

# 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



No primeiro número de 2014 da Newsletter SHST, abordamos um conjunto de temáticas que, como anteriormente, esperamos que atinjam dois objetivos principais desta publicação: 1) serem enriquecedores para quem os lê, de um ponto de vista pessoal; 2) tenham a capacidade de responder a algumas questões que surjam no âmbito profissional e Organizacional.

Nesta edição destacamos a importância da gestão de riscos e perigos laborais no ambiente Organizacional, focando em particular os *Planos de Gestão de Solventes* – devidamente enquadrado legalmente e que solicita um conjunto de práticas quotidianas. Na mesma linha da gestão de riscos e perigos laborais, surge uma pequena reflexão sobre os acidentes de trabalho, com principal ênfase no que pode ser a sua solução a médio/longo prazo.

Aproveitamos para destacar a importância de uma gestão consequente e efetiva dos riscos no ambiente de trabalho, colocando em destaque uma plataforma digital, o **inbalance**, que permite trabalhar um conjunto de variáveis neste âmbito.

De salientar, igualmente, o contributo da TUB – Transportes Urbanos de Braga que nos dá uma perspetiva Organizacional do desenvolvimento dos serviços de SHST.

Uma nota final para o controlo de pragas urbanas, atividade muitas vezes ignorada pelos empresários, e que representa uma das formas mais eficazes de manter os espaços de trabalho salutar tanto para os trabalhadores como para os clientes.

Nicolau Roque  
XZ Consultores, SA

## Índice

- <b>Artigo:</b> Acidentes de Trabalho - Nestas condições prestaria auxílio - - - - -	<b>Pág. 2</b>
- <b>Artigo:</b> inbalance - Em que consiste? - - - - -	<b>Pág. 3</b>
- <b>Legislação:</b> Planos de Gestão de Solventes (PGS) - - - - -	<b>Pág. 5</b>
- <b>Na Ordem do Dia:</b> Controlo de Pragas - - - - -	<b>Pág. 6</b>
- <b>A Perspetiva das Organizações:</b> Transportes Urbanos de Braga - - - - -	<b>Pág. 8</b>
- <b>Destaques:</b> Relatório Único - - - - -	<b>Pág. 10</b>

### SHT

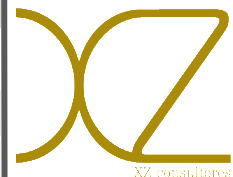
Departamento de  
Serviços de Higiene e  
Segurança no Trabalho

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: ACIDENTES DE TRABALHO - NESTAS CONDIÇÕES PRESTARIA AUXÍLIO?**



Se lhe dissermos que 60% dos acidentes de trabalho ocorrem com colaboradores das empresas que vão prestar auxílio aos colegas de trabalho que sofreram acidentes primários, ainda se encontraria disposto a prestar auxílio da próxima vez que lhe surgir uma situação em que a sua intervenção seja necessária?

Na realidade, estes números poderiam ser drasticamente reduzidos se houvesse um investimento contínuo, a nível individual (colaborador) e coletivo (empresa), na **prevenção** e **capacitação** para a resposta à emergência.

Desde logo a capacitação: é fundamental que os colaboradores e, conseqüentemente, as Organizações adquiram conhecimentos para responder à emergência. Para tanto, a formação específica para o auxílio rápido em geral e, sobretudo, contemplando aspetos concretos para as áreas de atividade das empresas, é fundamental para que haja uma resposta eficiente, efetiva e eficaz. Neste âmbito, a formação deve contemplar, para além de uma vertente teórica, um aspeto prático completo que permita treinar e sistematizar rotinas.

Contudo, não será a formação uma mais-valia se, a par desta, não se investir na prevenção dos acidentes de trabalho. É, neste sentido, fundamental que os Colaboradores e as Organizações se conheçam a si próprios, nas suas virtudes e fragilidades, para que se promovam melhorias que vão de encontro às necessidades efetivas da estrutura e assim se contribua para ambientes de trabalho mais saudáveis. O investimento na prevenção, por norma, representa um custo significativamente mais reduzido do que aquele que surge na resolução dos acidentes de trabalho, considerando os custos humanos e económicos.

Para que da próxima vez se seja necessário a sua intervenção possa agir com toda a segurança, recorde que a prevenção e a informação são os seus melhores aliados no momento de atuar.

## ARTIGO: INBALANCE... EM QUE CONSISTE?

**inbalance**

O **inbalance** é uma plataforma online de gestão dos riscos no local de trabalho, suportado por um conjunto de ferramentas e cada ferramenta está relacionada com um tipo de risco: químico, biológico, psicossocial, ergonómico e físico.

Esta plataforma assume-se como um contributo, técnico e organizacional, para a melhoria das condições de trabalho, o incremento da sua segurança, a redução dos acidentes e incidentes e a minimização das doenças profissionais.



Relativamente às ferramentas, cada uma tem os seus próprios instrumentos de avaliação e fatores decisivos distintos, para avaliar o posto de trabalho quanto à sua adequabilidade ao colaborador, à sua envolvente física, aos fatores inerentes da própria atividade desenvolvida e à satisfação do colaborador.

Além das ferramentas de avaliação propriamente ditas, este produto é composto por um manual científico, para cada ferramenta.

Como resultado da sua utilização é possível obter um relatório, no qual constam os resultados obtidos no instrumento de avaliação, os aspetos críticos, as medidas corretivas e as principais conclusões. É ainda possível obter uma comparação estatística do histórico das avaliações realizadas pela empresa, bem como a comparação com organização externas (média global ou do setor).

A plataforma possui ainda um repositório de conhecimento, no qual se podem encontrar artigos e outras informações relacionadas com a avaliação de riscos, atualizado periodicamente.

Quais os benefícios da utilização do **inbalance** nas organizações?

- Assegurar a saúde dos seus trabalhadores minimizando a exposição e implementando medidas de controlo;
- Melhorar as condições de trabalho;
- Incrementar a segurança;
- Reduzir os acidentes / incidentes e a minimizar as doenças profissionais;
- Evitar coimas através do cumprimento da legislação nacional e internacional;
- Assegurar a melhoria contínua do modelo de gestão dos riscos;
- Inspirar confiança na segurança das atividades e nos equipamentos;
- Melhorar os índices de motivação dos trabalhadores.

## ARTIGO: INBALANCE... EM QUE CONSISTE?



O **inbalance** apresenta ainda várias **caraterísticas** e **vantagens inerentes** à sua utilização nas organizações, tais como:

- Não exigir um investimento significativo para a sua utilização;
- Permitir o Diagnóstico, Monitorização e Avaliação de eficácia;
- Possuir ferramentas informáticas de fácil utilização ("na ótica do utilizador");
- Poder ser utilizado por pequenas, médias e grandes empresas, independentemente do setor de atividade no qual se enquadram;
- Permitir a realização do benchmarking, ou seja, a comparação da organização com a média global ou do setor;
- Monitorizar as medidas corretivas e preventivas a implementar face aos resultados e avaliação da sua eficácia;
- Possibilitar a intervenção de pessoal especializado;
- Permitir uma aplicabilidade individual das ferramentas ou de forma integrada;
- Ser objeto de atualizações periódicas, face às evoluções tecnológicas e também científicas;
- Poder ser utilizada por diferentes agentes da organização: Departamento de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, Departamento de Recursos Humano, Departamento de Produção e outros que possam utilizar essa informação.

O **inbalance** pode ser utilizado por organizações mundiais, particularmente europeias, com preocupações ao nível do posto de trabalho, pelas pequenas, médias e grandes organizações que tenham um potencial de risco, pela sua área de negócio e dimensão.

A sua versatilidade faz com que possa ser aplicado em vários setores, como por exemplo, industrial, saúde, social, público, etc.

Mais do que uma ferramenta de avaliação de riscos, o **inbalance** ajuda-o na melhoria contínua da sua organização.

**Isabel Gomes**  
XZ Consultores, SA



## **LEGISLAÇÃO: PLANOS DE GESTÃO DE SOLVENTES (PGS)**

O decreto-lei n.º 127/2013 de 30 de Agosto estabelece o regime de emissões industriais aplicável à prevenção e ao controlo integrados da poluição, bem como as regras destinadas a evitar e ou reduzir as emissões para o ar, a água e o solo e a produção de resíduos, a fim de alcançar um elevado nível de proteção do ambiente no seu todo. Este decreto-lei transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 2010/75/UE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 24 de novembro de 2010, relativa às emissões industriais (prevenção e controlo integrados da poluição).

Um dos capítulos do referido decreto-lei (capítulo V) aborda as instalações e atividades que utilizam solventes orgânicos, em que estas devem notificar a APA, I.P., para efeitos do registo nacional de COV (compostos orgânicos voláteis), através do balcão único. Alguns exemplos de atividades abrangidas:

- Revestimentos de adesivos
- Atividades de revestimentos (ex: veículos, cabinas de camiões, autocarros, superfícies de madeira, têxteis, curtumes, tecidos, etc.)
- Retoque de veículos
- Limpeza a seco
- Fabrico de calçado
- Produção de misturas para revestimentos, vernizes, tintas de impressão e adesivos
- Fabrico de produtos farmacêuticos
- Impressão (flexografia, serigrafia rotativa, etc.)
- Processamento de borracha
- Limpeza de superfícies
- Laminagem de madeiras e plásticos
- ...

Para além da monitorização e controlo das emissões gasosas e a respetiva comunicação das mesmas às entidades competentes, os operadores dessas instalações, devem fornecer à Comissão de Coordenação e de Desenvolvimento Regional (CCDR) da sua região, os dados relativos ao ano anterior, que permitam verificar o cumprimento dos valores limite de emissão (VLE) em efluentes gasosos e valores limite das emissões difusas ou valores limite para a emissão total.

**Os dados referidos são incluídos no plano de gestão de solventes e devem ser comunicados até ao dia 30 de abril de cada ano.**

## **NA ORDEM DO DIA: CONTROLO DE PRAGAS**

O controlo das pragas urbanas tem como finalidade a proteção da saúde e do bem-estar das populações e do património. Esta tarefa implica o envolvimento de todos por forma a manter o ambiente livre de pragas e uma população mais saudável, consistindo em:

- Efetuar uma abordagem preventiva;
- Prevenir a presença de pragas ocasionais;
- Minimizar os riscos para a saúde humana e para o ambiente;
- Reduzir a necessidade de biocidas (químicos);



### **O que são pragas?**

Normalmente são animais, presentes nas instalações que representam um risco biológico e possíveis destruidores de equipamentos e materiais.

As infeções por pragas podem ocorrer em locais que favoreçam a sua proliferação e onde existam alimentos, aumentando o risco de infeção dos seres humanos. Podem entrar nas instalações através das matérias-primas, materiais de embalagem, veículos de transporte, equipamentos.

As perdas económicas causadas são muitas, entre elas: a qualidade dos produtos armazenados, além dos danos as estruturas e instalações residenciais e industriais, como roedura de cabos elétricos, tubulações, embalagens, peças de madeira etc.

Qualquer das infeções abaixo citadas ocorre através do contacto direto ou indireto do homem com as fezes e urinas desses animais. Podendo contribuir para a transmissão de doenças infetocontagiosas, danificando ou perturbando o habitat e o bem-estar humano.

## NA ORDEM DO DIA: CONTROLO DE PRAGAS (CONT.)

**Ratos:** leptospirose, raiva, micoses, sarnas, Tifu, hantavirose;

**Baratas:** diarreias, alergias, tifo, hepatite;

**Formigas:** choque anafilático, transporte de vírus e fungos;

**Mosquitos:** febre amarela, malária, dengue, desconforto no repouso noturno;

**Pulgas:** peste, tifo;



**Qualquer pessoa pode fazer esse serviço? Quais os equipamentos e produtos utilizados no controle de pragas urbanas.**

**Não**, o serviço deverá ser realizado por empresa especializada em controlo de pragas. Os produtos que eventualmente sejam utilizados devem ser previamente autorizados pela Direção Geral de Saúde.

O regulamento (CE) 852/2004 de 29 de Abril relativo a higiene dos géneros alimentícios, bem como o "Codex Alimentarius", estabelecem a necessidade de todos os agentes económicos do sector alimentar implementarem programas para o Controlo de Pragas, sendo um dos Pré-requisitos do HACCP. No entanto devido aos prejuízos que podem causar, o Controlo de Pragas é aconselhado em todos os sectores, incluindo o doméstico.

O Controlo de Pragas, mais do que um controlo a efetuar, deve ser sempre baseado na prevenção. O simples facto de num estabelecimento não se verificar pragas numa determinada altura, não elimina a necessidade de ter um plano de controlo de pragas de forma e evitar futuras ocorrências. Deste modo, é essencial que seja efetuado uma prevenção contínua pois quando existe evidências, já o problema está instalado.

A XZ Consultores presta-lhe este serviço, [contacte-nos para mais informações](#)

## A PERSPETIVA DAS ORGANIZAÇÕES: TRANSPORTES URBANOS DE BRAGA (TUB)



A **TUB** tem vindo a pautar-se na última década por um crescimento forte e sustentado, o que lhe concede um estatuto de Empresa reconhecidamente sólida e dinâmica, empregando cerca de 315 colaboradores.

A nossa missão consiste em proporcionar um serviço com cada vez mais qualidade, alicerçado na responsabilidade ambiental, social e económica, adequando a nossa oferta à política de mobilidade definida pelo Município de Braga, respeitando as restrições orçamentais existentes, fruto do carácter social que esta atividade representa.

Com uma imagem renovada a Empresa Municipal agora em pleno desenvolvimento, vive com efeito, tempo de profunda mudança ao nível da estratégia, da estrutura organizacional, do equipamento e dos recursos humanos.

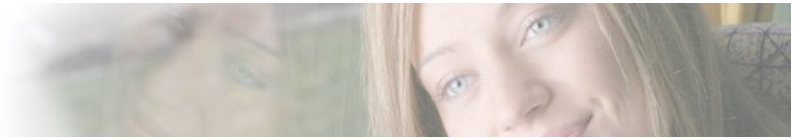
A Saúde no Trabalho é uma área complexa, que chama à intervenção de múltiplas matérias e ao envolvimento de todos os interessados, abrangendo a promoção e a manutenção do mais alto grau de saúde física e mental e de bem-estar social dos trabalhadores em todas as áreas da Empresa.

No que diz respeito a esta temática a TUB tem encetado todos os esforços no sentido de criar uma Política de Segurança e Saúde do Trabalhador, a ser desenvolvida de modo articulado e cooperativo, com vista a garantir que o trabalho, base da organização social e direito humano fundamental, seja realizado em condições que contribuam para a melhoria da qualidade de vida, contribuindo para a realização pessoal e social dos trabalhadores.

Compete à TUB assegurar a vigilância da saúde dos trabalhadores, contando para tal com a colaboração da SMTB, que desde o primeiro minuto se revelou um excelente parceiro e uma mais valia numa área tão sensível como é a Saúde no Trabalho. A dedicação persistente e muito competente é uma imagem de marca da SMTB e que se aplica perfeitamente à conduta de todos os profissionais que colaboram com a TUB.



## A PERSPETIVA DAS ORGANIZAÇÕES: TRANSPORTES URBANOS DE BRAGA (TUB) (CONT.)



A SMTB tem vindo a desenvolver um trabalho competente que permite assegurar a vigilância adequada da saúde dos trabalhadores em função dos riscos a que se encontram expostos, preconizando e intervindo sempre que possível medidas no âmbito da temática SHST.

Numa área tão sensível como são os Motoristas A.U. nem sempre é fácil o compromisso entre a obrigatoriedade de cumprir a legislação com a exigência dos serviços, mas com o bom senso que impera de ambas as partes esta questão é ultrapassada diariamente.

No âmbito da colaboração TUB/SMTB surgiu ainda na fase de apresentação da proposta a sugestão para usufruir dos serviços de Psicologia, Nutricionismo e Fisioterapia.

Numa primeira fase está a ser feita por parte da Fisioterapeuta uma abordagem de diagnóstico de corpo, de forma a poder orientar os colaboradores para a prática de algumas atividades físicas. De futuro, após efetuar um levantamento completo das limitações dos colaboradores, pretende-se trabalhar a reeducação postural intervindo ao nível dos postos de trabalho numa perspetiva ergonómica.

Numa conjuntura económica difícil, entendemos estas possibilidades que proporcionamos aos nossos colaboradores, como um auxílio importante cujo objetivo é contribuir para o aumento da sua motivação, reduzindo os acidentes de trabalho e possível desenvolvimento de doenças profissionais, contribuindo de forma significativa para o aumento da qualidade de vida no trabalho e consequentemente para a competitividade da Empresa.

Tendo em conta os argumentos supra citados, resta-nos desejar-vos as maiores felicidades, estando certos de que se os níveis de competitividade, qualidade e excelência da SMTB se mantiverem, o futuro será com certeza pleno de muito sucesso profissional!

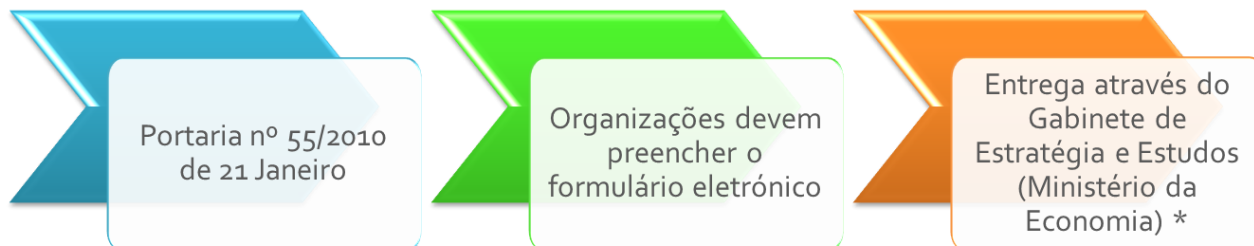


**Vânia Barbosa**  
TUB - Departamento de SHST

## **DESTAQUES: RELATÓRIO ÚNICO**

### **Quer ajuda no preenchimento do Relatório Único?**

A regulamentação do Código do Trabalho criou uma obrigação única, a cargo dos empregadores, de prestação anual de informação sobre a atividade social da empresa, com conteúdo e prazo de apresentação regulados em Portaria.



Inclui o Relatório Anual de Atividades de Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho (documento emitido pelas entidades que realizam os Serviços de Higiene e Saúde no Trabalho).

A XZ Consultores e a SMTB são entidades autorizadas pela ACT (Autoridade Para as Condições de Trabalho) e pela DGS (Direção Geral de Saúde) respetivamente, para a realização de Serviços de Higiene e Segurança no Trabalho.



Contacte-nos para obter mais informações: [isabel.gomes@xzconsultores.pt](mailto:isabel.gomes@xzconsultores.pt)

**Período de entrega: de 16 de Março até 15 de Abril** (dados referentes ao ano anterior)

### **OFERTA FORMATIVA**

- Primeiros Socorros - tipos de acidentes e formas de atuação
- Ergonomia (e-xz) - Renovação do CAP de TSHST
- Curso Prático – Suporte Básico de Vida
- Acessibilidade e Emergência em Edifícios