



COMISSÃO DAS COMUNIDADES EUROPEIAS

Bruxelas, 05.10.2000
COM(2000) 466 final

COMUNICAÇÃO DA COMISSÃO

**sobre as directrizes relativas à avaliação dos agentes químicos, físicos e biológicos bem como dos processos industriais que comportem riscos para a segurança ou a saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes
(Directiva 92/85/CEE do Conselho)**

COMUNICAÇÃO DA COMISSÃO

**sobre as directrizes relativas à avaliação dos agentes químicos, físicos e biológicos bem como dos processos industriais que comportem riscos para a segurança ou a saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes
(Directiva 92/85/CEE do Conselho)**

RESUMO

O n.º 1 do artigo 3.º da Directiva 92/85/CEE do Conselho, de 19 de Outubro de 1992, relativa à implementação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes no trabalho (décima directiva especial na acepção do n.º 1 do artigo 16.º da Directiva 89/391/CEE) (JO L 348 de 28 de Novembro de 1992, p. 1) determina o seguinte:

“A Comissão, em concertação com os Estados-Membros e com a assistência do Comité Consultivo para a Segurança, a Higiene e a Protecção da Saúde no Local de Trabalho estabelecerá directrizes relativas à avaliação dos agentes químicos, físicos e biológicos, bem como dos processos industriais que comportem riscos para a segurança ou a saúde das trabalhadoras referidas no artigo 2.º.

As directrizes referidas no primeiro parágrafo abrangerão igualmente os movimentos e posturas, a fadiga mental e física e outras sobrecargas físicas e mentais ligadas à actividade das trabalhadoras referidas no artigo 2.º.”

Em conformidade com o n.º 2 do artigo 3.º, as directrizes têm por objectivo servir de orientação à avaliação prevista no n.º 1 do artigo 4.º, que, por sua vez, determina que: “Para toda a actividade susceptível de apresentar um risco específico de exposição a agentes, processos ou condições de trabalho, cuja lista não exaustiva consta do anexo I, a natureza, o grau e a duração da exposição, na empresa e/ou estabelecimento em causa, das trabalhadoras referidas no artigo 2.º deverão ser avaliados pelo empregador, quer directamente quer por intermédio dos serviços de protecção e prevenção referidos no artigo 7.º da Directiva 89/391/CEE, para que seja possível:

- apreciar todo e qualquer risco para a segurança e/ou a saúde, bem como as repercussões sobre a gravidez ou a amamentação, das trabalhadoras referidas no artigo 2.º,
- determinar as medidas a tomar.”

A Comissão, em concertação com os Estados-Membros e assistida pelo Comité Consultivo para a Segurança, a Higiene e a Protecção da Saúde no Local de Trabalho, estabeleceu as directrizes a seguir mencionadas.

A Comissão atribui a maior importância a todas as medidas que têm por objectivo a protecção da segurança e da saúde dos trabalhadores, e mais particularmente de determinados grupos de trabalhadores especialmente vulneráveis, como é evidentemente o caso das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes. Tanto mais que os riscos aos quais se podem expor são susceptíveis de prejudicar não apenas a sua saúde mas também a do feto ou do recém-nascido, na medida em que existe um contacto muito próximo tanto fisiológico como emocional entre a mãe e a criança.

Consequentemente, a Comissão considera que a presente comunicação proporciona um instrumento eficaz e essencialmente prático que servirá de orientação na avaliação dos riscos para a saúde e a segurança das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes. Com base nesta avaliação, a determinação das medidas a tomar poderá ser efectuada com maior eficácia.

Por estas razões, a Comissão velará por que as directrizes sejam divulgadas tão amplamente quanto possível entre os organismos e as pessoas responsáveis pela saúde e a segurança no trabalho.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	6
<u>Avaliação dos riscos</u>	6
<u>Quadro jurídico</u>	7
<u>Medidas adoptadas anteriormente neste domínio</u>	8
<u>Pontos específicos a salientar</u>	9
OBRIGAÇÕES GERAIS DOS EMPREGADORES NO QUE RESPEITA À AVALIAÇÃO DOS RISCOS	10
AVALIAÇÃO DOS RISCOS: PERIGOS GERAIS E SITUAÇÕES ASSOCIADAS	13
Fadiga mental e física e horário de trabalho	13
Esforço de postura associado à actividade das trabalhadoras grávidas ou puérperas ..	14
Trabalho em locais elevados	14
Trabalho solitário	14
Stress profissional.....	14
Actividades realizadas em pé.....	16
Actividades realizadas em posição sentada	16
Falta de descanso e de outras instalações para esse fim	16
Risco de infecção ou de afecções renais devido a instalações sanitárias inadequadas	17
Perigos resultantes de uma alimentação inadequada.....	17
Perigo devido à ausência ou inadequação das instalações.....	18
Avaliação dos riscos (e formas de os evitar ¹): Perigos específicos.....	19
AGENTES FÍSICOS	19
Choques, vibrações ou movimentos	19
Ruído	20
Radiações ionizantes.....	20
Radiações electromagnéticas não ionizantes	21
Temperaturas extremas.....	21
Trabalho em atmosfera com sobrepressão elevada, por exemplo recintos sob pressão e mergulho submarino	22
AGENTES BIOLÓGICOS	23

AGENTES QUÍMICOS	25
Substâncias rotuladas com as frases R40, R45, R46, R49, R61, R63 e R64	25
Preparados rotulados com base na Directiva 88/379/CEE ou 1999/45/CE.....	26
Mercúrio e seus derivados	26
Medicamentos antimitóticos (citotóxicos).....	27
Agentes químicos cujo perigo de penetração cutânea é conhecido. Incluem alguns pesticidas	27
Monóxido de carbono	28
Chumbo e derivados – na medida em que esses agentes possam ser absorvidos pelo organismo humano.....	29
Agentes químicos e processos industriais enumerados no Anexo 1 da Directiva 90/394/CEE	30
CONDIÇÕES DE TRABALHO	31
Movimentação manual de cargas	31
Movimentos e posturas	32
Deslocações dentro e fora do estabelecimento	33
Trabalhos mineiros subterrâneos.....	33
Trabalho com equipamento dotado de ecrã	34
Equipamento de trabalho e equipamento de protecção individual (incluindo vestuário).....	35
ANEXO	36
Aspectos da gravidez que podem exigir adaptações da organização do trabalho.....	36

INTRODUÇÃO

A gravidez não é uma doença e sim um aspecto da vida quotidiana. A protecção da saúde e da segurança no que diz respeito às mulheres grávidas pode com frequência ser efectuada mediante a aplicação de normas e procedimentos existentes nas áreas relevantes. Muitas mulheres trabalham durante a gravidez, e muitas regressam ao trabalho enquanto estão ainda a amamentar. Alguns dos perigos existentes nos locais de trabalho podem afectar a saúde e a segurança das mulheres grávidas ou puérperas e dos seus filhos. Uma gravidez acarreta grandes transformações fisiológicas e psicológicas. O equilíbrio hormonal é muito delicado e as exposições susceptíveis de o perturbar podem provocar complicações, que poderão eventualmente conduzir, por exemplo, a um aborto.

Condições, que em situações normais podem ser consideradas aceitáveis, poderão deixar de o ser durante a gravidez.

Avaliação dos riscos

A avaliação dos riscos consiste num exame sistemático de todos os aspectos do trabalho, com o objectivo de identificar causas prováveis de lesões ou danos e determinar de que forma tais causas podem ser controladas a fim de eliminar ou reduzir os riscos.

Em conformidade com o disposto na Directiva 92/85/CEE, a avaliação deve compreender pelo menos três fases:

- 1) identificação dos perigos (agentes físicos, químicos e biológicos; processos industriais; movimentos e posturas; fadiga mental e física; outras sobrecargas físicas e mentais)
- 2) identificação das categorias de trabalhadoras (trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes expostas).
- 3) avaliação dos riscos, tanto em termos qualitativos como quantitativos.

Perigo: A propriedade ou capacidade intrínseca de uma coisa (materiais, equipamentos, métodos e práticas de trabalho, por exemplo) potencialmente causadora de danos.

Risco: A probabilidade do potencial danificador ser atingido nas condições de uso e/ou exposição, bem como a possível amplitude do dano.

No que respeita ao ponto 1 (identificação de perigos), estão já disponíveis dados abrangentes sobre os agentes físicos (incluindo as radiações ionizantes), os agentes químicos e os agentes biológicos.

No que respeita especificamente aos agentes químicos, a Directiva 67/548/CEE do Conselho, com a última redacção que lhe foi dada pela Directiva 2000/33/CE da Comissão, relativa à aproximação das disposições legislativas, regulamentares e administrativas respeitantes à classificação, embalagem e rotulagem das substâncias perigosas, prevê as seguintes frases de riscos para as substâncias e preparações:

- possibilidades de efeitos irreversíveis (R40)
- pode causar cancro (R45)
- pode causar alterações genéticas hereditárias (R46)
- pode causar o cancro por inalação (R49)
- risco durante a gravidez com efeitos adversos na descendência (R61)
- possível risco durante a gravidez de efeitos indesejáveis na descendência (R63)
- pode causar danos nas crianças alimentadas com leite materno (R64)

No quadro da avaliação das substâncias existentes e dos trabalhos do SCOEL (Scientific Committee for Occupational Exposure Limits - Comité científico em matéria de limites de exposição profissional), a Comissão elaborou igualmente uma série de documentos que abordam, em parte, este tema.

No que respeita ao ponto 2 (identificação das categorias de trabalhadoras expostas), se bem que não haja qualquer dificuldade em identificar as trabalhadoras que deram à luz ou que estão a amamentar, o mesmo não se verifica relativamente às trabalhadoras grávidas. Há um período de 30 a 45 dias durante o qual a trabalhadora pode não saber que está grávida e, consequentemente, não pode informar o empregador, ou hesita em fazê-lo. Existem, no entanto, alguns agentes, principalmente físicos e químicos, que podem ser nocivos para o nascituro durante o período imediatamente subsequente à concepção, sendo fundamental adoptar medidas de prevenção adequadas. Este problema não é de fácil solução, uma vez que exige a adopção de medidas especiais relativamente a todos os trabalhadores, reduzindo a sua exposição a estes agentes perigosos.

O ponto 3 (avaliação qualitativa e quantitativa dos riscos) representa a fase mais delicada do processo, uma vez que a pessoa que procede à avaliação deve ser competente e ter em devida conta as informações pertinentes, incluindo informações das próprias trabalhadoras grávidas ou dos seus conselheiros, na aplicação de métodos adequados para poder decidir se o perigo detectado acarreta uma situação de risco para as trabalhadoras.

Quadro jurídico

O nº 1 do artigo 3º da Directiva 92/85/CEE do Conselho, de 19 de Outubro de 1992 (JO L 348 de 28 de Novembro de 1992, p. 1) relativa à implementação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes no trabalho (10ª directiva especial na acepção do nº 1 do artigo 16º da Directiva

89/391/CEE) obriga a Comissão a estabelecer directrizes para a avaliação de riscos, em concertação com os Estados-Membros e com a assistência do Comité Consultivo para a Segurança, a Higiene e a Protecção da Saúde no Local de Trabalho.

Estas directrizes destinam-se a servir de orientação para a avaliação prevista no nº 1 do artigo 4º da mesma directiva, que constitui parte integrante da avaliação dos riscos prevista no artigo 9º da Directiva-Quadro 89/391/CEE do Conselho, relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho, que estabelece:

“Para toda a actividade susceptível de apresentar um risco específico de exposição a agentes, processos ou condições de trabalho, cuja lista não exaustiva consta do anexo I, a natureza, o grau e a duração da exposição, na empresa e/ou estabelecimento em causa, das trabalhadoras referidas no artigo 2º deverão ser avaliados pelo empregador, quer directamente quer por intermédio dos serviços de protecção e prevenção referidos no artigo 7º da Directiva 89/391/CEE, para que seja possível:

- apreciar todo e qualquer risco para a segurança ou a saúde, bem como as repercussões sobre a gravidez ou a amamentação, das trabalhadoras referidas no artigo 2º,
- determinar as medidas a tomar.”

É de notar que:

- empregador é obrigado a proceder a uma avaliação dos riscos para todas as trabalhadoras que respondam aos critérios previstos no artigo 2º da directiva (ver definições mais adiante). Incluem-se as trabalhadoras das forças armadas, da polícia e de certas actividades específicas dos serviços de protecção civil.
- A avaliação dos riscos para as trabalhadoras grávidas representa uma avaliação de riscos complementar, que deve ser realizada em conformidade com o disposto na directiva-quadro. Esta avaliação deve ter em conta os aspectos de prevenção da directiva-quadro e deve igualmente mencionar, pelo menos, os riscos potenciais para as trabalhadoras grávidas, desde que estes sejam conhecidos (por exemplo: riscos relacionados com certos produtos químicos, etc.).

Medidas adoptadas anteriormente neste domínio

Em 1993-1994, a Comissão produziu um documento intitulado “Directrizes para a avaliação de riscos no trabalho” [ISBN 97-727-4278-9]. Este documento destina-se aos Estados-Membros, que podem utilizá-lo ou adaptá-lo para fornecer directrizes a entidades patronais, trabalhadores e quaisquer outras pessoas interessadas nos aspectos práticos das regras em matéria de avaliação de riscos estabelecidas na Directiva-Quadro 89/391/CEE do Conselho relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da saúde e da segurança dos trabalhadores no trabalho, nomeadamente na alínea a) do nº 3 do seu artigo 6º e na alínea a) do nº 1 do seu artigo 9º.

Este documento, publicado em 1996, constitui a base ideal para a preparação das directrizes referidas no nº 1 do artigo 3º da Directiva 92/85/CEE.

Pontos específicos a salientar

- Para ter em conta o princípio de prevenção inscrito na directiva-quadro, sempre que se proceder a uma reorganização do trabalho, a avaliação dos riscos deve ser renovada e os trabalhadores devem receber formação adequada sobre a nova organização.
 - É evidente que a avaliação dos riscos a que se refere a Directiva 92/85/CEE tem um carácter especial, uma vez que se destina a um estado em evolução contínua, que varia em função de cada indivíduo. Além disso, não afecta apenas a mulher mas também o nascituro e o lactente. Em áreas em que se prevejam perigos para a reprodução e para a gravidez, é necessário informar todos os trabalhadores acerca dos riscos potenciais.
 - Pode não ser suficiente proceder a uma única avaliação, dado que a gravidez é um processo dinâmico e não um estado imutável. Além do mais, durante as diversas fases da gravidez, e também após o parto, os diferentes riscos podem afectar a mulher e o nascituro ou a criança recém-nascida em graus variáveis. O mesmo se aplica no caso de se verificar uma modificação das condições de trabalho, do equipamento ou da maquinaria.
 - Os conselhos, relatórios e certificados médicos devem ter em conta as condições de trabalho. Isto é particularmente importante no que diz respeito aos sintomas individuais (por exemplo: enjoos matinais, maior sensibilidade a odores como o fumo do tabaco, etc.), que devem ser abordados de forma estritamente confidencial. A confidencialidade a respeito do “estado” de uma trabalhadora implica também que o empregador não pode revelar o facto de que a trabalhadora está grávida se esta não desejar que se saiba ou se não der o seu acordo. Caso contrário, por exemplo, uma mulher que já tenha tido um ou mais abortos poderia ficar sujeita a uma tensão psicológica considerável.
- Em certas circunstâncias poderá ser necessário tomar medidas (incluindo uma divulgação limitada) para proteger a saúde, segurança e bem-estar das trabalhadoras, mas isto deve ser feito depois de consultar a interessada e com o seu acordo.
- A avaliação dos riscos deve ter em devida conta os conselhos médicos e as preocupações da trabalhadora em questão.
- No que respeita aos riscos químicos, é de notar que os limites de exposição profissional são fixados para um trabalhador adulto no ambiente de trabalho, pelo que as mulheres que trabalham com substâncias perigosas devem ser informadas dos riscos adicionais que estas substâncias podem implicar para o nascituro ou para as crianças amamentadas.
 - A directiva permite uma certa flexibilidade, tanto para os Estados-Membros como para as próprias mulheres, no que respeita à licença de maternidade após o parto (está prevista uma licença de maternidade obrigatória de apenas duas semanas mas são concedidas pelo menos catorze semanas – repartidas entre o período anterior e posterior ao parto). Os diversos riscos que podem surgir para as mulheres grávidas ou puerperas devem ser registados e avaliados.

- Tendo em conta que o primeiro trimestre da gravidez é o período mais vulnerável em termos da possibilidade de causar danos permanentes ao nascituro, todas as medidas de protecção necessárias para a mãe e para o nascituro devem ser postas em prática o mais cedo possível.

OBRIGAÇÕES GERAIS DOS EMPREGADORES NO QUE RESPEITA À AVALIAÇÃO DOS RISCOS

As directivas impõem aos empregadores a obrigação de avaliar os riscos a que estão expostos todos os trabalhadores, incluindo as mulheres grávidas ou puérperas, e evitar ou controlar esses riscos. Ao avaliar os riscos o empregador deve ter em conta os valores-limite de exposição profissional existentes. Estes limites de exposição a substâncias perigosas e a outros agentes estão de modo geral fixados a níveis que não deveriam pôr em risco as mulheres grávidas ou lactantes nem os seus filhos. Em certos casos, os níveis de exposição são mais baixos para as mulheres grávidas do que para os outros trabalhadores.

A directiva relativa às mulheres grávidas exige, especificamente, que os empregadores tenham em conta os riscos para as mulheres grávidas, puérperas ou lactantes ao avaliar os riscos da actividade profissional. Se o risco não puder ser evitado por outros meios, será necessário modificar as condições de trabalho ou o horário de trabalho ou propor uma outra actividade adequada. Se tal não for possível, a trabalhadora deve ser dispensada do trabalho durante o período que for necessário para proteger a sua saúde e segurança ou a saúde e segurança do seu filho.

O que deve o empregador fazer?

Para além de realizar a avaliação geral dos riscos exigida pela directiva-quadro e pela Directiva 92/85/CEE, ao receber notificação de que uma trabalhadora está grávida o empregador deve avaliar os riscos específicos para essa trabalhadora e tomar as medidas necessárias a fim de garantir que a trabalhadora grávida não esteja exposta a riscos que possam prejudicar a sua saúde ou a saúde da criança em gestação.

O empregador deve:

- **avaliar os riscos**

Tal implica determinar:

- a) a que riscos se encontra exposta a trabalhadora grávida, puérpera ou lactante
- b) a natureza, a intensidade e a duração da exposição

[No apêndice 1 são referidos alguns aspectos da gravidez susceptíveis de exigir uma adaptação do trabalho ou da sua organização].

- **eliminar o perigo e evitar ou reduzir os riscos**
- **tomar as medidas necessárias para garantir que não haja danos para a saúde**

Tal significa um risco de dano pessoal, ou seja, neste caso, qualquer doença ou perturbação do estado físico ou mental da trabalhadora, ou quaisquer repercussões possíveis sobre a gravidez, o feto ou a criança recém-nascida, ou ainda sobre as trabalhadoras puérperas.

Se a avaliação revelar a existência de um risco, o empregador deve informar a trabalhadora desse facto, bem como de todas as medidas tomadas para garantir que a sua saúde e segurança ou a saúde e segurança do feto não sejam afectadas.

Definições

Para efeitos da directiva relativa às mulheres grávidas, entende-se por:

- a) *trabalhadora grávida*: toda a trabalhadora grávida que informe o empregador do seu estado, em conformidade com as legislações e/ou práticas nacionais;
- b) *trabalhadora puérpera*: toda a trabalhadora puérpera nos termos das legislações e/ou práticas nacionais que informe o empregador do seu estado, em conformidade com essas legislações e/ou práticas;
- c) *trabalhadora lactante*: toda a trabalhadora lactante nos termos das legislações e/ou práticas nacionais que informe o empregador do seu estado, em conformidade com essas legislações e/ou práticas.

Identificar os perigos

Os agentes físicos, químicos e biológicos, os processos industriais e as condições de trabalho susceptíveis de prejudicar a saúde e segurança das trabalhadoras grávidas ou puérperas são indicados no capítulo relativo aos perigos específicos (página 11). Este capítulo inclui os perigos possíveis enumerados nos anexos da directiva relativa à saúde e segurança das trabalhadoras grávidas.

Muitos dos perigos incluídos no quadro são já abrangidos por legislação europeia relativa a aspectos específicos da saúde e segurança como, por exemplo, a Directiva 90/394/CEE do Conselho, relativa aos agentes cancerígenos, e respectivas alterações, a Directiva 90/679/CEE do Conselho, relativa aos agentes biológicos, e respectivas alterações, a Directiva 80/1107/CEE do Conselho, relativa aos agentes químicos, físicos e biológicos, que será revogada aquando da transposição pelos Estados-Membros da Directiva 98/24/CE (até 5 de Maio de 2001), a Directiva 82/605/CEE do Conselho, relativa ao chumbo, a Directiva 97/43/EURATOM do Conselho, relativa às radiações ionizantes, a Directiva 90/269/CEE, relativa à movimentação manual de cargas e a Directiva 90/270/CEE, relativa aos ecrãs de visualização. Se um destes perigos estiver presente no local de trabalho, os empregadores devem consultar a legislação pertinente a fim de obterem informações sobre as a tomar. Os perigos podem ser multifactoriais nos seus efeitos.

Decidir quem pode ser afectado, e de que forma

A avaliação dos riscos pode revelar que existe uma substância, um agente ou um processo de trabalho susceptível de prejudicar a saúde ou segurança das trabalhadoras grávidas ou puérperas ou dos seus filhos. Importa ter em mente que podem existir riscos diferentes consoante se trate de uma trabalhadora grávida, puérpera ou lactante. A categoria das trabalhadoras inclui, por exemplo, o pessoal de limpeza e manutenção e poderá ser necessário estabelecer uma colaboração entre empregadores se o pessoal ao serviço de um empregador trabalhar nas instalações de outro, designadamente em caso de subcontratação.

Informar os trabalhadores sobre os riscos

Se a avaliação revelar efectivamente a existência de riscos, o empregador deve informar desse facto todas as trabalhadoras interessadas. Deve igualmente explicar as medidas que irá tomar para garantir que as trabalhadoras grávidas e puérperas não estejam expostas a riscos que lhes possam ser prejudiciais. Estas informações devem igualmente ser transmitidas aos representantes dos trabalhadores.

Se houver um risco, o empregador deve informar os trabalhadores da importância da detecção atempada da gravidez.

Evitar os riscos

Se for identificado um risco significativo para a saúde e segurança de uma trabalhadora grávida ou puérpera, devem ser tomadas as medidas necessárias para o reduzir.

Reavaliar os riscos regularmente

O empregador deve reavaliar os riscos para as trabalhadoras grávidas ou puérperas se tiver conhecimento de qualquer alteração. Apesar de ser provável que os eventuais perigos existentes se mantenham constantes, a possibilidade de efeitos nocivos sobre o nascituro varia consoante as fases da gravidez. Além disso, há riscos diferentes a considerar para as trabalhadoras puérperas ou lactantes.

Os empregadores devem garantir que as trabalhadoras lactantes não estejam expostas a riscos susceptíveis de prejudicar a sua saúde ou segurança durante todo o período de amamentação. A directiva relativa às prescrições mínimas de segurança e saúde para os locais de trabalho (89/654/CEE) obriga os empregadores a proporcionar às mulheres grávidas e às mães que amamentam condições adequadas para descansar.

Quando as trabalhadoras continuam a amamentar os filhos durante muitos meses após o parto, os empregadores devem reavaliar os riscos regularmente. Sempre que verifiquem existir riscos, devem continuar a seguir as três etapas previstas no intuito de evitar a exposição ao risco - adaptação das condições de trabalho ou do tempo de trabalho, actividade alternativa ou dispensa do trabalho - durante o período que for necessário para salvaguardar a saúde e segurança de uma trabalhadora lactante ou do seu filho. Deve prestar-se particular atenção à exposição a substâncias como o chumbo, os solventes orgânicos, os pesticidas e os antimetabólicos, uma vez que algumas das substâncias são excretadas através do leite e a criança é considerada particularmente sensível. O aspecto mais importante consiste em “evitar” ou reduzir a exposição. Em casos especiais pode ser necessário aconselhamento profissional por especialistas em matéria de saúde no trabalho.

AVALIAÇÃO DOS RISCOS: PERIGOS GERAIS E SITUAÇÕES ASSOCIADAS

Os perigos de ordem geral e situações associadas que a maior parte das mulheres grávidas, puérperas e/ou lactantes poderão encontrar são seguidamente enumerados:

Lista de perigos e situações genéricas	Qual é o risco?	Como enfrentar o risco? Exemplos de medidas de prevenção ¹	Legislação Europeia para além da Directiva 92/85/CE
Fadiga mental e física e horário de trabalho	<p>Os horários de trabalho prolongados, o trabalho por turnos e o trabalho nocturno podem ter efeitos significativos sobre a saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes. Nem todas as mulheres são afectadas da mesma forma e os riscos associados variam em função do tipo de trabalho realizado, das condições de trabalho e das pessoas em questão. Isto diz especialmente respeito aos cuidados de saúde. Todavia, de um modo geral a fadiga física e mental aumenta durante a gravidez e o período pós-natal devido às transformações fisiológicas, e outras, que ocorrem.</p> <p>Dado que estão sujeitas a uma maior fadiga, algumas mulheres grávidas ou lactantes podem estar impossibilitadas de efectuar turnos irregulares ou tardios, trabalho nocturno ou horas extraordinárias. A organização do tempo de trabalho (incluindo as disposições em matéria de pausas de descanso, respectiva frequência e horário) pode afectar a saúde da mulher grávida e do nascituro, a recuperação após o parto ou a capacidade de amamentar e é susceptível de aumentar os riscos de stress e de afecções associadas ao stress. Devido às alterações da tensão arterial que podem ocorrer durante e após a gravidez e o parto, as pausas habituais podem não ser adequadas para as mulheres grávidas ou puérperas.</p>	<p>Pode ser necessário adaptar temporariamente os horários e as outras condições de trabalho, incluindo a frequência e o horário das pausas de descanso, bem como o regime e a duração dos turnos, a fim de evitar riscos.</p> <p>No que diz respeito ao trabalho nocturno, deve ser organizado um sistema alternativo de trabalho diurno para as trabalhadoras grávidas.</p>	

¹ Os exemplos apresentados nesta coluna são dados a título indicativo. Existem outras medidas de prevenção para cada um dos riscos referidos. Compete a cada empresa escolher as medidas mais adaptadas à sua situação, desde que cumpram as obrigações previstas na legislação comunitária e nacional a esse respeito.

Esforço de postura associado à actividade das trabalhadoras grávidas ou puérperas	<p>O cansaço provocado pelo trabalho realizado em pé ou por outras tarefas físicas é considerado, desde há longa data, como causa de aborto, parto prematuro e baixo peso à nascença.</p> <p>É perigoso trabalhar em espaços muito reduzidos ou postos de trabalho que não se adaptam suficientemente para ter em conta o aumento do volume abdominal, particularmente durante as últimas fases da gravidez. Estas condições podem provocar entorses ou luxações. A destreza, a agilidade, a coordenação, a rapidez de movimentos, a capacidade de alcançar objectos e o equilíbrio podem também ficar diminuídos e poderá ser necessário ter em conta um risco de acidente acrescido.</p>	<p>Garantir que os horários e o volume e ritmo do trabalho não sejam excessivos e que, quando possível, as próprias trabalhadoras possam ter um certo controlo sobre a organização do trabalho.</p> <p>Garantir a disponibilidade de assentos, sempre que necessário.</p> <p>A possibilidade de efectuar pausas de descanso mais prolongadas ou mais frequentes contribuirá para evitar ou diminuir a fadiga.</p> <p>A adaptação dos postos de trabalho ou dos processos de trabalho poderá ajudar a eliminar os problemas de postura e o risco de acidentes.</p>	
Trabalho em locais elevados	É perigoso para as trabalhadoras grávidas trabalhar em locais elevados, por exemplo escadas e plataformas.	O empregador deve garantir que as trabalhadoras grávidas não tenham de trabalhar em locais elevados.	
Trabalho solitário	As trabalhadoras grávidas correm maiores riscos do que os restantes trabalhadores quando trabalham sozinhas, principalmente em caso de queda ou se forem necessários cuidados médicos urgentes.	Dependendo do estado de saúde das trabalhadoras, as possibilidades de acesso a meios de comunicação com outras pessoas e os níveis de supervisão (remota) existentes podem ter de ser reexaminados e adaptados, a fim de garantir que esteja disponível auxílio e apoio sempre que necessário e que os procedimentos de emergência (se necessários) tenham em conta as necessidades das trabalhadoras grávidas ou lactantes.	
Stress profissional	<p>As trabalhadoras grávidas e puérperas apresentam maior susceptibilidade ao stress profissional, por diversas razões:</p> <ul style="list-style-type: none"> – as alterações hormonais, fisiológicas e psicológicas que ocorrem durante e após a gravidez, por vezes a um ritmo rápido, podem aumentar a susceptibilidade ao stress ou à ansiedade e depressão; – a alteração da situação económica ocasionada pela gravidez pode repercutir-se em termos de insegurança financeira, emocional e profissional, principalmente se a cultura do local de trabalho o reflectir; 	<p>Para estabelecer medidas a tomar, os empregadores devem ter em conta os factores de stress conhecidos (como a organização dos turnos, a insegurança do emprego, as sobrecargas de trabalho, etc.), bem como os factores médicos e psicossociais específicos que afectam cada trabalhadora.</p> <p>As medidas de protecção podem incluir a adaptação das condições de trabalho ou do horário de trabalho, bem como medidas destinadas a garantir que a trabalhadora receba a compreensão, o apoio e o reconhecimento necessários quando regressa ao trabalho, assegurando sempre o respeito pela sua privacidade.</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> – pode ser difícil conciliar a vida profissional com a vida privada, principalmente quando os horários de trabalho são longos, imprevisíveis ou pouco “sociais”, ou no caso de existirem outras responsabilidades familiares; – a possível exposição a situações de violência no local de trabalho. <p>Pode ser nocivo o facto de uma mulher estar exposta ao risco de violência no local de trabalho quando grávida, puérpera ou lactante. Pode conduzir ao descolamento da placenta, aborto, parto prematuro, nascituros com baixo peso e pode afectar a capacidade de amamentar.</p> <p>Este risco afecta particularmente os trabalhadores que estão em contacto directo com os clientes.</p> <p>O stress profissional pode ser ainda mais forte se a ansiedade da mulher quanto à sua gravidez ou ao seu desfecho (por exemplo quando existam antecedentes de aborto, morte fetal ou outras anomalias) for aumentada em resultado da pressão dos colegas ou de outras pressões no local de trabalho.</p> <p>Nalguns estudos, o stress é associado a uma maior incidência de abortos, bem como à diminuição da capacidade de amamentar.</p> <p>As mulheres que tenham passado recentemente por situações traumáticas – morte fetal, aborto, adopção à nascença ou morte neonatal – são particularmente vulneráveis ao stress, o mesmo acontecendo com as mulheres que tenham sofrido uma doença grave ou traumatismo (incluindo cesariana) associados à gravidez ou ao parto. No entanto, em certas circunstâncias o regresso ao trabalho após estas ocorrências pode ajudar a diminuir o stress, na condição de a trabalhadora afectada encontrar uma atitude de compreensão e apoio no ambiente de trabalho.</p>		<p>É aplicável a Directiva-quadro 89/391/CEE.</p>
--	--	--	---

Actividades realizadas em pé	<p>As modificações fisiológicas que ocorrem durante a gravidez (aumento do volume sanguíneo e do volume sistólico, dilatação geral dos vasos sanguíneos e possibilidade de compressão das veias abdominais ou pélvicas) favorecem uma congestão periférica quando a grávida permanece de pé. A compressão das veias pode reduzir o retorno venoso da região pélvica, o que conduz a uma aceleração compensatória do ritmo cardíaco da mãe e a contracções uterinas. Se a compensação não for suficiente, podem ocorrer vertigens ou desmaios.</p> <p>Permanecer de pé (e/ou andar) durante períodos prolongados ao longo do dia de trabalho pode contribuir para aumentar os riscos de parto prematuro.</p>	<p>Garantir a disponibilidade de assentos, sempre que necessário.</p> <p>A posição sentada ou de pé não deve ser mantida ininterruptamente. É aconselhável que haja uma alternância entre as duas posturas. Se tal não for possível, devem ser propostas pausas.</p>	Directiva 89/654/CEE (prescrições de segurança e de saúde para os locais de trabalho).
Actividades realizadas em posição sentada	<p>As modificações dos factores de coagulação que ocorrem durante a gravidez e a compressão mecânica das veias pélvicas pelo útero dão origem a um risco relativamente elevado de trombose ou embolia para as grávidas. Quando a mulher grávida permanece sentada, a pressão venosa nas pernas aumenta significativamente e pode causar dores e edema nas pernas. O aumento da lordose lombar causado pelo aumento da circunferência abdominal pode provocar dores musculares na região lombar, que podem ser intensificadas pelo facto de se permanecer na mesma posição durante um período de tempo excessivamente longo.</p>		
Falta de descanso e de outras instalações para esse fim	<p>A possibilidade de descansar é importante para as trabalhadoras grávidas ou puérperas. O cansaço aumenta durante e após a gravidez e pode ser exacerbado por factores relacionados com o trabalho. A necessidade de descansar é tanto física como mental.</p> <p>O fumo do tabaco é mutagénico e cancerígeno, constituindo o seu consumo activo um risco comprovado para a gravidez. Os efeitos do tabagismo passivo são menos claros, mas sabe-se que afectam o coração e os pulmões e constituem um risco para a saúde da criança. O fumo do tabaco constitui também um alérgeno respiratório, estando designadamente associado à asma, que por vezes se pode declarar durante a gravidez.</p>	<p>A necessidade de descanso físico pode implicar a disponibilização de instalações adequadas onde a trabalhadora grávida se possa sentar ou deitar confortavelmente, com privacidade e sem ser perturbada, a intervalos adequados.</p> <p>As mulheres grávidas devem ser sensibilizadas para o perigo do tabagismo, mesmo passivo. Quando a proibição de fumar nas zonas comuns - como os locais de descanso e as cantinas - não estiver regulamentada, o empregador deve ter em conta os riscos eventuais da exposição das mulheres grávidas ao fumo do tabaco, adoptando, se necessário, medidas de protecção e de prevenção.</p>	Directiva 89/654/CEE do Conselho (prescrições de segurança e de saúde para os locais de trabalho).

<p>Risco de infecção ou de afecções renais devido a instalações sanitárias inadequadas</p>	<p>A falta de acesso fácil às instalações sanitárias (e instalações de higiene associadas) no trabalho - devido à distância, aos processos e sistemas de trabalho, etc. - é um factor susceptível de originar riscos acrescidos para a saúde e segurança, incluindo riscos significativos de infecção e afecções renais.</p> <p>Devido à pressão exercida sobre a bexiga, bem como a outros factores associados à gravidez, as mulheres grávidas podem necessitar de ir à casa de banho com maior frequência e maior urgência do que as outras trabalhadoras. Pode acontecer o mesmo com as mulheres que amamentam, devido à maior ingestão de fluidos para promover a produção de leite materno.</p>	<p>As medidas de protecção incluem a adaptação das regras relativas às práticas de trabalho, por exemplo em situações de processamento contínuo e de trabalho de equipa, e medidas que permitam às trabalhadoras grávidas e puérperas sair do posto de trabalho ou interromper a actividade com pouco tempo de aviso e com maior frequência. Se tal não for possível devem tomar-se outras medidas de adaptação provisória das condições de trabalho, como previsto na Directiva 92/85/CE.</p>	<p>Directiva 89/654/CEE do Conselho (prescrições de segurança e de saúde para os locais de trabalho).</p>
<p>Perigos resultantes de uma alimentação inadequada</p>	<p>Uma alimentação adequada e a ingestão de líquidos (principalmente água potável) a intervalos regulares são fundamentais para a saúde das mulheres grávidas ou puérperas e dos seus filhos. O apetite e a digestão são afectados pelo horário, frequência e duração das pausas para refeições e de outras oportunidades para a ingestão de alimentos e bebidas, o que afecta igualmente a saúde do nascituro. Tais circunstâncias são o resultado das alterações hormonais e fisiológicas que ocorrem durante e após a gravidez, incluindo as que provocam os enjoos matinais (principalmente na primeira fase da gravidez), sendo igualmente determinadas pela posição do nascituro no útero, as necessidades nutricionais de cada mulher e do nascituro ou da(s) criança(s) que amamenta, etc.</p> <p>As mulheres grávidas podem precisar de pausas de refeição mais frequentes e de um acesso mais frequente a água potável ou outras bebidas leves. Além disso, é possível que seja obrigada a alimentar-se em pequenas quantidades e a intervalos curtos e regulares, em vez de em grandes quantidades e a horários “normais”. Os hábitos e preferências alimentares podem mudar, principalmente na primeira fase da gravidez, quer devido aos enjoos matinais quer devido ao desconforto ou a outros problemas nas últimas fases da gravidez.</p>	<p>As necessidades específicas das mulheres grávidas e puérperas em relação às pausas de descanso ou para refeições e ingestão de bebidas podem ser estabelecidas mediante consulta às próprias interessadas. Estas necessidades podem ser alteradas à medida que a gravidez avança.</p> <p>Devem ser tomadas medidas de protecção para fazer face a estes condicionalismos, designadamente no que respeita à necessidade de pausas de descanso ou para refeições e ingestão de bebidas, bem como para a manutenção das medidas de higiene adequadas.</p>	

<p>Perigo devido à ausência ou inadequação das instalações</p>	<p>O acesso a instalações adequadas para a extracção e armazenagem segura do leite materno, ou que permitam a amamentação directa das crianças no local de trabalho ou na sua proximidade, pode facilitar a amamentação pelas mulheres trabalhadoras e, assim, proteger de forma significativa a saúde das mães e dos seus filhos.</p> <p>Está provado que a amamentação pode ajudar a proteger a mãe contra o cancro e protege a criança de certas doenças na infância. A existência de obstáculos à amamentação no local de trabalho pode afectar significativamente a saúde das mães e dos seus filhos.</p>	<p>As medidas de protecção incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> – acesso a uma sala onde a trabalhadora possa amamentar ou extrair o leite com toda a privacidade; – possibilidade de utilizar frigoríficos limpos e seguros para armazenar o leite materno extraído durante o trabalho e instalações para lavar, esterilizar e guardar os recipientes, – tempo livre (sem perda de remuneração ou de quaisquer outras regalias e sem receio de penalização) para extrair o leite ou para amamentar. 	
--	--	--	--

AValiação dos Riscos (e formas de os evitar¹): Perigos Específicos

(Incluindo os Agentes Físicos, Químicos e Biológicos e as Condições de Trabalho enumerados nos Anexos 1 e 2 da Directiva 92/85/CEE)

As condições de trabalho podem ter consequências importantes para a saúde, segurança e bem-estar das trabalhadoras grávidas e lactantes. Por vezes é a relação entre os vários factores envolvidos, e não um factor isolado, que determina o tipo de risco.

Sendo a gravidez um estado dinâmico que implica transformações e desenvolvimentos contínuos, as mesmas condições de trabalho podem colocar problemas de saúde e segurança diferentes para mulheres diferentes e nas diversas fases da gravidez, bem como quando do regresso ao trabalho após o parto ou durante a amamentação. Alguns destes problemas são previsíveis e têm validade geral (como os abaixo enumerados), outros dependem das circunstâncias individuais e do historial médico pessoal.

Lista de agentes/condições de trabalho	Qual é o risco?	Como enfrentar o risco? Exemplos de medidas de prevenção²	Legislação Europeia para além da Directiva 92/85/CE
AGENTES FÍSICOS – quando considerados agentes que acarretam lesões fetais e/ou possam provocar o descolamento da placenta, nomeadamente:			
Choques, vibrações ou movimentos	A exposição regular a choques (ou seja, embates violentos e bruscos), a vibrações de baixa frequência (por exemplo, conduzir ou deslocar-se em veículos todo-o-terreno), ou a movimentos excessivos, pode aumentar o risco de aborto. A exposição prolongada a vibrações de todo o corpo pode implicar riscos acrescidos de prematuridade ou baixo peso à nascença. As trabalhadoras lactantes não estão em maior risco do que os outros trabalhadores.	O trabalho deve ser organizado de forma a que as trabalhadoras grávidas e puérperas não sejam expostas a actividades susceptíveis de envolver vibrações desconfortáveis de todo o corpo, principalmente a baixas frequências, microtraumas ou trepidação, ou em que o abdómen esteja exposto a choques ou solavancos.	Nenhuma legislação específica. É aplicável a Directiva-quadro 89/391/CEE.

² Os exemplos apresentados nesta coluna são dados a título indicativo. Existem outras medidas de prevenção para cada um dos riscos referidos. Compete a cada empresa escolher as medidas mais adaptadas à sua situação, desde que cumpram as obrigações previstas na legislação comunitária e nacional a esse respeito.

<p>Ruído</p>	<p>A exposição prolongada a níveis de ruído elevados pode conduzir a um aumento da pressão arterial e da fadiga.</p> <p>A experiência mostra que a exposição prolongada do nascituro a níveis de ruído elevados durante a gravidez pode afectar posteriormente a audição; as baixas frequências têm mais probabilidade de causar efeitos nocivos.</p> <p>Não há problemas específicos no que respeita às trabalhadoras puérperas ou lactantes.</p>	<p>Devem ser respeitadas as disposições nacionais de aplicação da Directiva 86/188/CEE do Conselho. O empregador deve garantir que as trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes não sejam expostas a níveis de ruído que excedam os valores-limite de exposição nacionais baseados na Directiva 86/188/CEE.</p> <p>Deve ser reconhecido que o uso de equipamento de protecção individual por parte da mãe não protege o nascituro contra os perigos decorrentes de agentes físicos.</p>	<p>Directiva 86/188/CEE do Conselho (exposição ao ruído durante o trabalho).</p>
<p>Radiações ionizantes</p>	<p>Uma exposição a radiações ionizantes comporta riscos para o nascituro. Este facto é devidamente considerado através do estabelecimento de disposições específicas para limitar a exposição da mulher grávida e, por conseguinte, do nascituro.</p> <p>Se uma mulher que amamenta trabalhar com líquidos ou poeiras radioactivos, o seu filho poderá ficar exposto, principalmente através da contaminação da pele da mãe.</p> <p>De igual modo, a contaminação radioactiva da mãe por inalação ou ingestão pode ser transferida para o leite ou, através da placenta, para o nascituro.</p>	<p>Assim que uma mulher grávida informar o seu empregador do seu estado, a protecção do nascituro deve ser idêntica à que é garantida a todas as pessoas. A partir desse momento, as condições da mulher grávida no âmbito da sua actividade profissional devem ser tais que a dose equivalente a que é exposto o nascituro seja o mais baixa possível e não seja provável que exceda 1 mSv durante, pelo menos, o remanescente da gravidez.</p> <p>A exposição média anual durante 5 anos para qualquer trabalhador não deve exceder 20 mSv por ano (e não pode ultrapassar os 50 mSv no mesmo ano).</p> <p>O empregador deve informar as trabalhadoras expostas a radiações ionizantes da necessidade de apresentar rapidamente uma declaração de gravidez, tendo em conta os riscos de exposição do nascituro e o risco de contaminação da criança amamentada em caso de contaminação radioactiva corporal.</p>	<p>Directiva 96/29/EURATOM do Conselho (protecção sanitária contra os perigos resultantes das radiações ionizantes).</p> <p>Directiva 97/43/EURATOM do Conselho (perigos resultantes das radiações ionizantes em exposições médicas).</p>

		<p>Os processos de trabalho devem ser concebidos de forma a prevenir a exposição das mulheres grávidas às radiações ionizantes.</p> <p>Deve prestar-se especial atenção à possibilidade de as mães que amamentam receberem contaminação radioactiva. Estas trabalhadoras não devem realizar actividades em que o risco de tal contaminação seja elevado.</p>	
<p><i>A política de protecção contra radiações de todos os trabalhadores, incluindo as mulheres grávidas e lactantes, foi recentemente reexaminada à luz das recomendações revistas da Comissão Internacional de Protecção Radiológica e os limites de dose foram alterados.</i></p>			
Radiações electromagnéticas não ionizantes	<p><i>Não se pode excluir que as influências electromagnéticas, incluídas as associadas ao trabalho com terapias de ondas curtas, a soldadura de plásticos bem como a vulcanização de adesivos, podem representar um risco adicional para o nascituro</i></p>	Recomenda-se a minimização da exposição mediante a adopção de medidas de saúde e segurança.	É aplicável a Directiva-quadro 89/391/CEE.
Temperaturas extremas	<p>Durante a gravidez as mulheres apresentam uma menor tolerância em relação ao calor, estando mais sujeitas a desmaios ou a sofrer de stress provocado pelo calor. O risco diminui geralmente após o parto, mas não se sabe com que rapidez se verificam melhorias. A exposição ao calor pode ter consequências nefastas para as grávidas.</p> <p>A amamentação pode ser prejudicada pela desidratação provocada pelo calor.</p> <p>O trabalho debaixo de temperaturas muito baixas pode ser perigoso tanto para a mulher grávida como para o nascituro. Deve ser utilizado vestuário quente.</p> <p>Em especial, os riscos aumentam no caso de variações bruscas de temperatura.</p>	As trabalhadoras grávidas não devem estar expostas a calor nem a frio excessivo no trabalho durante períodos prolongados.	

<p>Trabalho em atmosfera com sobrepressão elevada, por exemplo recintos sob pressão e mergulho submarino</p>	<p>Ar comprimido: As pessoas que trabalham em ar comprimido correm o risco de contrair a doença dos mergulhadores. Esta deve-se à presença de bolhas de gás na circulação.</p> <p>Não há provas claras de que as mulheres grávidas corram maiores riscos de contrair a doença dos mergulhadores, mas existe a possibilidade de o nascituro ser gravemente afectado pelas bolhas de gás.</p> <p>No caso das mulheres puérperas, verifica-se um ligeiro aumento do risco de contrair a doença dos mergulhadores.</p> <p>Não há qualquer razão fisiológica para que uma mulher lactante não deva trabalhar em ar comprimido (apesar de existirem dificuldades práticas evidentes).</p> <p>Mergulho: As trabalhadoras grávidas são aconselhadas a não mergulhar durante a gravidez, devido aos possíveis efeitos da exposição a um ambiente hiperbárico sobre o nascituro.</p> <p>Não há provas de que o mergulho e a amamentação sejam incompatíveis.</p>	<p>As trabalhadoras grávidas não devem trabalhar num ambiente de ar comprimido.</p> <p>Não deve ser exigido às trabalhadoras grávidas que efectuem mergulhos.</p> <p>O empregador deve garantir que as trabalhadoras grávidas tenham conhecimento de que a gravidez pode ser uma razão médica para não mergulhar. As trabalhadoras devem informar o empregador da existência de uma razão médica para não mergulharem, para que o empregador possa tomar as medidas necessárias.</p>	<p>Directiva-quadro 89/391/CEE.</p>
--	--	--	-------------------------------------

AGENTES BIOLÓGICOS

Directiva 90/679/CEE (exposição a agentes biológicos durante o trabalho) e respectivas alterações:

1. Agente biológico do grupo 1 é o agente biológico com baixa probabilidade de causar doenças no homem;
2. Agente biológico do grupo 2 é o agente que pode causar doenças no homem e constituir um perigo para os trabalhadores; é escassa a probabilidade da sua propagação na colectividade; regra geral, existem meios de profilaxia ou tratamento eficazes;
3. Agente biológico do grupo 3 é o agente que pode causar doenças graves no homem e constituir um grave risco para os trabalhadores; é susceptível de se propagar na colectividade, muito embora se disponha geralmente de meios de profilaxia ou tratamento eficazes;
4. Agente biológico do grupo 4 é o agente que causa doenças graves no homem e constitui um grave risco para os trabalhadores; pode apresentar um risco elevado de propagação na colectividade; regra geral, não existem meios de profilaxia ou de tratamento eficazes.

Lista de agentes/condições de trabalho	Qual é o risco?	Como enfrentar o risco? Exemplos de medidas de prevenção³	Legislação Europeia para além da Directiva 92/85/CE
Agentes biológicos dos grupos 2, 3 e 4 (ver supra)	Muitos agentes biológicos dos três grupos de risco mencionados podem afectar o nascituro se a mãe for infectada durante a gravidez. Estes agentes podem ser transmitidos através da placenta quando a criança se encontra no útero, durante o parto ou após o parto, por exemplo através da amamentação ou do contacto físico estreito entre a mãe e o filho. Exemplos de agentes susceptíveis de infectar as crianças por uma destas vias são o vírus da hepatite B ou da hepatite C, o HIV (vírus da Sida), o herpes, a tuberculose, a sífilis, a varicela e a febre tifóide. Para a maior parte dos trabalhadores, o risco de infecção não é mais elevado no trabalho do que na colectividade. No entanto, em certas profissões a exposição a infecções é mais provável.	As medidas tomadas para evitar os riscos dependem dos resultados da avaliação dos riscos, que terá em conta, em primeiro lugar, a natureza do agente biológico, as vias de propagação da infecção, a probabilidade de contacto e as medidas de controlo existentes. Estas podem incluir o confinamento físico e as medidas de higiene habituais. A utilização das vacinas disponíveis deve ser preconizada tendo em conta as contra-indicações relativas à administração de algumas dessas vacinas a mulheres grávidas no início da gravidez. Se se tiver conhecimento da existência de um risco elevado de exposição a um agente altamente infeccioso, a trabalhadora grávida deve evitar totalmente a exposição. O empregador deve assegurar o rastreio da imunidade em profissões de risco (varicela, toxoplasma, parvovírus) e a transferência de posto ou dispensa temporária em caso de epidemias, se se verificar seronegatividade.	Ver supra.

³ Os exemplos apresentados nesta coluna são dados a título indicativo. Existem outras medidas de prevenção para cada um dos riscos referidos. Compete a cada empresa escolher as medidas mais adaptadas à sua situação, desde que cumpram as obrigações previstas na legislação comunitária e nacional a esse respeito.

Agentes biológicos que provocam abortos ou lesões físicas ou neurológicas no nascituro. Estes agentes são incluídos nos grupos 2, 3 e 4.	O vírus da rubéola e o toxoplasma podem ter efeitos nocivos sobre o nascituro, o mesmo acontecendo com outros agentes biológicos, por exemplo os citomegalovírus (infecção comum na colectividade) e as clamídias nos ovinos.	Ver supra. A exposição a estes agentes biológicos deve ser evitada, excepto se a mulher grávida estiver protegida pelo seu estado imunitário.	Ver supra.
--	---	--	------------

AGENTES QUÍMICOS – Os agentes químicos podem entrar no organismo humano por diferentes vias: inalação, ingestão, penetração cutânea, absorção dérmica. Os seguintes agentes químicos, na medida em que é sabido que fazem perigar a saúde das mulheres grávidas e do nascituro:

Lista de agentes/condições de trabalho	Qual é o risco?	Como enfrentar o risco Exemplos de medidas de prevenção ⁴	Legislação Europeia para além da Directiva 92/85/CE
Substâncias rotuladas com as frases R40, R45, R46, R49, R61, R63 e R64	<p>As substâncias estão enumeradas no Anexo 1 da Directiva 67/548/CEE e são rotuladas com as seguintes frases de risco:</p> <p>R40: possibilidade de efeitos irreversíveis.</p> <p>R45: pode causar cancro.</p> <p>R46: pode causar alterações genéticas hereditárias.</p> <p>R49: pode causar o cancro por inalação</p> <p>R61: risco durante a gravidez com efeitos adversos na descendência.</p> <p>R63: possível risco durante a gravidez de efeitos indesejáveis na descendência.</p> <p>R64: pode causar danos nas crianças alimentadas com leite materno.</p> <p>Os riscos reais para a saúde decorrentes destas substâncias só podem ser determinados mediante a avaliação dos riscos de uma determinada substância no local de trabalho. Por outras palavras, apesar de as substâncias incluídas na lista poderem potencialmente pôr em perigo a saúde ou a segurança, na prática pode não existir qualquer risco, por exemplo se a exposição for inferior a um nível susceptível de produzir efeitos nocivos.</p>	<p>No que respeita ao trabalho com substâncias perigosas, que incluem produtos químicos susceptíveis de provocar alterações genéticas hereditárias, os empregadores devem avaliar os riscos para a saúde dos trabalhadores decorrentes desse trabalho e, se necessário, tomar medidas para prevenir ou limitar os riscos. Nessa avaliação, os empregadores devem ter em conta as trabalhadoras grávidas ou puérperas.</p> <p>A prevenção da exposição deve ser a primeira prioridade. Se não for possível preveni-la, a exposição pode ser controlada através de medidas de controlo técnico associadas a uma boa gestão e planificação do trabalho, bem como à utilização de Equipamento de Protecção Individual. O EPI deve ser utilizado para fins de controlo dos riscos apenas se todos os outros métodos não permitirem um controlo adequado. Pode igualmente ser utilizado como protecção secundária em combinação com outros métodos.</p> <p>A substituição de agentes nocivos deve, se possível, ser feita.</p>	<p>Directiva 98/24/CE do Conselho (riscos ligados à exposição a agentes químicos no trabalho).</p> <p>Directiva 90/394/CEE do Conselho (riscos ligados à exposição a agentes cancerígenos durante o trabalho).</p> <p>Directiva 67/548/CEE do Conselho (classificação, embalagem e rotulagem das substâncias perigosas) e respectivas alterações.</p> <p>Directiva 91/155/CEE com a redacção que lhe foi dada pela Directiva 93/112/CEE que estabelece um sistema de informação específico.</p>

⁴ Os exemplos apresentados nesta coluna são dados a título indicativo. Existem outras medidas de prevenção para cada um dos riscos referidos. Compete a cada empresa escolher as medidas mais adaptadas à sua situação, desde que cumpram as obrigações previstas na legislação comunitária e nacional a esse respeito.

	As indústrias que utilizam produtos químicos devem consultar a brochura “Guidance on the health protection of pregnant women at work” (Guia para a protecção da saúde das mulheres grávidas no trabalho) publicada pelo CEFIC ⁵ , que aborda com particular atenção os riscos químicos e apresenta orientações sobre a avaliação dos riscos.		
Preparados rotulados com base na Directiva 88/379/CEE ou 1999/45/CE	Pressupõe-se que um preparado que contenha mais do que as concentrações pré-determinadas de uma substância qualificada com uma das frases de risco R40, R45, R46, R49, R61, R63 e R64 apresenta riscos idênticos. O empregador prudente aplicará os princípios de avaliação adequados para as substâncias incluídas no preparado, no caso de estes estarem presentes no local de trabalho.	Os preparados perigosos devem ser avaliados e devem ser tomadas medidas de gestão de riscos equivalentes às que se tomariam para substâncias perigosas semelhantes.	Directiva 88/379/CEE ou 1999/45/CE (classificação, embalagem e rotulagem das preparações perigosas) e respectivas alterações ou adaptações.
Mercúrio e seus derivados	Os compostos orgânicos de mercúrio podem ter efeitos nocivos sobre o nascituro. Os estudos em animais e as observações no ser humano demonstram que a exposição a estas formas de mercúrio durante a gravidez pode retardar o crescimento do feto, afectar o seu sistema nervoso e provocar o envenenamento da mãe. Os compostos orgânicos de mercúrio são transferidos do sangue para o leite. Podem supor um risco para a descendência se uma mulher estiver muito exposta antes e durante a gravidez.	A prevenção da exposição deve ser a primeira prioridade. Se não for possível prevenir o risco, a exposição pode ser controlada através de medidas de controlo técnico associadas a uma boa gestão e planificação do trabalho, bem como à utilização de Equipamento de Protecção Individual. O EPI deve ser utilizado para fins de controlo dos riscos apenas se todos os outros métodos não permitirem um controlo adequado. Pode igualmente ser utilizado como protecção secundária em combinação com outros métodos.	Directiva 80/1107/CEE do Conselho (agentes químicos, físicos e biológicos no trabalho) que será revogada aquando da transposição pelos Estados-Membros da Directiva 98/24/CE (até 5 de Maio de 2001).

⁵ Disponível no CEFIC, Conselho Europeu da Indústria Química.

<p>Medicamentos antimitóticos (citotóxicos)</p>	<p>A longo prazo, estes medicamentos podem alterar a informação genética no esperma e nos óvulos. Alguns podem causar cancro. A absorção ocorre por inalação ou através da pele.</p> <p>A avaliação dos riscos deve ter particularmente em conta a preparação do medicamento (farmacêuticos, enfermeiras), a sua administração e a eliminação dos resíduos (químicos e humanos).</p>	<p>Não são conhecidos valores-limite e a exposição deve ser evitada ou reduzida.</p> <p>As trabalhadoras que pretendem engravidar e as trabalhadoras grávidas ou lactantes devem ser plenamente informadas dos riscos para a reprodução.</p> <p>Na preparação das soluções farmacêuticas, a exposição deve ser minimizada pelo uso de protecções (luvas, batas e máscaras) e equipamentos (exaustor) e de boas práticas de trabalho. Uma trabalhadora grávida que prepare soluções farmacêuticas de antineoplásticos deve ser transferida para outro posto.</p>	<p>Directiva 90/394/CEE do Conselho (agentes cancerígenos no trabalho).</p>
<p>Agentes químicos cujo perigo de penetração cutânea é conhecido. Incluem alguns pesticidas</p>	<p>Alguns agentes químicos podem também penetrar na pele intacta e ser absorvidos pelo organismo, com efeitos nocivos para a saúde. Estas substâncias são devidamente indicadas nas listas incluídas nas directivas pertinentes. Tal como com as restantes substâncias, os riscos dependem da forma como a substância é utilizada, bem como das suas características de risco. A absorção através da pele pode resultar de uma contaminação localizada, por exemplo através de salpicos na pele ou no vestuário ou, em certos casos, da exposição a concentrações elevadas de vapor na atmosfera.</p> <p>No caso dos trabalhadores agrícolas, a avaliação dos riscos deve ter em conta a possibilidade de existência de um risco residual de contaminação, por exemplo por pesticidas utilizados numa fase anterior.</p>	<p>A primeira prioridade deve ser a prevenção da exposição.</p> <p>Devem ser tomadas precauções especiais para evitar o contacto com a pele. Sempre que possível, métodos técnicos de controlo da exposição de preferência à utilização de equipamento de protecção individual, como luvas, fatos-macacos ou viseiras de protecção. Refira-se, a título de exemplo, o confinamento do processo ou a sua reformulação de forma a produzir menos vapor. Se os trabalhadores tiverem de utilizar equipamento de protecção individual (quer isoladamente quer em associação com métodos técnicos), deve garantir-se que esse equipamento seja adequado.</p>	<p>Directiva 91/322/CEE da Comissão e Directiva 96/94/CE da Comissão (valores-limite indicativos para os agentes químicos durante o trabalho).</p>

<p>Monóxido de carbono</p>	<p>O monóxido de carbono é produzido pela utilização de gasolina, diesel e gás de petróleo liquefeito (GPL) como combustível em motores ou aparelhos domésticos. Os riscos surgem quando os motores ou aparelhos são utilizados em áreas fechadas.</p> <p>As mulheres grávidas podem apresentar uma maior susceptibilidade aos efeitos da exposição ao monóxido de carbono.</p> <p>O monóxido de carbono atravessa rapidamente a placenta e pode privar o nascituro de oxigénio. Os dados sobre os efeitos da exposição das mulheres grávidas ao monóxido de carbono são escassos mas há elementos que comprovam a ocorrência de efeitos nocivos sobre o nascituro. Tanto o nível como a duração da exposição materna são factores importantes para os efeitos sofridos pelo nascituro.</p> <p>Não há indicação de que os bebés alimentados com leite materno sofram efeitos nocivos decorrentes da exposição das mães ao monóxido de carbono, nem de que a mãe seja significativamente mais sensível ao monóxido de carbono após o parto.</p> <p>Tendo em conta os riscos extremos da exposição a níveis elevados de CO, a avaliação dos riscos e a prevenção de exposições elevadas são idênticos para todos os trabalhadores.</p> <p>A avaliação dos riscos pode ser dificultada pelo tabagismo activo ou passivo e/ou pela poluição do ar ambiente. Se essas fontes conduzirem a um COHb mais elevado do que a exposição profissional o faria, o nível de risco é determinado por essas fontes externas, uma vez que o efeito sobre o COHb não é aditivo.</p> <p>Todavia, poderá ser necessária uma documentação circunstanciada dessas fontes “externas”, no intuito de afastar a responsabilidade civil e evitar litígios.</p>	<p>A melhor medida de prevenção consiste em suprimir o perigo através da modificação dos processos ou do equipamento. Se tal não for possível, devem ser tomadas medidas de controlo técnico, em associação com boas práticas de trabalho e equipamento de protecção individual.</p> <p>A exposição crónica das trabalhadoras deve ser evitada. Até as exposições esporádicas ao CO podem ser potencialmente prejudiciais.</p> <p>Os trabalhadores devem ser informados sobre o perigo do tabagismo.</p>	
----------------------------	--	--	--

<p>Chumbo e derivados – na medida em que esses agentes possam ser absorvidos pelo organismo humano.</p>	<p>Historicamente, a exposição das mulheres grávidas ao chumbo está associada à ocorrência de abortos e casos de morte fetal, mas não há indicações de que tal seja ainda pertinente com os níveis de exposição actualmente aceites. Existem fortes indícios de que a exposição ao chumbo, tanto intra-uterina como pós-natal, conduz a problemas de desenvolvimento, principalmente do sistema nervoso e dos órgãos hematopoéticos. As mulheres, os recém-nascidos e as crianças pequenas são mais sensíveis ao chumbo do que os adultos de sexo masculino.</p> <p>O chumbo é transferido do sangue para o leite, o que pode supor um risco para a descendência se uma mulher estiver muito exposta antes e durante a gravidez.</p> <p>Indicações sobre níveis de segurança</p> <p>A exposição ao chumbo não pode ser medida de forma segura em termos dos níveis de concentração no ar, devido à existência de diversas vias de ingestão. O controlo biológico da taxa de plumbémia (PbB) e dos efeitos biológicos (por exemplo, o teste da protoporfirina de zinco e os níveis de ácido aminolevulínico no sangue e na urina) são os melhores indicadores de exposição.</p> <p>Avaliação dos riscos</p> <p>O risco de exposição das mulheres grávidas e lactantes ao chumbo é especificamente proibido nos termos do artigo 6º da directiva, sempre que a exposição ponha em perigo a segurança ou a saúde. A avaliação dos riscos deve basear-se nos registos das taxas de plumbémia de cada trabalhador ou do grupo de trabalhadores, ou em parâmetros idênticos, e não no controlo do ar ambiente.</p> <p>Se estes valores estiverem dentro dos limites previstos para as pessoas não expostas, pode concluir-se que não há risco para a saúde. No entanto, os níveis de PbB e de outros indicadores biológicos de exposição podem alterar-se com o tempo sem qualquer relação aparente com a exposição (por via aérea). Existe, assim, a possibilidade de ocorrer uma alteração do indicador de controlo sem um aumento da exposição. Este facto pode ser interpretado como um indício de que houve dano para a saúde.</p>	<p>As mulheres em idade fértil estão sujeitas a um nível mais baixo de plumbémia do que os restantes trabalhadores, a fim de proteger, eventualmente, o nascituro em desenvolvimento.</p> <p>Se a sua gravidez for confirmada, as mulheres que estão sujeitas a vigilância médica em conformidade com a directiva relativa ao chumbo serão, regra geral, afastadas de actividades que as exponham significativamente ao chumbo.</p> <p>Está em curso uma revisão dos valores-limite europeus.</p> <p>Dado que a eliminação do chumbo do organismo é um processo bastante lento, as mulheres em idade fértil devem ser informadas deste facto. O empregador deve assegurar que a exposição ao chumbo é reduzida e que as mulheres têm a possibilidade de ser colocadas noutro posto de trabalho enquanto isso não for feito.</p> <p>A única opção aceitável é afastar todas as mulheres grávidas ou lactantes das áreas contendo chumbo. Isto é particularmente aconselhável se se tratar de uma exposição a compostos de chumbo orgânico.</p>	<p>Directiva 82/605/CEE do Conselho (exposição ao chumbo metálico durante o trabalho) que será revogada aquando da transposição pelos Estados-Membros da Directiva 98/24/CE (até 5 de Maio de 2001).</p>
---	---	---	--

Agentes químicos e processos industriais enumerados no Anexo 1 da Directiva 90/394/CEE	<p>Os processos industriais enumerados no Anexo 1 da Directiva 90/394/CEE e mencionados no Anexo 1B da Directiva 92/85/CEE podem dar origem a riscos cancerígenos.</p> <p>Se se tratar de agentes cancerígenos, isso deve ser claramente declarado.</p>	<p>Em conformidade com a Directiva 90/394/CEE, deve ser realizada uma avaliação circunstanciada dos riscos.</p> <p>Evitar a exposição. Se os riscos não puderem ser avaliados e controlados mediante medidas colectivas, deve-se tomar medidas apropriadas de modo a informar e a formar os trabalhadores.</p>	Directiva 90/394/CEE do Conselho (agentes cancerígenos no trabalho).
--	---	--	--

CONDIÇÕES DE TRABALHO			
Lista de agentes/condições de trabalho	Qual é o risco?	Como enfrentar o risco Exemplos de medidas de prevenção⁶	Legislação Europeia para além da Directiva 92/85/CE
Movimentação manual de cargas	<p>Considera-se que a movimentação manual de cargas pesadas coloca riscos para a gravidez, designadamente o risco de lesão fetal e de parto prematuro. O risco depende do esforço, ou seja, do peso da carga, da forma de elevação e da frequência da elevação durante o período de trabalho.</p> <p>À medida que a gravidez evolui, a trabalhadora grávida corre maiores riscos de lesão devido à movimentação manual de cargas. Isto deve-se ao relaxamento dos ligamentos, de origem hormonal, bem como aos problemas de postura nas fases mais adiantadas da gravidez.</p> <p>Podem igualmente existir riscos para as trabalhadoras puérperas. A título de exemplo, após uma cesariana é provável que haja uma limitação temporária da capacidade de elevação e manipulação de cargas.</p> <p>As mães que amamentam podem sentir desconforto devido ao aumento do volume e da sensibilidade dos seios.</p>	<p>As modificações que o empregador deve fazer dependerão dos riscos identificados na avaliação, bem como das circunstâncias da empresa. Pode, por exemplo, ser possível modificar a natureza da tarefa de forma a diminuir os riscos decorrentes da movimentação manual de cargas para todos os trabalhadores, incluindo as mulheres grávidas ou puérperas. Poderá, em contrapartida, ser necessário abordar as necessidades específicas da trabalhadora e diminuir o volume de trabalho físico, ou prever meios de apoio, a fim de diminuir os riscos a que está sujeita.</p> <p>Quando houver um risco particular de doença dorso-lombar para os trabalhadores, a Directiva 90/269/CEE estabelece que os empregadores devem:</p> <ul style="list-style-type: none"> – evitar a necessidade de movimentação manual de cargas; – avaliar os riscos decorrentes das operações que não possam ser evitadas; – tomar medidas para reduzir esses riscos ao mínimo. 	Directiva 90/269/CEE relativa à saúde e segurança na movimentação manual de cargas.

⁶ Os exemplos apresentados nesta coluna são dados a título indicativo. Existem outras medidas de prevenção para cada um dos riscos referidos. Compete a cada empresa escolher as medidas mais adaptadas à sua situação, desde que cumpram as obrigações previstas na legislação comunitária e nacional a esse respeito.

Movimentos e posturas	<p>A natureza e a dimensão de quaisquer riscos de lesão ou doença resultantes de movimentos ou posturas durante e após a gravidez depende de uma série de factores, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> – natureza, duração e frequência das tarefas/movimentos – ritmo, intensidade e variedade do trabalho – organização do tempo de trabalho e pausas de descanso – factores ergonómicos e ambiente de trabalho geral – adequação e adaptabilidade de qualquer equipamento de trabalho envolvido. <p>As transformações hormonais que ocorrem nas mulheres grávidas ou que deram à luz recentemente podem afectar os ligamentos, aumentando a predisposição para lesões. Essas lesões podem só ser detectadas algum tempo após o parto. Deve igualmente ser dada uma atenção especial às mulheres que possam ter de manipular cargas durante o período de três meses subsequente ao regresso ao trabalho após o parto.</p> <p>Os problemas de postura podem surgir em diferentes estádios da gravidez, bem como no regresso ao trabalho, dependendo de cada trabalhadora, da sua actividade e das condições de trabalho. Estes problemas podem aumentar à medida que a gravidez avança, principalmente se o trabalho implicar movimentos incómodos ou longos períodos em pé ou sentada sem mudar de posição, estando o corpo exposto a riscos de carga estática prolongada ou má circulação. Estes factores podem contribuir para o desenvolvimento de varizes e hemorróidas e provocar dores nas costas.</p>	<p>O empregador deve garantir que as trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes não estarão expostas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> – movimentação manual que comporte riscos de lesão; – movimentos e posturas incómodas, principalmente em espaços confinados; – trabalho em altura; – se necessário, introdução ou adaptação de equipamento de trabalho e dispositivos de elevação, modificação do sistema de armazenagem ou remodelação dos postos de trabalho ou da actividade; <p>evitar a manipulação de cargas durante longos períodos, ou permanecer de pé ou sentada sem exercício ou movimento regular para manter uma boa circulação.</p>	
-----------------------	---	--	--

	<p>As dores nas costas durante a gravidez podem estar associadas a um trabalho prolongado e a posturas de trabalho inadequadas, bem como a movimentos excessivos. Uma trabalhadora grávida pode necessitar de mais espaço de trabalho ou de adaptar a sua forma de trabalhar (ou a inter-relação com o trabalho dos outros ou com o seu equipamento de trabalho) à medida que a gravidez modifica o seu tamanho e a forma de se movimentar, ficar de pé ou estar sentada durante longos períodos em condições de conforto e segurança.</p> <p>Podem existir riscos adicionais se a trabalhadora regressa ao trabalho após um parto com complicações médicas, como uma cesariana ou trombose das veias internas.</p>		
Deslocações dentro e fora do estabelecimento	As deslocações durante o trabalho, e entre o domicílio e o local de trabalho, podem ser problemáticas para as mulheres grávidas, envolvendo riscos como fadiga, vibrações, stress, postura estática, desconforto e acidentes. Estes riscos podem ter efeitos significativos para a saúde das trabalhadoras grávidas e puérperas.		
Trabalhos mineiros subterrâneos	As minas apresentam frequentemente condições físicas difíceis e muitos dos agentes físicos descritos no presente guia constituem uma parte integrante do ambiente mineiro.	Os empregadores devem avaliar os riscos e tomar medidas em conformidade com a Directiva 92/104/CEE.	Directiva 92/104/CEE (protecção dos trabalhadores das indústrias extractivas)

<p>Trabalho com equipamento dotado de ecrã</p>	<p>Apesar de não ser referido especificamente na Directiva 92/85/CEE, o Comité Consultivo e a Comissão estão cientes da grande preocupação do público a respeito das radiações emitidas por equipamento com ecrã e os possíveis efeitos para as trabalhadoras grávidas. Existem, no entanto, provas significativas de que estas preocupações não têm fundamento. As orientações que se seguem resumem os conhecimentos científicos actuais.</p> <p>Os níveis de radiações electromagnéticas susceptíveis de ser produzidas por equipamento com ecrã situam-se muito abaixo dos níveis fixados nas recomendações internacionais relativas à redução dos riscos para a saúde humana decorrentes de tais emissões. A Comissão de Protecção Radiológica considera que esses níveis não implicam um risco significativo para a saúde. Assim, não são necessárias medidas especiais para proteger a saúde das pessoas contra os efeitos destas radiações.</p> <p>Tem-se registado uma preocupação considerável por parte do público na sequência de notícias sobre níveis elevados de abortos e defeitos de nascença em certos grupos de pessoas que trabalham com equipamento dotado de ecrã, principalmente devido às radiações electromagnéticas. Foram realizados diversos estudos científicos mas, no seu conjunto, os resultados não mostram qualquer relação entre os abortos ou defeitos de nascença e o trabalho com ecrã. Os trabalhos de investigação e a análise das provas científicas serão prosseguidos.</p> <p>O trabalho com ecrã pode implicar riscos ergonómicos – ver supra.</p> <p>À luz dos conhecimentos científicos, não é necessário que as mulheres grávidas deixem de trabalhar com equipamento dotado de ecrã. Todavia, no intuito de evitar problemas de stress e ansiedade, as mulheres grávidas que estão preocupadas por terem de trabalhar com este equipamento devem ter a possibilidade de debater as suas preocupações com uma pessoa devidamente informada sobre os conhecimentos e recomendações científicas actuais.</p> <p>Directiva 90/270/CEE do Conselho, relativa a equipamentos dotados de visor.</p>
--	--

<p>Equipamento de trabalho e equipamento de protecção individual (incluindo vestuário)</p>	<p>O equipamento de trabalho e o equipamento de protecção individual não são, de um modo geral, concebidos para a utilização por mulheres grávidas. A gravidez (e a amamentação) implica transformações fisiológicas que podem tornar alguns equipamentos de trabalho e de protecção não só desconfortáveis mas também inseguros – por exemplo quando o equipamento não se ajusta devidamente nem em condições confortáveis, ou quando a mobilidade operacional, a destreza ou a coordenação da trabalhadora são temporariamente prejudicadas pela gravidez ou parto recente.</p>	<p>O empregador deve efectuar uma avaliação dos riscos que tenha em conta a sua evolução à medida que a gravidez evolui.</p> <p>Sempre que possível, os riscos devem ser evitados pela adaptação ou substituição por equipamento alternativo adequado, a fim de permitir que o trabalho seja realizado de forma segura e sem qualquer risco para a saúde. Se tal não for possível, são aplicáveis as disposições da Directiva 92/85/CE (artigo 5º). Não deve ser permitido trabalhar sem condições de segurança.</p>	<p>Directiva 89/655/CEE (prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho no trabalho).</p> <p>Directiva 89/656/CEE (prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de protecção individual no trabalho).</p>
--	---	--	---

ANEXO

Aspectos da gravidez que podem exigir adaptações da organização do trabalho

Para além dos perigos enumerados no quadro, a gravidez apresenta outros aspectos que podem afectar o trabalho. O impacto varia ao longo do período de gravidez e os seus efeitos devem ser objecto de uma análise permanente – a título de exemplo, a postura das mulheres grávidas modifica-se para compensar o aumento do volume.

Aspectos da gravidez	Factores do trabalho
Enjoo matinal	Trabalho no turno da manhã Exposição a odores fortes ou desagradáveis/ventilação deficiente Viagens/transporte
Dores nas costas	Posição de pé/movimentação manual/postura
Varizes/outros problemas circulatórios/hemorroidas	Permanecer em pé/sentada durante períodos prolongados
Descanso e bem-estar	Alimentação regular
Idas frequentes/urgentes às instalações sanitárias	Proximidade/disponibilidade de instalações para descanso, higiene, alimentação e ingestão de bebidas Higiene Dificuldade em abandonar o trabalho/local de trabalho
Conforto	
Aumento de volume	Utilização de vestuário de protecção/equipamento de trabalho Trabalho em espaços restritos/em altura
A destreza, agilidade, coordenação, rapidez de movimentos, capacidade de alcançar objectos, podem ser prejudicados pelo aumento do volume	Necessidade de adoptar certas posturas, por exemplo inclinar-se, esticar-se Movimentação manual Problemas do trabalho em espaços muito restritos
Fadiga/stress	Horas extraordinárias Trabalho nocturno Ausência de pausas para descanso Tempo de trabalho excessivo Ritmo/intensidade do trabalho
Equilíbrio (também pertinente para as mães lactantes)	Problemas decorrentes do trabalho em superfícies escorregadias e molhadas