

# NEWSLETTER SHST

**XZ Consultores, SA** - Empresa autorizada pela ACT por despacho nº 446/2006

**SMTB, Lda.** - Entidade autorizada pela Direção Geral de Saúde Autorização n.º104/2011



A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), estima que diariamente morre uma pessoa em Portugal devido a acidente de trabalho ou doença profissional. Mais, crescem a estes números os indivíduos que se encontram incapacitados permanentemente ou temporariamente, sendo que de forma cumulativa será difícil, senão impossível, ter uma perceção real de custos sociais e económicos para as pessoas, empresas e, em última instância, para o Estado deste tipo de incidentes. Falamos, ainda assim, de dados *oficiais*, deixando aqui em aberto as múltiplas hipóteses de ocorrências *não documentadas*, o que tende a agravar o cenário apresentado.

Será ilegítimo branquearmos uma realidade cada vez mais presente: com o desenvolvimento negativo da economia, a tendência para o surgimento de ocupações profissionais tendencialmente precárias é uma realidade acutilante e, nesse sentido, o aumento exponencial do risco e perigo profissional, com todas as possibilidades associadas, é crescente. Tanto mais, quando existe uma dissemelhante entre aquilo que é o discurso oficial das entidades responsáveis pelo sector laboral e as práticas officiosas realizadas pelos diversos atores e agentes do mercado.

Contudo, a possibilidade de aproximação entre a prática e as recomendações exige um trabalho de fundo das entidades oficiais e responsáveis envolvidas que, em todo o caso, não deve passar apenas pela fiscalização intensiva mas, antes, por uma necessária pedagogia inclusiva, ou seja, capacitante de todas as Organizações, independentemente da sua dimensão, e os demais indivíduos envolvidos para a necessidade de um trabalho focado na prevenção e não na resolução das ocorrências. Assim, poderemos iniciar um processo de melhoria nas condições de trabalho, por um lado, e melhorar drasticamente os números acima inscrito.

André Lima  
XZ Consultores, SA

## SHT

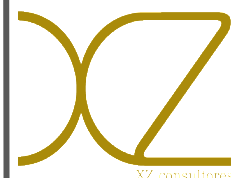
Departamento de  
Serviços de Higiene e  
Segurança no Trabalho

Rua da Cruz, , 3A, Loja J  
Celeiros  
4705-406 Braga  
Tel.: 253 257 007  
Fax: 253 257 008  
geral@xzconsultores.pt  
www.xzconsultores.pt

## SMTB

Departamento de  
Medicina no Trabalho

Rua Padre Armando Lira  
Nº 38, 4705-672  
Maximinos—Braga  
Tel.: 253 052 745  
Fax: 253 052 745  
geral@smtb.pt  
www.smtb.pt



## Equipa Editorial:

Júlio Faceira Guedes  
Nicolau Roque  
André Lima

## **ARTIGO: A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SUCESSO DAS ORGANIZAÇÕES**

“Uma boa saúde no trabalho permite melhorar a saúde pública em geral, assim como a produtividade e a competitividade das empresas. Além disso, os problemas de saúde e de segurança no trabalho custam caro aos sistemas de proteção social. É, pois, necessário assegurar aos trabalhadores condições de trabalho agradáveis e contribuir para o seu bem-estar geral.” *In Estratégia comunitária para a saúde e a segurança no trabalho – Comissão Europeia.*

O parágrafo anterior resume a estratégia europeia para aumentar a qualidade das condições de trabalho e para promover a competitividade das empresas assegurando simultaneamente a sustentabilidade dos sistemas de proteção social. Atualmente entende-se a segurança e a saúde no trabalho de uma forma mais abrangente e estão identificados riscos, quer para a segurança quer para a saúde, que há uns anos atrás não eram tidos como relevantes. Por exemplo, a comissão europeia alerta que “entre os problemas de saúde que podem vir a tornar-se cada vez mais sérios e dar origem a uma incapacidade para o trabalho, encontra-se a depressão”, que em momentos de grande tensão social e de instabilidade laboral, como os que vivemos atualmente, têm tendência a aumentar. Importa pois promover a saúde mental no trabalho, por exemplo reforçando a prevenção da violência e do assédio no trabalho ou lutando contra o stress.

Também a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, através do projeto de Promoção da Saúde no Local de Trabalho (PSLT) conclui que “os empregadores têm um papel importante a desempenhar no incentivo à adoção de estilos de vida saudáveis pelos trabalhadores. Para além do ganho em termos de saúde para os trabalhadores, cada euro investido na PSLT tem um retorno de investimento (ROI) entre 2,5 e 4,8 euros, graças à redução dos custos relacionados com o absentismo.” *In Promoção da saúde no local de trabalho aumenta a produtividade e o bem-estar - Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho.*



## **ARTIGO: A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SUCESSO DAS ORGANIZAÇÕES**

Face à importância destes temas a XZ Consultores adquiriu no início de 2012 a SMTB (Serviço de Medicina no Trabalho de Braga) e tem desenvolvido a sua forma de intervenção de modo a que haja um reflexo positivo nos trabalhadores e nas empresas clientes através uma melhor interação dos médicos e técnicos com os clientes e com os técnicos de segurança. Simultaneamente a XZ Consultores tem vindo a desenvolver algumas temáticas que cruzam diretamente com o trabalho desenvolvido pela SMTB, sendo um exemplo disso a iniciativa que no passado dia 16 de Abril a XZ Consultores realizou, um colóquio subordinado à temática Avaliação dos Riscos Psicossociais, na Porto Business School da Universidade Católica.

Consideramos que estes tempos de mudança também devem servir para as empresas olharem para os serviços de segurança e de saúde no trabalho como um investimento, e como tal, esperar um retorno positivo dos serviços prestados. Estamos certos que quer a XZ Consultores, através dos serviços de segurança no trabalho, quer a SMTB, através da saúde no trabalho, podem trazer à sua organização as mais-valias que estes serviços devem proporcionar.

**Pedro Calheiros,**  
XZ Consultores, SA



## **LEGISLAÇÃO: MEDICINA DO TRABALHO: UM INVESTIMENTO OU SIMPLES LEGALIDADE?**

A especialidade de Medicina do Trabalho assenta no pressuposto da promoção e prevenção da saúde do trabalhador em termos físicos e psíquicos no contexto da sua atividade profissional.

Com base nesta premissa é da responsabilidade do Médico do Trabalho realizar exames de saúde adequados para comprovar e avaliar a aptidão do trabalhador para o exercício da sua profissão, bem como a repercussão desta e das condições de trabalho na saúde do mesmo.

Segundo o decreto de lei n.º 102/2009 devem ser realizados os seguintes exames de saúde:

- a. Exames de admissão, antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes;
- b. Exames periódicos, anuais para os menores e para os trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos para os restantes trabalhadores;
- c. Exames ocasionais, sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.



## **LEGISLAÇÃO: MEDICINA DO TRABALHO: UM INVESTIMENTO OU SIMPLES LEGALIDADE?**

Contudo, a abrangência da Medicina do Trabalho ultrapassa as questões meramente legais, sendo o cerne da questão muito mais profundo. No desenrolar da sua atividade o Médico do Trabalho tem também como objetivo sensibilizar o trabalhador para a prevenção de Acidentes de Trabalho, utilização de Equipamentos de Proteção Individual e prevenir as Doenças Profissionais. Com o objetivo de alcançar estes pressupostos, é de extrema relevância que o Médico do Trabalho exerça uma função regular no seio da empresa cuja vigilância de saúde é da sua responsabilidade, bem como, estabelecer uma interligação efetiva com o Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho de forma a otimizar as condições de trabalho.

Numa altura em que os custos cada vez estão mais em voga e que se pensa cortar tudo aquilo que possa ser supostamente desnecessário, gostaria de refletir sobre os seguintes aspetos:

- \* qual o valor de uma vida humana?
- \* qual o valor da prevenção de um acidente de trabalho / doença profissional?
- \* qual o valor da diminuição de dias perdidos por absentismo?
- \* qual o valor de aumentar o bem estar do trabalhador por se identificar precocemente uma lesão?

Na minha opinião são pressupostos que não se podem avaliar através de custos efetivos mas sim através da satisfação do trabalhador no seu local de trabalho, através dos índices de sinistralidade, dos índices de absentismo, dos índices de produtividade, entre outros... Uma vida nunca terá um preço que se possa definir. É da responsabilidade do Médico do Trabalho e do Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho zelar pelo bem estar de todos os trabalhadores. No entanto, esta parceria só pode resultar se existirem mais dois intervenientes, Entidade Patronal e Trabalhador.

Considerando-se que os serviços de Medicina e Segurança no Trabalho ocupam um vértice de um triângulo e a Entidade Patronal e o Trabalhador os restantes vértices, é necessário que todos se dirijam para um objetivo comum: promoção e prevenção da saúde do trabalhador. Na ausência ou desinteresse de um destes elementos perde-se o equilíbrio frágil desta triangulação e uma vida humana pode-se perder, quer ter essa responsabilidade?



**Fátima Costa**  
Médica do Trabalho

## **NA ORDEM DO DIA: O INBALANCE**

A XZ Consultores, SA presta serviços de Segurança e Higiene no Trabalho desde 1992. Temos, portanto, uma vasta experiência neste âmbito. A nossa vontade de continuamente melhorar, a nossa motivação de criar ferramentas de execução mais simples, mas ao mesmo tempo mais eficazes, a nossa necessidade de cada vez mais dar novas soluções aos nossos clientes, levou-nos a criar uma ferramenta informática que conjugará cinco ferramentas de Avaliação de Riscos – riscos psicossociais, biológicos, químicos, ergonómicos e físicos, numa só plataforma (INBALANCE).

Um local de trabalho seguro significa que os riscos psicossociais, ergonómicos, químicos, físicos e biológicos estão controlados. Pode parecer simples, no entanto, garantir, para estas dimensões no posto de trabalho, que os postos de trabalho estão seguros, implica que, por um lado, que se despenda muito tempo nestas avaliações, que se recorra a entidades externas para o fazer (custos) e no final, o resultado, em maior parte dos casos, não apresenta soluções que resolvam os problemas identificados, e por outro não é fácil alinhar todos os problemas (não conformidades) e definir soluções (medidas preventivas) que deem resposta a todas estas questões em simultâneo.

A solução seria uma ferramenta única, que conseguisse avaliar o posto de trabalho em todas estas dimensões, permitindo concluir soluções em conjunto que posteriormente, em conjunto ou em separado, pudessem ser monitorizadas e ainda avaliada a eficácia de cada medida. Esta solução é o InBalance.

Esta solução poderá ser utilizável por Grandes, Médias e Pequenas Empresas independentemente do sector de atividade no qual se enquadram não só pelo Departamento de higiene, segurança e saúde no trabalho na medida em que a sua utilização responde diretamente às exigências legais de diversos diplomas europeus no âmbito da segurança, higiene e saúde no trabalho, mas também pelo Departamento de recursos humanos, na medida que facilmente podem avaliar a satisfação dos trabalhadores em determinados postos de trabalho bem como tornar mais eficaz a seleção profissional dos trabalhadores e pelo Departamento de produção, na medida em que melhora diretamente os índices de absentismo e melhora os índices de motivação, conseqüentemente os custos de produção são menores e cremos que a quantidade e qualidade de informação que conseguimos aglomerar com estas ferramentas reduz significativamente a quantidade de erros e permite resolver à primeira muitos problemas que possam surgir nomeadamente na construção e adaptação dos postos de trabalho.

No início tudo isto parecia uma utopia, mas com persistência e crer, chegamos à 1ª fase deste projeto, a divulgação do InBalance e apresentação da ferramenta de Avaliação de Riscos Psicossociais. Esta realizou-se na Porto Business School da Universidade Católica (Campus da Foz).

Brevemente surgirão novas novidades. Para saber mais informações aceda a: [www.inbalance.pt](http://www.inbalance.pt)

## A PERSPETIVA DAS ORGANIZAÇÕES: MELTINO

A lei obriga as empresas a terem os serviços SHST devidamente organizados e credenciados, com vista à promoção e vigilância da saúde dos seus colaboradores e controlo dos riscos profissionais a que estão expostos. Na organização dos serviços de SHST as empresas podem adotar uma das seguintes três modalidades: Serviços internos, Serviços externos ou Serviços interempresas

A nossa organização (Cafés Meltino) optou pela **modalidade dos serviços externos**, tendo assim contratado uma entidade externa, XZ Consultores, S.A., para a prestação dos referidos serviços, o que não nos isenta das responsabilidades que nos são atribuídas pela legislação relativa à segurança, higiene e saúde nos locais de trabalho. Assim sendo, a nossa empresa possui uma organização interna que assegura as atividades de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores em situação de perigo grave, estando perfeitamente identificados os responsáveis para cada uma dessas atividades.

Claro está que a intervenção da XZ Consultores, S.A através da sua técnica superior de segurança Susete Moreira é sem dúvida crucial para:

- Definição e implementação das várias medidas de prevenção relativas às instalações, locais de trabalho, equipamentos;
- Identificação e avaliação dos riscos nos vários locais de trabalho;
- Elaboração de programas de prevenção dos riscos profissionais;
- Consciencialização/sensibilização e formação a todos os colaboradores da empresa sobre os riscos para a segurança e saúde.

Nas reuniões/visitas periódicas da técnica de segurança, realizam-se verificações dos locais de trabalho, por forma a aferir o grau de implementação das medidas de prevenção e cumprimento das regras/procedimentos estabelecidos em matéria de SHST, sendo os resultados e recomendações de melhoria registados num relatório elaborado para o efeito. É importante salientar que durante estas reuniões existe uma preocupação constante da técnica de segurança na consciencialização e sensibilização de todos os colaboradores para as questões da SHST e na resolução imediata de possíveis não conformidades identificadas.

Realmente considero que a prestação dos serviços de SHST pela XZ Consultores, S.A. é uma mais – valia para a nossa organização, pois todos os seus técnicos são profissionais altamente qualificados e colaboram connosco em todas as matérias para as quais necessitamos da sua intervenção, estando sempre disponíveis nos auxiliarem a cumprir todas as nossas obrigações em matéria de SHST, a adotar as medidas mais adequadas e a promover o bem-estar dos nossos colaboradores e todas as partes interessadas.

Muito obrigado em nome de toda a nossa organização pela vossa eficiência na prestação dos serviços em matéria de SHST, que muito tem contribuído para o desenvolvimento e crescimento da nossa empresa e para a melhoria contínua do nosso Sistema de SHST.

## DESTAQUES: VENHA TRATAR DOS SEUS PÉS



Os problemas nos pés são cada vez mais comuns, sendo que um tratamento precoce é fundamental para evitar patologias mais graves no futuro. Aliás, o adiar da terapia, no curto e médio prazo, é responsável por dores e desconforto que tendem a reduzir a nossa qualidade de vida.

Por isso a SMTB apresenta condições especiais para a frequência do podologista, em especial nos seguintes tratamentos:

- Onicomicose (unhas com micose, grossas e amareladas);
- Remoção de helomas ou tilomas (os ditos calos);
- Tratamento de verruga.

Devemos recordar que os pés, enquanto suporte do nosso corpo, exigem uma consideração especial!

**Não hesite em contactar-nos!**

---

### OFERTA FORMATIVA

- Técnico Superior de Segurança e Higiene do Trabalho [blearning]
- Higiene e Segurança no Trabalho (e-xz)
- Ergonomia (e-xz)
- Movimentação de Cargas (e-xz)