso de evacuação do armazém.

Procedimento de Evacuação:



COMPORTAMENTOS SEGUROS

Empresa Xpto

É dever de todos trabalhar em conjunto para construir um sistema de segurança mais forte e eliminar as atos e condições inseguras.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

BÁSICOS DE SEGURANÇA

PROIBIDO fumar nas instalações, excepto na zona exterior da sala de pausa. Todas as fontes de calor (isqueiros, fósforos, cigarros electrónicos) têm de ficar balneário.

PROIBIDO ter e/ou utilizar telemóveis, Iphones, PDA's e também **todo e qualquer** aparelho com auscultadores (MP3, MP4, Ipod, etc.).



PROIBIDO entrar no armazém com comida, bebida, sacos, mochilas, malas, capacetes, bonés, óculos de sol, bem como todos e quaisquer objectos pessoais. Apenas é permitida a utilização do X-acto de lâmina retráctil, homologado e cedido pela empresa.

OBRIGATÓRIO colocar o cartão de identificação no painel à entrada **SEMPRE** que entro ou saio das instalações.

OBRIGATÓRIO o uso de calçado de segurança sempre que entro dentro do armazém.

OBRIGATÓRIO passar de uma nave para outra **SEMPRE** através das portas para peões, utilizando as passadeiras para o efeito. **NUNCA** passo apeado e sem mercadoria pelas portas corta-fogo (zona exclusiva à passagem de máquinas).

Em caso de Emergência

Se observares uma faísca, chamas, ou um colega ferido com gravidade aciona o alarme na BOTONEIRA, junto da saída de emergência mais próxima e se possível contactar:

- Permanente 223;

QU

- Dublon 224.

E

Manter a calma e informar: Quem, Onde e o Quê.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

BÁSICOS DE SEGURANÇA

PROIBIDO fumar nas instalações, excepto na zona exterior da sala de pausa. Todas as fontes de calor (isqueiros, fósforos, cigarros electrónicos) têm de ficar balneário.

PROIBIDO ter e/ou utilizar telemóveis, Iphones, PDA's e também **todo e qualquer** aparelho com auscultadores (MP3, MP4, Ipod, etc.).



PROIBIDO entrar no armazém com comida, bebida, sacos, mochilas, malas, capacetes, bonés, óculos de sol, bem como todos e quaisquer objectos pessoais. Apenas é permitida a utilização do X-acto de lâmina retráctil, homologado e cedido pela empresa.

OBRIGATÓRIO colocar o cartão de identificação no painel à entrada **SEMPRE** que entro ou saio das instalações.

OBRIGATÓRIO o uso de calçado de segurança sempre que entro dentro do armazém.

OBRIGATÓRIO passar de uma nave para outra **SEMPRE** através das portas para peões, utilizando as passadeiras para o efeito. **NUNCA** passo apeado e sem mercadoria pelas portas corta-fogo (zona exclusiva à passagem de máquinas).

Em caso de Emergência

Se observares uma faísca, chamas, ou um colega ferido com gravidade aciona o alarme na BOTONEIRA, junto da saída de emergência mais próxima e se possível contactar:

- Permanente 223;

OU

- Dublon 224.

e

Manter a calma e informar: Quem, Onde e o Quê.



COMPORTAMENTOS SEGUROS

BÁSICOS DE SEGURANÇA

PROIBIDO fumar nas instalações, excepto na zona exterior da sala de pausa. Todas as fontes de calor (isqueiros, fósforos, cigarros electrónicos) têm de ficar balneário.

PROIBIDO ter e/ou utilizar telemóveis, Iphones, PDA's e também **todo e qualquer** aparelho com auscultadores (MP3, MP4, Ipod, etc.).



PROIBIDO entrar no armazém com comida, bebida, sacos, mochilas, malas, capacetes, bonés, óculos de sol, bem como todos e quaisquer objectos pessoais. Apenas é permitida a utilização do X-acto de lâmina retráctil, homologado e cedido pela empresa.

OBRIGATÓRIO colocar o cartão de identificação no painel à entrada **SEMPRE** que entro ou saio das instalações.

OBRIGATÓRIO o uso de calçado de segurança sempre que entro dentro do armazém.

OBRIGATÓRIO passar de uma nave para outra **SEMPRE** através das portas para peões, utilizando as passadeiras para o efeito. **NUNCA** passo apeado e sem mercadoria pelas portas corta-fogo (zona exclusiva à passagem de máquinas).

Em caso de Emergência

Se observares uma faísca, chamas, ou um colega ferido com gravidade aciona o alarme na BOTONEIRA, junto da saída de emergência mais próxima e se possível contactar:

- Permanente 223;

QU

- Dublon 224.

E

Manter a calma e informar: Quem, Onde e o Quê. ■

