MANUAL DE APOIO

|  |  |
| --- | --- |
| CURSO /UNIDADE: | FORMADOR/A: |
| Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho na Saúde |  |
| CÓDIGO DA UNIDADE: | CARGA HORÁRIA: |
|  | 50 Horas |

ÍNDICE

[ÍNDICE 2](#_Toc483257848)

[OBJETIVOS DO CURSO 3](#_Toc483257849)

[Objetivo Geral 3](#_Toc483257850)

[Objetivos Específicos 3](#_Toc483257851)

[CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS 4](#_Toc483257852)

[INTRODUÇÃO 6](#_Toc483257853)

2. Alguns conceitos ............................................................................................................................................................... 5

2.1 A segurança saúde e no trabalho ................................................................................................................................... 5

3. Perigos e riscos ................................................................................................................................................................ 8

4. Acidentes de trabalho e Doenças profissionais .............................................................................................................. 12

5. O local de trabalho .......................................................................................................................................................... 18

5.1 O Local de Trabalho Administrativo .............................................................................................................................. 19

6. O Posto de Trabalho ....................................................................................................................................................... 27

6.1 O posto de trabalho com Equipamentos Dotados de Visor (EDV) ............................................................................... 29

7. As Posturas de Trabalho ................................................................................................................................................ 33

8. A Movimentação Manual de Cargas (MMC) ................................................................................................................... 34

9. As lesões músculo-esqueléticas (LME) .......................................................................................................................... 37

10. Principais normas legais ............................................................................................................................................... 38

10.1 Principais diplomas legais reguladores da segurança e saúde no trabalho ............................................................... 40

13. Nota Final ...................................................................................................................................................................... 42

12. Bibliografia .................................................................................................................................................................... 43

CONCLUSÃO 28

BIBLIOGRAFIA 29

**OBJETIVOS DO CURSO**

* Identificar os conceitos básicos de segurança, higiene e saúde no trabalho.
* Identificar a legislação de enquadramento no âmbito da segurança, higiene e saúde no trabalho e sua aplicação no setor da saúde.
* Identificar os fatores de risco profissional e princípios gerais de prevenção associados ao serviço e função desempenhada.
* Identificar o conceito de ergonomia.
* Identificar os fatores inibidores de bem-estar associados ao ambiente de trabalho.
* Identificar os requisitos mínimos de segurança e saúde a seguir na movimentação de cargas.
* Identificar as principais doenças profissionais: tipologia e causas.
* Explicar que as tarefas que se integram no seu âmbito de intervenção terão de ser sempre executadas com orientação e supervisão de um profissional de saúde.
* Identificar as tarefas que têm de ser executadas sob supervisão direta do profissional de saúde e aquelas que podem ser executadas sozinho.
* Aplicar as medidas de prevenção, proteção e tipos de atuação no âmbito da higiene e segurança no trabalho.
* Aplicar normas e procedimentos a adotar perante uma situação de emergência no trabalho.
* Explicar a importância de se atualizar e adaptar a novos produtos, materiais, equipamentos e tecnologias no âmbito das suas atividades.
* Explicar a importância de manter autocontrolo em situações críticas e de limite.
* Explicar o impacte das suas ações na interação e bem-estar de terceiros.
* Explicar a importância da sua atividade para o trabalho de equipa multidisciplinar.
* Explicar a importância de cumprir as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho.
* Explicar a importância de agir de acordo com normas e/ou procedimentos definidos no âmbito das suas atividades.
* Explicar a importância de prever e antecipar riscos.
* Explicar a importância de demonstrar segurança durante a execução das suas tarefas.
* Explicar a importância da concentração na execução das suas tarefas.
* Explicar a importância de desenvolver uma capacidade de alerta que permita sinalizar situações ou contextos que exijam intervenção.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

* Definições associadas à segurança, higiene e saúde no trabalho
* Conceitos de trabalho, de saúde, de perigo, de risco, de acidente, incidente, doença profissional, doença relacionada com o trabalho, condições de trabalho, prevenção, proteção, avaliação de riscos, controlo de riscos
* Legislação de enquadramento da matéria no setor da saúde
* Riscos profissionais
  + Conceitos e terminologia
  + Princípios gerais de prevenção
* Tipologia de riscos profissionais
  + Locais e postos de trabalho
  + Equipamentos de trabalho
  + Contacto com produtos químicos e tóxicos
  + Transporte de cargas
  + Contacto com fontes elétricas
  + Incêndio, inundação e explosão
  + Contacto com radiações
* Medidas de prevenção, proteção e tipos de atuação no âmbito SHST
  + Sinalização de segurança no local de trabalho
  + Equipamentos de proteção individual e coletiva
  + Rotulagem e armazenagem de substâncias perigosas
  + Plano de emergência
    - Situações de catástrofe (ex. incêndios, inundações, tremores de terra…)
    - Plano de evacuação
* Ergonomia
  + Conceito e objetivos
  + Requisitos mínimos de segurança e saúde na movimentação manual de cargas
  + Fatores ambientais inibidores do bem-estar no trabalho
    - Ruído
    - Vibrações
    - Ambiente térmico
    - Qualidade do ar
    - Sistema de iluminação
* Principais doenças profissionais
  + Definição legal e sua classificação
  + Causas dos acidentes e das doenças profissionais
  + Estatísticas e impactos socioeconómicos
* Tarefas que em relação a esta temática se encontram no seu âmbito de intervenção
  + Tarefas que, sob orientação de um profissional de saúde, tem de executar sob sua supervisão direta
  + Tarefas que, sob orientação e supervisão de um profissional de saúde, pode executar sozinho/a

**1. Introdução**

A garantia de segurança e saúde nos locais de trabalho é um direito de todos os trabalhadores e também um imperativo constitucional.

Nos dias de hoje é comummente aceite que o sucesso das organizações está intimamente relacionado com a qualidade das condições de trabalho que as entidades empregadoras providenciam aos seus colaboradores. Desta forma, as condições de Segurança e Saúde no Trabalho, tornam-se importantes para o aumento da motivação dos colaboradores, o que, por sua vez, resulta num potencial aumento da competitividade, num aumento da produtividade, e na redução do absentismo com a diminuição de ocorrência de acidentes e doenças profissionais.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), anualmente, ocorrem por todo o mundo cerca de 270 milhões de acidentes de trabalho e são declaradas 160 milhões de doenças profissionais, de que resulta a morte de dois milhões de pessoas.

Relativamente à União Europeia, a OIT estima que mais 150 000 trabalhadores morram todos os anos de doenças profissionais e que são perdidas várias centenas de milhões de dias de trabalho, o que se traduz, consequentemente, num impacto no produto interno bruto de cada país e na sua capacidade produtiva.

Segundo dados do EUROSTAT, todos os anos, morrem 5 720 pessoas na União Europeia em consequência de acidentes de trabalho, estimando-se que a cada três minutos e meio morra uma pessoa na UE por causas relacionadas com o trabalho.

Desta forma, a Segurança e Saúde no Trabalho surge cada vez mais, não só como uma obrigação legal, mas principalmente, como uma necessidade, a vários níveis, intensificando-se a sua importância nas organizações.

A promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho são regulamentadas pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de Janeiro, com as atualizações introduzidas pelo DL n.º 88/2015, de 28/05, pela Lei n.º 146/2015, de 09/09 e pela Lei n.º 28/2016, de 23/08 De acordo com este diploma legal são responsáveis pela garantia das condições de segurança e saúde no trabalho tanto os empregadores como os trabalhadores. Enquanto os primeiros são responsáveis pela garantia de um local de trabalho com as devidas condições de segurança e saúde e com a disponibilização de equipamentos de trabalho adequados, aos trabalhadores cabe a responsabilidade de desempenhar as suas funções com o menor risco possível, tanto para si como para terceiros.

**São “Direitos” dos trabalhadores:**

 Trabalhar em condições de segurança e saúde;

 Receber informação sobre os riscos existentes no local de trabalho e medidas de proteção adequadas;

 Ser informado sobre as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente;

 Receber informação e formação necessárias ao desenvolvimento da atividade em condições de segurança e de saúde;

 Ser consultado e participar nas questões relativas à segurança e saúde no trabalho;

 Ter acesso gratuito a equipamentos de proteção individual, sempre que se aplique;

 Realizar exames de saúde na admissão, antes do início da prestação de trabalho, exames de saúde periódicos e ocasionais;

 Afastar-se do seu posto de trabalho em caso de perigo grave e iminente.

**1.Definições associadas à segurança, higiene e saúde no trabalho**

**1.1.Conceitos de trabalho, de saúde, de perigo, de risco, de acidente, incidente, doença profissional, doença relacionada com o trabalho, condições de trabalho, prevenção, proteção, avaliação de riscos, controlo de riscos**

**Saúde no Trabalho**

Abordagem que integra, além da vigilância médica, o controlo dos elementos físicos, sociais e mentais que possam afetar a saúde dos trabalhadores, representando uma considerável evolução face às metodologias tradicionais da medicina do trabalho.

**Perigo**

Propriedade intrínseca de um componente do trabalho potencialmente causador de dano para o trabalhador ou para o ambiente ou local de trabalho ou uma combinação destes.

**Acidente**

Acidente de trabalho o sinistro é entendido como acontecimento súbito e imprevisto, sofrido pelo trabalhador que se verifique no local e no tempo de trabalho.

A expressão "durante o tempo de trabalho " é entendida como no "decorrer da atividade profissional ou durante o período em serviço”.

**Incidente**

Acontecimento ocasional e imprevisto que pode provocar danos à propriedade, equipamentos, produtos, meio ambiente, bem como perdas à produção, sem, contudo, determinar lesões para a saúde.

**Dano**

Considera-se dano a lesão corporal, perturbação funcional ou doença que determine redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte do trabalhador resultante direta ou indiretamente de acidente de trabalho**.**

**Doenças profissionais e doenças relacionadas com o trabalho**

A Doença profissional é aquela que resulta diretamente das condições de trabalho, consta da Lista de Doenças Profissionais (Decreto Regulamentar n.º 6/2001, de 5 de Maio) e causa incapacidade para o exercício da profissão ou morte.

A Lei também considera que a lesão corporal, a perturbação funcional ou a doença não incluídas na lista serão indemnizáveis, desde que se provem serem consequência, necessária e direta, da atividade exercida e não representem normal.

* **Doenças profissionais** são aquelas que são adquiridas na sequência do exercício do trabalho em si.
* • **Doenças do trabalho** são aquelas decorrentes das condições especiais em que o trabalho é realizado. Ambas são consideradas como acidentes do trabalho, quando delas decorrer a incapacidade para o trabalho.

**Risco**

O Risco é a possibilidade de um trabalhador sofrer um determinado dano provocado pelo trabalho. Combinação da probabilidade de ocorrência do dano e da sua gravidade.

**Risco = Probabilidade de ocorrência de um dano x Gravidade do dano**

**Prevenção**

Conjunto de políticas e programas públicos, bem como disposições ou medidas tomadas ou previstas no licenciamento e em todas as fases de atividade da empresa, do estabelecimento ou do serviço, que visem eliminar ou diminuir os riscos profissionais a que estão potencialmente expostos os trabalhadores.

**Proteção**

Conjunto de meios e técnicas para controlar os riscos mediante:

* • A adaptação de sistemas de segurança (dispositivos e resguardos);
* • Equipamentos de proteção individual;
* • Normas de segurança e sinalização de riscos;
* • Disciplina e incentivos.

**Avaliação de riscos**

A avaliação de riscos constitui a base de uma gestão eficaz da segurança e da saúde e é fundamental para reduzir os acidentes de trabalho e as doenças profissionais. Se for bem

realizada, esta avaliação pode melhorar a segurança e a saúde, bem como, de um modo geral, o desempenho das empresas.

**Controlo de riscos**

Na prevenção e no controlo dos riscos, importa ter em conta os seguintes princípios gerais de prevenção:

* • Evitar os riscos;
* • Substituir o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
* • Combater os riscos na origem;
* • Conferir às medidas de proteção coletiva prioridade em relação às medidas de proteção individual (por exemplo, controlar a exposição a vapores através de ventilação do local em vez de recorrer a máscaras respiratórias);
* • Adaptar-se ao progresso técnico e às mudanças na informação;
* • Procurar melhorar o nível de proteção.

**1.2.Legislação de enquadramento da matéria no sector da saúde**

O n.º 1 do Artigo 59.º da Constituição da República Portuguesa prevê que:

1. Todos os trabalhadores, sem distinção de idade, sexo, raça, cidadania, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, têm direito:

a) À retribuição do trabalho, segundo a quantidade, natureza e qualidade, observando-se o princípio de que para trabalho igual salário igual, de forma a garantir uma existência condigna;

b) A organização do trabalho em condições socialmente dignificantes, de forma a facultar a realização pessoal e a permitir a conciliação da atividade profissional coma vida familiar,

c) A prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde;

d) Ao repouso e aos lazeres, a um limite máximo da jornada de trabalho, ao descanso semanal e a férias periódicas pagas;

e) À assistência material, quando involuntariamente se encontrem em situação. De desemprego;

f) A assistência e justa reparação, quando vítimas de acidente de trabalho ou de doença profissional.

A Lei-Quadro de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho faz impender sobre as entidades empregadoras a obrigatoriedade de organizarem os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho.

A Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2008-2012 define como eixo fundamental do desenvolvimento das políticas neste domínio a promoção da segurança e saúde nos locais de trabalho, como pressuposto de uma melhoria efetiva das condições de trabalho.

Para tanto, importa que os empregadores adotem políticas de promoção da segurança e saúde no trabalho que permitam assegurar a saúde e a integridade física dos seus trabalhadores, respeitando os princípios de prevenção de riscos profissionais.

Aos empregadores compete, em termos de obrigações gerais, a aplicação de medidas que visam:

* • Assegurar condições de segurança e saúde no trabalho, de acordo com os princípios gerais de prevenção, nomeadamente em aspetos relacionados com a planificação da prevenção num sistema coerente que tenha em conta a componente técnica, a organização do trabalho, as relações sociais e os fatores materiais inerentes ao trabalho;
* • Assegurar a vigilância adequada da saúde dos trabalhadores em função dos riscos a que se encontram expostos no local de trabalho.

A Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro define, no seu artigo n.º 15.º, as obrigações gerais do empregador, em matéria de segurança e saúde no trabalho. O empregador deve, nomeadamente, assegurar ao trabalhador condições de segurança e saúde em todos os aspetos do seu trabalho.

O empregador deve, para tal, organizar os serviços adequados, internos ou externos à empresa, estabelecimento ou serviço, mobilizando os meios necessários, nomeadamente nos domínios das atividades de prevenção, da formação e da informação, bem como o equipamento de proteção que se torne necessário utilizar.

Os artigos n.ºs 73.º a 110.º, da Lei n.º 102/2009 obrigam as entidades empregadoras a organizar, na empresa ou estabelecimento, as atividades de segurança e saúde no trabalho, as quais constituem, ao nível da empresa, um elemento determinante na prevenção de riscos profissionais e de promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores.

Aos serviços de segurança e saúde no trabalho cabe:

* • Assegurar as condições de trabalho que salvaguardem a segurança e a saúde física e mental dos trabalhadores;
* • Desenvolver as condições técnicas que assegurem a aplicação das medidas de prevenção que possibilitem o exercício da atividade profissional em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os princípios de prevenção de riscos profissionais;
* • Informar e formar os trabalhadores no domínio da segurança e saúde no trabalho;
* • Informar e consultar os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na sua falta, os próprios trabalhadores.

A LEI N.º 98/2009 de 4 de Setembro, regulamenta o regime de reparação de acidentes de trabalho e de doenças profissionais, incluindo a reabilitação e reintegração profissionais, nos termos do artigo 284.º do Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro.

**1.3.Conceitos e terminologia**

**Ambiente e segurança no local de trabalho**

A higiene e a segurança são duas atividades que estão intimamente relacionadas com o objetivo de garantir condições de trabalho capazes de manter um nível de saúde dos colaboradores e trabalhadores de uma Empresa.

A segurança do trabalho propõe-se combater, também dum ponto de vista não médico, os acidentes de trabalho, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer educando os trabalhadores a utilizarem medidas preventivas.

As causas dos acidentes de trabalho podem existir no ambiente de trabalho, entendendo-se por ambiente de trabalho um todo que rodeia o trabalhador e no qual se integram, também, as características individuais do próprio trabalhador.

**Higiene e saúde no local de trabalho**

Segundo a O.M.S. - Organização Mundial de Saúde, a verificação de condições de Higiene e Segurança consiste "num estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença e enfermidade ".

A higiene do trabalho propõe-se combater, dum ponto de vista não médico, as doenças profissionais, identificando os fatores que podem afetar o ambiente do trabalho e o trabalhador, visando eliminar ou reduzir os riscos profissionais (condições inseguras de trabalho que podem afetar a saúde, segurança e bem estar do trabalhador).

A saúde no trabalho envolve um Conjunto de metodologias de vigilância médica cujo objetivo é o equilíbrio biopsicossociológico dos trabalhadores através do controlo dos elementos físicos e mentais que possam afetar a saúde.

**1.4.Princípios gerais de prevenção**

A avaliação dos riscos e a gestão eficaz da saúde e da segurança são fatores primordiais na prevenção e na redução da exposição do pessoal do sector da saúde aos riscos relacionados com o trabalho.

Isto inclui a: existência de um sistema de gestão da saúde e da segurança; política de prevenção e avaliação dos riscos; formação; consultar os trabalhadores; serviços de prevenção dotados de recursos adequados; a integração da SST noutros processos de gestão, tais como aquisições e concursos. De forma especial:

* • Os riscos são avaliados tendo em conta todos os perigos presentes e identificando as pessoas que poderão ser prejudicadas e de que forma, bem como mediante uma tomada de medidas adequadas à prevenção dos riscos, tendo como objetivo principal a prevenção na fonte.
* • A consulta dos trabalhadores e o envolvimento ativo dos seus representantes, por exemplo através de comissões de segurança, são elementos importantes de uma boa gestão.

**2.Tipologia de riscos profissionais**

**2.1.Locais e postos de trabalho**

O contexto hospitalar constitui um enorme desafio para a Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho (SHST), pelas suas características particulares e pela heterogeneidade das situações de trabalho e dos recursos humanos.

De um modo geral, os hospitais têm sido concebidos quase exclusivamente em função dos doentes e são dotados de sistemas tecnológicos e organizacionais muito próprios, proporcionando aos seus profissionais, condições de trabalho exigentes, e algumas vezes precárias, piores do que as verificadas na grande maioria dos restantes sectores da atividade.

Alguns profissionais destas instituições exercem a sua atividade, não raras vezes, sem a garantia das regras de segurança definidas para a sua profissão verificando-se que, a circunstância de o hospital ter como objetivo, “cuidar/tratar o ser humano, em situação de doença e sofrimento”, tem direcionado a sua conceção e a alocação de recursos para a satisfação das necessidades dos utentes, sem a consideração devida quanto às condições de trabalho dos seus profissionais.

Os profissionais nem sempre encaram os riscos com a seriedade com que deveriam, mas isso pode dever-se ao facto do risco ocupacional ser ou estar:

• Oculto, por ignorância, por falta de conhecimento ou de informação. Neste caso o trabalhador nem suspeita da sua existência. A irresponsabilidade, incompetência e o lucro a qualquer preço contribuem para que muitos dos riscos ocupacionais continuem escondidos;

• Latente, nesta modalidade, o risco só se manifesta e causa danos em condições de stress. O trabalhador sabe que está “ a correr riscos”, mas as condições de trabalho assim o forçam a isso;

• Real, conhecido de todos, mas sem possibilidade de controlo, quer por inexistência de soluções para tal, quer pelos altos custos exigidos, ou ainda por falta de vontade política.

Certo é que os hospitais são organizações complexas e por isso com múltiplos potenciais riscos. Assim sendo, o trabalho em ambiente hospitalar contribui não só para a ocorrência de acidentes de trabalho, como também para desencadear frequentes situações de stress, de fadiga física e mental, não fossem os seus colaboradores confrontados com situações emocionalmente intensas, tais como a vida, doença/sofrimento e morte.

Verifica-se, assim, que o hospital é um local de trabalho com uma multiplicidade de fatores de risco e onde, tradicionalmente, estão criadas condições de desvalorização e, por vezes, de agravamento dos mesmos.

O moderno conceito de gestão introduzindo as perspetivas da qualidade e do ambiente, e a legislação vigente, que torna a prevenção dos riscos profissionais um dever do empregador, contribuíram sem dúvida, para uma mudança de atitude relativamente aos riscos hospitalares.

É exemplo o desenvolvimento da ergonomia hospitalar, que tem vindo a acontecer nos últimos anos, objetivando adaptar o trabalho à capacidade humana, e não o inverso.

**2.2.Equipamentos de trabalho**

Os principais fatores de risco, bem como os problemas do sector da saúde com eles relacionados, encontram-se bem documentados. Entre eles contam-se os seguintes:

* • Esforços músculo-esqueléticos – posturas de trabalho incorretas, cargas pesadas.
* • Agentes biológicos – micro-organismos, vírus, por ex. HIV e hepatite B, sangue contaminado.
* • Agentes químicos – nomeadamente desinfetantes, gases anestésicos e antibióticos. Podem ser nocivos para a pele, ou para o sistema respiratório; podem ser carcinogénicos.
* • Riscos radiológicos.
* • Turnos variáveis, ritmo de trabalho e trabalho noturno.
* • Violência por parte dos membros do público.
* • Outros fatores que contribuem para o stress – situações traumáticas, bem como fatores relacionados com a organização do trabalho e o relacionamento com os colegas.
* • Acidentes de trabalho – quedas, cortes, lesões com agulhas, choques elétricos, etc.

**2.3.Contacto com produtos químicos e tóxicos**

Os riscos de natureza química resultam da manipulação e inalação de substâncias químicas. Os fatores de risco de natureza química são o mais extenso subgrupo de agentes causais de doença profissional, e, as dermatoses profissionais, pela sua frequência, constituem uma situação com grande importância em patologia e clínica do trabalho.

Nos hospitais utilizam-se diversas substâncias químicas que podem ter como consequência uma simples irritação e/ou sensibilização alérgica, mas também efeitos mutagénicos, teratogénicos e/ou cancerígenos: O eczema alérgico de origem profissional é mais frequente entre os profissionais de laboratório, enfermeiros, auxiliares de ação médica, entre outros, devido ao contacto repetido com produtos químicos, medicamentos, anestésicos e antissépticos, bem como a frequente lavagem das mãos.

Alguns dos fatores de risco químico, referenciados a nível internacional, devem-se ao uso prolongado de luvas de látex, ao manuseio de detergentes e solventes, à manipulação de drogas antineoplásicas e antibióticos de última geração, à inalação de gases anestésicos, à exposição aos vapores de formaldeído e glutaraldeído e aos vapores dos gases esterilizantes, entre outros.

Todos os dias os profissionais de saúde lidam com um grande número de agentes tóxicos, cujo contacto pode trazer diversas consequências pela sua inalação, digestão ou absorção através da pele. Os efeitos podem ocorrer através de reações dermatológicas, tonturas, cefaleias e dificuldade respiratória, podendo mais tarde provocar doenças como asma e eczemas.

Todavia, nem sempre a exposição resulta em efeitos prejudiciais à saúde, na medida em que dependem de fatores tais como: tipo e concentração do agente químico, frequência e duração da exposição, práticas e hábitos de trabalho e suscetibilidade individual. Para prevenir riscos químicos de índole profissional é essencial conhecer a concentração a que se está exposto e compará-la com os valores limite de exposição do contaminante.

Os mais utilizados são os denominados TLV (Threshold Limit Values) publicados anualmente pela American Conference of Governamental Industrial Hygienist (ACGIH), valores que dizem respeito às concentrações às quais a maior parte dos trabalhadores pode estar exposta, dia após dia, sem efeitos adversos. Em Portugal, estes valores constam da NP 1796:2007.

**2.4.Transporte de cargas**

Nos hospitais assiste-se a uma constante reformulação dos espaços físicos, com o objetivo de implementar novos serviços e de responder às exigências determinadas pelos avanços técnico-científicos, mas de modo inverso, pouca preocupação existe em melhorar as condições de trabalho dos profissionais de saúde e, em particular, dos enfermeiros, no que respeita à adequação da planta física e da organização do trabalho, bem como dos equipamentos em uso.

Em contexto hospitalar existe uma necessidade efetiva de movimentação manual de cargas, seja estática ou animada. Estes movimentos caracterizam-se por levantar, puxar/empurrar objetos pesados, trabalhar em posição estática e executar movimentos repetitivos, tudo isto num quadro de exigência atendendo aos vários graus de dependência, quando a “carga” diz respeito a doentes aos quais está associada a natureza do cuidar.

As principais consequências da movimentação inadequada da carga são as lesões músculo-esqueléticas que, atendendo à sua natureza, têm, habitualmente, um início insidioso, sendo por isso frequentemente desvalorizado.

Um aspeto agravante e peculiar associado a estas atividades reside nas características intrínsecas à carga movimentada, nomeadamente a imprevisibilidade quanto à movimentação da mesma.

Convém, contudo salientar que, para além das atividades de movimentação e transferência de doentes e das características de risco já enunciadas, a atividade dos profissionais de enfermagem engloba também a movimentação de objetos inanimados, como sejam camas, macas, carros de urgência, monitores e outros.

De um modo geral, as tarefas de movimentação de doentes, associadas às condições de realização e às características individuais dos profissionais de saúde, condicionam a adoção de posturas penosas, com duração e frequência elevadas, e a movimentação de cargas, com a realização de força de forma frequente, aspetos que se identificam como fatores de risco de lesões músculo-esqueléticas, em particular da coluna vertebral, cintura escapular e membros superiores.

**2.5.Contacto com fontes elétricas**

No meio hospitalar existem numerosos equipamentos elétricos, e um sem número de líquidos e gazes inflamáveis que podem provocar incêndio e explosão. Por vezes as saídas de emergência estão obstruídas, os extintores são raros e muitos encontram-se fora de prazo.

Tais circunstâncias aliadas às características peculiares do trabalho em meio hospitalar constituem fatores de agravamento do risco de acidente elétrico ou risco de incêndio a que estão expostos todos os trabalhadores, mas principalmente os responsáveis pelas tarefas de instalação e manutenção.

**2.6.Incêndio, inundação e explosão**

O ambiente hospitalar é um local onde situações de incêndio podem ser de difícil solução. Não sendo feito um estudo adequado das medidas preventivas necessárias, as consequências do incêndio em uma instituição hospitalar poderá ser desastrosa.

A instituição deve ter uma estrutura interna que assegure as atividades de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores em situações de perigo grave e iminente, designando os trabalhadores responsáveis por essas atividades.

A instituição deve promover a formação, em número suficiente, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes.

Igualmente, o empregador deve dispor de um plano de ação, em cuja elaboração e execução devem participar as entidades competentes, com as medidas adequadas a aplicar em situação de acidente, incidente ou de emergência resultante da presença no local de trabalho de agentes químicos, físicos e biológicos suscetíveis de implicar riscos para o património genético e ambiental.

Esse plano de ação deve incluir a realização periódica de exercícios de segurança e a disponibilização dos meios adequados de primeiros socorros.

Em caso de acidente, incidente ou de emergência devem ser adotadas imediatamente as medidas adequadas, informar os trabalhadores envolvidos e só permitir a presença na área afetada de trabalhadores indispensáveis à execução das reparações ou outras operações estritamente necessárias.

**2.7.Contacto com radiações**

A exposição a radiações ionizantes é um dos problemas de maior acuidade para os profissionais de saúde. Em Portugal existem cerca de 11.000 trabalhadores profissionalmente expostos às radiações ionizantes, sendo a larga maioria pertencente ao sector da saúde.

São um dos riscos melhor conhecidos, e frente ao qual se têm adotado importantes medidas preventivas, as quais fazem com que quase só os profissionais das radiações corram riscos, sendo hoje em dia, maiores em consultórios e pequenas clínicas privadas onde não se adotaram medidas de segurança, assim como pela utilização das radiações fora do serviço de radiologia, por exemplo, no bloco operatório, ortopedia e pediatria.

As radiações ionizantes surgem associadas em particular à utilização de radiação para efeito de diagnóstico (imagiologia, meios de contraste radioativos), procedimentos cirúrgicos (intensificadores de imagem) e terapêuticos.

Nas condições normais de trabalho, os níveis de exposição às radiações ionizantes são baixos, pelo que a ocorrência de efeitos determinísticos é de excluir. O risco a considerar é o da ocorrência de efeitos estocásticos (probabilísticos) e mais particularmente o da ocorrência de um cancro.

É do conhecimento geral que a exposição às radiações ionizantes tem efeito cumulativo e nocivo para o sistema hematopoiético, sistema reprodutor, pele e outros tecidos.

A prevenção dos riscos associados às mesmas, passa fundamentalmente pela definição e identificação das áreas de trabalho de acordo com o risco de exposição e, redução do tempo de exposição.

Por outro lado, as radiações não ionizantes, às quais pode existir exposição hospitalar, são: radiação ultravioleta, raios laser, campos magnéticos e radiofrequências. Embora teoricamente, possam produzir efeitos sobre a saúde, na prática o risco é insignificante.

**3.Medidas de prevenção, proteção e tipos de atuação no âmbito SHST**

**3.1.Sinalização de segurança no local de trabalho**

A sinalização de segurança destina-se a identificar:

* • Situações perigosas;
* • Percursos seguros de evacuação;
* • Equipamentos de intervenção;
* • Dispositivos manuais de acionamento do alarme;
* • Dispositivos de comando de sistemas de segurança.

Esta sinalização apenas se destina a assinalar os aspetos referidos e não constitui um meio de eliminar os perigos, aspeto que deve ser garantido por outras medidas de segurança.

**O vestuário e fardamento de trabalho utilizado nos serviços de saúde são considerados equipamento de proteção individual?**

Considera-se equipamento de proteção individual (EPI) todo o equipamento, bem como qualquer complemento ou acessório destinado a ser utilizado pelo trabalhador para proteger a sua saúde e prevenir os riscos profissionais, danos por acidente ou doença ligada ao trabalho. (n.º 1 artigo 3.º DL 348/93 de 1 de outubro)

Não é considerado EPI o vestuário vulgar de trabalho, o vestuário de apresentação ou uniforme quando não se destinam à proteção da saúde e prevenção de riscos profissionais dos trabalhadores.

No setor da saúde os prestadores de cuidados, nomeadamente no tratamento e acompanhamento de doentes, usam múltiplos equipamentos, complementos e acessórios em que o objetivo principal é a proteção da sua saúde, nomeadamente a prevenção de riscos biológicos. Assim, por regra o vestuário de médicos, enfermeiros e auxiliares ação médica é considerado EPI.

Por princípio geral, legal e técnico é obrigação dos empregadores fornecer os EPI, garantir o seu bom funcionamento a sua higienização e desinfeção, caso sejam reutilizáveis.

Cabe ao empregador fornecer informação dos riscos profissionais que se pretende prevenir com cada equipamento, bem como assegurar a formação sobre a correta utilização dos EPI, incluindo o fardamento dos prestadores de cuidados de saúde.

Os trabalhadores assim como os seus representantes devem ser consultados sobre a escolha dos EPI, sua manutenção e limpeza salvaguardando a eficácia da prevenção relativamente aos riscos profissionais contra os quais visam proteger os trabalhadores.

Os profissionais de saúde que tratam pacientes com infecções como o coronavírus (COVID-19) estão em risco de infectar-se. Os profissionais de saúde usam equipamentos de proteção individual (EPI) para se protegerem de gotículas de tosse, espirros ou outros fluidos corporais de pacientes infectados e de superfícies contaminadas que possam infectá-los. Os EPI incluem batas, aventais ou macacões, luvas, máscaras e equipamentos de respiração (respiradores) e óculos de proteção. O EPI precisa ser colocado corretamente. Porém, ele pode ser desconfortável de usar, e os profissionais de saúde podem contaminar-se quando o retiram. Alguns EPIs foram adaptados, por exemplo com a adição de abas para a pessoa puxar na hora da retirada, o que facilitaria a remoção do equipamento. As orientações sobre os procedimentos corretos para colocar e retirar os EPIs estão disponíveis em organizações como o Centers for Disease Control and Prevention (CDC), nos EUA.

O que nós queríamos descobrir?

Nós queríamos saber:

qual tipo de EPI ou combinação de EPIs dá aos profissionais de saúde a melhor proteção;

se modificar o EPI para facilitar sua remoção é efetivo;

se seguir as orientações sobre a remoção dos EPIs reduz o risco de contaminação;

se o treinamento dos profissionais de saúde reduz seu risco de contaminação.

O que nós encontramos?

Encontramos 24 estudos relevantes (2278 participantes) que avaliaram diferentes tipos de EPIs, o uso de EPIs modificados, procedimentos para colocação e remoção de EPIs e diferentes tipos de treinamento. Dezoito dos estudos não avaliaram profissionais de saúde que estavam tratando pacientes infectados, mas simularam o efeito da exposição à infecção usando marcadores fluorescentes ou vírus ou bactérias inofensivas. A maioria dos estudos tinha poucos participantes, e apenas um ou dois estudos abordaram cada uma das nossas questões.

**TIPOS DE EPIS**

Os EPIs que cobrem mais o corpo protegem mais os profissionais. Porém, esse tipo de EPI é menos confortável e geralmente é mais difícil de colocar e de retirar. O macacão é o EPI mais difícil de retirar, mas pode oferecer a melhor proteção; em seguida vêm as batas compridas, as batas normais e os aventais. Os macacões usados junto com respiradores são difíceis de colocar mas protegem mais do que o uso de máscaras com batas. O uso de EPIs feitos de material mais respirável são mais confortáveis e trazem risco de contaminação semelhante os EPIs feitos de outros materiais. Apesar das melhorias no desenvolvimento dos EPIs, metade dos estudos relataram que a contaminação dos profissionais foi frequente.

EPIs modificados

As batas com luvas presas aos punhos (para cobrir os pulsos e que são retirados juntos) e as batas modificadas para se ajustar bem ao pescoço podem reduzir a contaminação. Além disso, adicionar abas às luvas e às máscaras faciais pode levar a menos contaminação. Porém, um estudo relatou que o número de erros ao colocar ou retirar batas modificadas não foi menor.

Orientações sobre o uso dos EPIs

Seguir as orientações do CDC para retirar aventais ou batas, ou quaisquer instruções para retirar os EPIs em comparação com as preferências do próprio indivíduo, pode reduzir a auto-contaminação. A retirada da bata e das luvas de uma vez (juntas), o uso de dois pares de luvas, e a limpeza das luvas com alvejante ou desinfetante (mas não com álcool) também pode reduzir a contaminação.

Treinamento dos profissionais

O treinamento presencial, a simulação em computador e assistir a vídeos de treinamento são intervenções que diminuem mais os erros na retirada dos EPIs do que o treinamento realizado apenas como material escrito ou uma palestra tradicional.

Certeza da evidência

Nossa certeza (confiança) nas evidências é limitada porque os estudos simularam uma infecção (ou seja, não foi real), e tiveram poucos participantes.

O que ainda precisamos descobrir?

Não encontramos estudos que investigaram o uso de óculos de proteção ou escudos faciais. Não estamos certos sobre a melhor maneira de retirar os EPIs após o uso e o melhor tipo de treinamento no longo prazo.

Os hospitais precisam organizar mais estudos, e os pesquisadores precisam chegar a um acordo quanto a melhor maneira de simular a exposição a um vírus.

No futuro, os estudos com simulação precisam ter pelo menos 60 participantes cada, e usar a exposição a um vírus inofensivo para avaliar que tipo e combinação de EPIs protege mais.

Seria útil se os hospitais pudessem relatar e registrar o tipo de EPI utilizado pelos seus profissionais. Isso seria importante para fornecer informações da vida real, o que é muito necessário no momento.

Data da busca

Esta revisão inclui estudos publicados até 20 de março de 2020.

Conclusão dos autores:

Existe evidência de qualidade muito baixa ou baixa de que EPIs que cobrem mais o corpo protegem mais. Porém, esse tipo de EPI também é mais difícil de colocar e tirar, e é menos confortável. O uso de EPIs feitos com materiais mais leves leva a contaminação similar, mas o usuário pode ficar mais satisfeito. Modificações no design do EPI, tais como adicionar abas para puxar na retirada, podem diminuir o risco de contaminação. As seguintes intervenções na colocação e retirada dos EPIs podem reduzir o risco de contaminação e aumentar a aderência: seguir as recomendações do CDC para retirar o equipamento, retirar a luva e a bata em uma única etapa, usar dois pares de luvas, seguir instruções orais durante a retirada, e usar desinfetantes nas luvas. O treinamento presencial sobre uso do EPI pode reduzir mais os erros do que o treinamento com materiais impressos.

Ainda precisamos de estudos randomizados controlados sobre os efeitos do treinamento no longo prazo. Precisamos de estudos de simulação com mais participantes para descobrir quais combinações de EPIs e qual forma de retirada de EPIs protege mais. Existe uma necessidade urgente de se chegar a um consenso sobre qual é a melhor forma de fazer a exposição simulada e qual é a melhor forma de avaliar os desfechos. Também precisamos de mais evidências da vida real. Portanto, o profissional exposto a doenças altamente contagiosas deve ter seu uso de EPIs registrado e deve ser seguido no longo prazo devido ao seu alto risco de infeção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AA VV. Acidentes de trabalho: saiba como agir, Guia prático, Ed. UGT, 2012

AA VV., Compilação de dados estatísticos sobre sinistralidade laboral e doenças profissionais em Portugal, Ed. UGT, 2012

Aleixo, Fernando, Manual do Assistente Operacional, Ed. Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio., EPE, 2008

Lima, Jorge, A utilização de equipamentos de proteção individual pelos profissionais de enfermagem, Tese de Mestrado, Universidade do Minho, 2008

Silva, Tiago, Segurança contra incêndios em hospitais, Tese de mestrado, Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, 2010

**Webgrafia**

**Autoridade para as Condições de Trabalho**

<http://www.act.gov.pt/>

**Agência Europeia de Higiene e Segurança no Trabalho**

https://osha.europa.eu/pt