

Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

Pós-graduação em Segurança e Higiene do Trabalho

Cristina Isabel Rodrigues de Sousa

Orientador: Prof. Manuel Monteiro

Universidade da Madeira

2008

**Curso de Formação para Técnico Superior de Segurança e Higiene
do Trabalho homologado pela Direcção Regional de Trabalho**

**Curso de Pós-Graduação em Segurança e Higiene do Trabalho
aprovado pelo Senado da Universidade da Madeira**

Apoio financeiro de:



**REGIÃO AUTÓNOMA DA
MADEIRA**



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**



**UNIÃO EUROPEIA
FSE**



Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos aos que estiveram presentes na minha vida neste passado ano, período de alguns sacrifícios mas também de muita alegria.

Aos Professores pelos conhecimentos e experiência transmitidos ao longo do curso e durante a elaboração do Trabalho Final, em especial ao Prof. Dr. José Carlos Marques, pelo apoio e permanente disponibilidade para os seus alunos;

Aos meus colegas que se tornaram meus amigos e com quem pude sempre contar.

À Direcção e trabalhadores do Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada que me receberam carinhosamente e prontamente colaboraram no que lhes foi pedido;

À minha família, pelo apoio permanente e sem a qual não teria sido possível realizar a Pós-Graduação.

Abreviaturas e Símbolos Utilizados

I.P.S.S. – Instituição Particular de Solidariedade Social

C.S.P.B.J. – Centro Social e Paroquial do Bom Jesus

H.S.T. – Higiene e Segurança do Trabalho

S.H.S.T. – Segurança Higiene e Saúde do Trabalho

C.R.S.S. – Centro Regional de Segurança Social

S.R.E. – Secretaria Regional da Educação

Índice

1	INTRODUÇÃO	1
2	OBJECTIVOS.....	3
2.1	Objectivos Gerais	3
2.2	Objectivos Específicos.....	3
3	APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	4
3.1	Breve Historial.....	4
3.2	Caracterização da Instituição.....	4
3.3	Máquinas e Equipamentos de Trabalho.....	9
4	METODOLOGIA.....	17
5	IDENTIFICAÇÃO DOS RISCOS PROFISSIONAIS	18
5.1	Riscos Específicos	18
5.2	Análise de Dados.....	25
5.3	Tabelas de Análise – Matrizes Compostas	28
6	CONCLUSÕES	30
7	RECOMENDAÇÕES DE MEDIDAS DE SEGURANÇA.....	31
8	BIBLIOGRAFIA.....	33

1 Introdução

Os Lares de Idosos constituem uma resposta às necessidades crescentes criadas pelas alterações sociais e laborais que a sociedade actual atravessa.

Na ausência da família são as redes secundárias (as Instituições) que prestam apoio aos idosos da comunidade em que se insere. Este apoio traduz-se na promoção da saúde física e mental dos utentes a par da existência de uma rede de afectos e ligações emocionais indispensável ao bem-estar dos Idosos.

Com base no Despacho Normativo nº 12/98 considera-se lar de idosos o estabelecimento em que sejam desenvolvidas actividades de apoio social a pessoas idosas através do alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene e conforto, fomentando o convívio e propiciando a animação social e a ocupação dos tempos livres dos utentes.

O Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada, I.P.S.S., enfrenta desafios financeiros que são de alguma forma esbatidos pelo apoio dado pela Secretaria Regional dos Assuntos Sociais mediante a realização de acordos de cooperação entre as partes.

Apesar da reconhecida luta das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) contra a escassez de meios financeiros, as exigências legais no plano da S.H.S.T. contribuíram para a tomada de consciência do imperativo de desenvolver uma política de gestão neste âmbito.

A realidade da solidariedade social, nomeadamente no que toca a Lares de Idosos, numa perspectiva de Segurança e Higiene do Trabalho, é uma realidade ainda pouco documentada em Portugal, havendo pouca bibliografia ou informações gerais disponíveis sobre o tema.

A realização deste trabalho teve como ponto de partida a Legislação de enquadramento da Segurança e Saúde do Trabalho, onde se inclui o Código de Trabalho e o DL n.º 441/91 de 14 de Novembro, que estabelecem a acção a ser desenvolvida pelas entidades patronais, nomeadamente a obrigatoriedade das

entidades empregadoras organizarem os serviços de Segurança Higiene e Saúde do Trabalho e consequente prevenção de riscos profissionais e promoção e vigilância da saúde dos trabalhadores.

Esta obrigação confere à avaliação de riscos um papel central nas abordagens preventivas uma vez que o conhecimento da existência de risco, e da sua natureza, fornece informações fundamentais para o planeamento de intervenções preventivas adequadas.

2 Objectivos

2.1 Objectivos Gerais

-Este trabalho tem como principal objectivo a obtenção do Certificado de Obtenção Profissional, nível 5, com base no Decreto-Lei n.º 110/2000, de 30 de Junho que faz depender a homologação de técnicos superiores de SHST da elaboração de um projecto em contexto laboral real.

2.2 Objectivos Específicos

-Sensibilizar o C.S.P.B.J. de Ponta Delgada para a importância de uma correcta gestão de SHST.

-Dotar o C.S.P.B.J. de Ponta Delgada de um instrumento de trabalho que permita iniciar o processo de Controlo de Riscos na Instituição.

-Informar e sensibilizar os trabalhadores para os riscos associados aos respectivos postos de trabalho e funções.

-Fomentar a participação e envolvimento dos trabalhadores no âmbito de S.H.T.

3 Apresentação da Instituição

3.1 Breve Historial

O Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada) foi reconhecido como pessoa colectiva de utilidade pública, IPSS desde 1 de Fevereiro de 1996, conforme consta na declaração da página 8 do Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira, II Série, número 121, datado de 27 de Junho de 1996.

A valência Lar de Idosos, visada neste trabalho, iniciou a sua actividade a 24 de Julho de 2000.

3.2 Caracterização da Instituição

3.2.1 Localização Geográfica

O C.S.P. do Bom Jesus situa-se na orla marítima da costa norte da Ilha da Madeira, no concelho de São Vicente e Freguesia de Ponta Delgada. (mapa em anexol)



3.2.2 Estrutura Orgânica e Funcional

O Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e como tal depende hierarquicamente da Diocese do Funchal. A referida Diocese nomeia, regra geral, com uma frequência de três em três anos membros que irão fazer parte da Direcção e do Conselho Fiscal. Assim, o Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada tem uma Direcção composta pelos seguintes elementos: Presidente; Vice-Presidente; Secretário; Tesoureiro e Vogal. O Conselho Fiscal é constituído por: Presidente; Secretário e Tesoureiro. No Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada, os funcionários regem-se pelas orientações emanadas pelo Director de Serviços, enquanto superior hierárquico. Por seu turno, este orienta a sua prática profissional tendo em conta as deliberações dos membros da Direcção do Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada. (organograma em anexo II)

O Centro Social e Paroquial do Bom Jesus de Ponta Delgada integra diferentes valências: Lar de Idosos, Residência para Idosos, Centro de Dia, Creche e Serviços de Ajuda Domiciliária (lavandaria).

O Lar de Idosos tem presentemente capacidade para 28 Idosos.

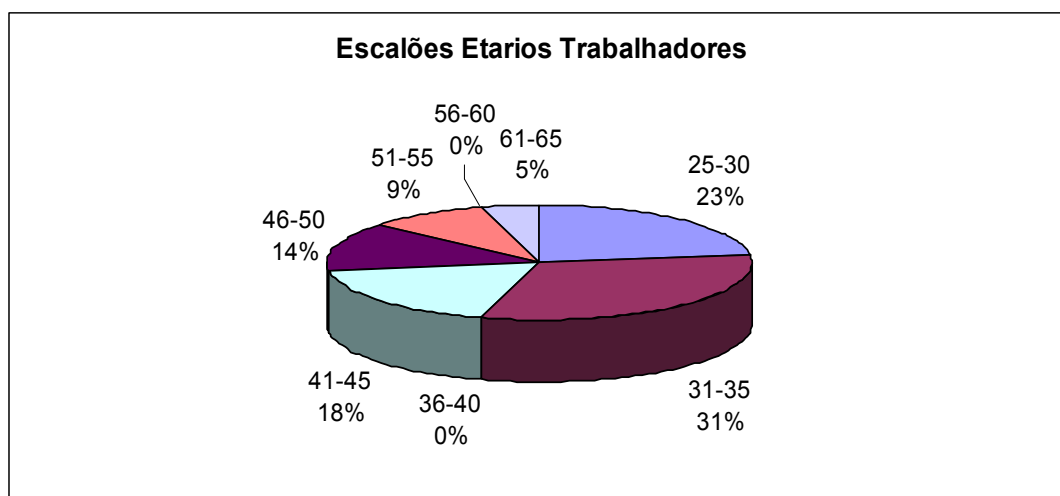
3.2.3 Caracterização dos Recursos Humanos do Sector

3.2.3.1 Número de trabalhadores

São 22 colaboradores que trabalham no Lar de Idosos. No entanto estão também parcialmente afectos a outras valências.

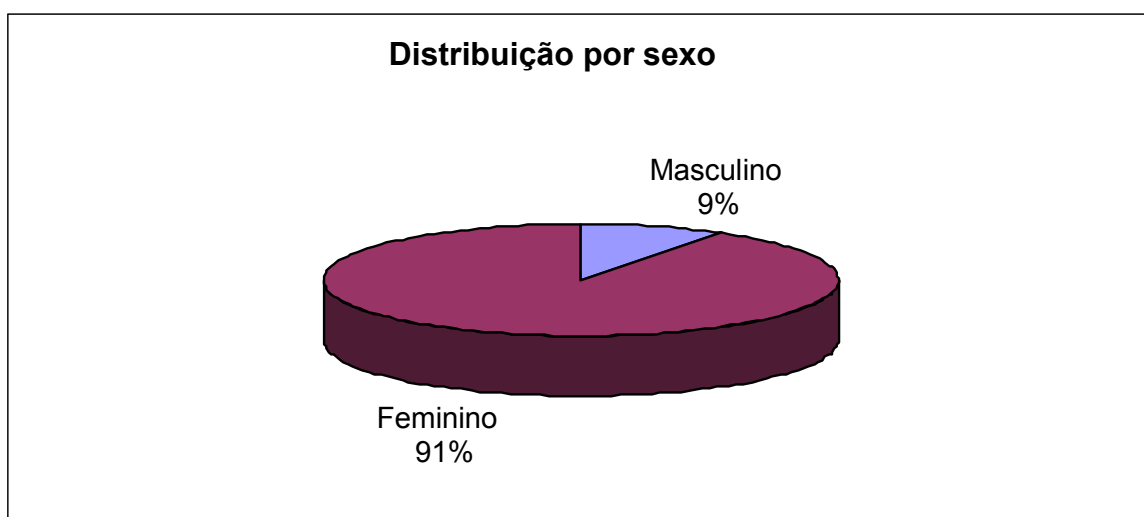
Como informação adicional, uma vez que não serão considerados na análise de riscos profissionais, refiro a existência de 4 trabalhadores em regime de prestação de serviços: Nutricionista; médico; enfermeira e motorista. Presentemente estão também a trabalhar junto dos idosos, na ocupação de tempos livres, dois professores destacados pela S.R.E.

3.2.3.2 Distribuição por Grupos Etários



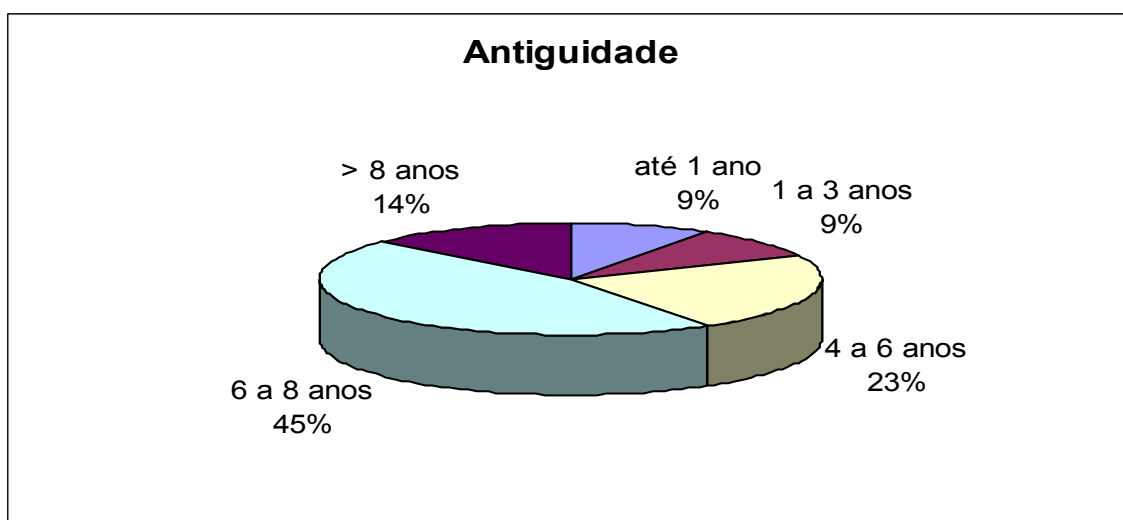
Observamos que os trabalhadores com idades compreendidas entre 31 e 35 anos representam o maior grupo etário na Instituição. Estas trabalhadoras foram, maioritariamente, recrutadas para a abertura do Lar de Idosos ao abrigo de um protocolo com a Secretaria de Recursos Humanos com intuito de promover o emprego de indivíduos que haviam terminado o ensino complementar nesta freguesia rural da RAM

3.2.3.3 Distribuição por Sexo



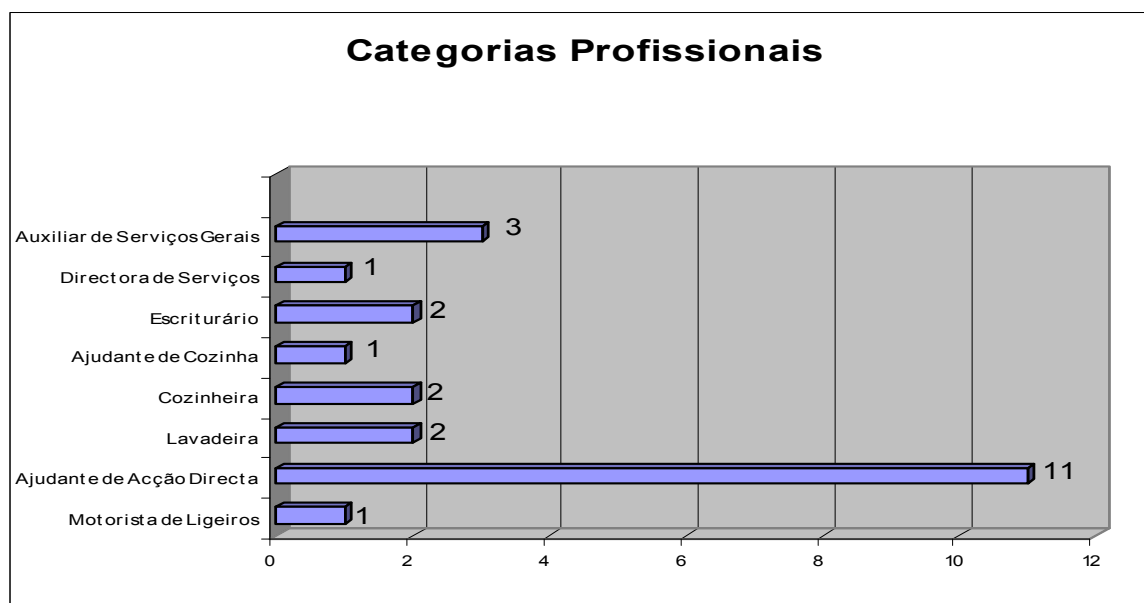
Os trabalhadores de sexo feminino estão em clara maioria no universo total. Tal deve-se à existência das tradicionalmente chamadas profissões femininas de apoio aos utentes.

3.2.3.4 Distribuição por Antiguidade



Os trabalhadores representados nos 45% do total com 6 a 8 anos de antiguidade iniciaram funções na altura da abertura do Lar de Idosos.

3.2.3.5 Distribuição por Categorias Profissionais



Verificamos que os 22 trabalhadores se dividem por 8 categorias profissionais.. são elas: Directora de serviços; Escriturários; Ajudantes de Acção Directa; Auxiliares de Serviços Gerais, Cozinheiras, Ajudantes de Cozinha, Lavadeiras e Motorista de Ligeiros.

Representam a maior percentagem dos profissionais, com 10 elementos, as ajudantes de acção directa.

3.3 Máquinas e Equipamentos de Trabalho

Um Lar de Idosos obriga à existência de variados departamentos equipados com respectivos equipamentos de trabalho.

A Identificação das máquinas e equipamentos da Instituição em listagem seguidamente apresentada foi condicionada pela falta de documentação respeitante aos mesmos.

A utilização das máquinas enquanto equipamentos de trabalho obriga-se a regras reguladoras de segurança instituídas na Directiva Equipamentos de Trabalho (Directiva 89/665/CEE de 30 de Novembro e pela Directiva 2001/45/CE), transposta para a legislação nacional através do DL 50/2005, de 25 de Fevereiro.

As máquinas deverão apresentar a marcação CE como garantia de que os requisitos de segurança da Directiva Máquinas são cumpridos.

Tal não se verifica na totalidade das máquinas identificadas, como se comprova na listagem seguinte.

O conceito de equipamento de trabalho é mais vasto do que o conceito de máquina, porque engloba qualquer máquina, aparelho, ferramenta ou instalação utilizada no trabalho.

O empregador deverá identificar os perigos associados aos equipamentos mesmo que apresentem a marca CE e avaliar os riscos relacionados com a sua utilização.

3.3.1 Listagem de equipamento

Nº	EQUIPAMENTO	MODELO	MARCAÇÃO <u>CE</u>	QUANTIDADE	IMAGEM
1	Computador	Slim Asus	CE	1	
2	Computador	HP Vectra VL420DT	CE	2	
3	Fax	Okifax 4100	CE	1	
4	Dobra Papel	Ideal 8304	CE	1	
5	Impressora	HP 1220C	CE	1	
6	Fotocopiadora	Konica Minolta DI 1611	CE	1	






Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

7	Elevador	NME940		1	
8	Grua (levanta doentes da cama)	Reliant 250	CE	1	
9	Televisão	Grundig	CE	1	
10	Televisão	Philips	CE	2	
11	Sistema áudio	Pionner	CE	1	
12	Rádio	Worten	CE	1	
13	Desumidificador	Whirlpool 480		1	

Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

14	Exaustor	Sola e Palau RMB 1.5		1	
15	Panela	Silko		1	
16	Fogão	Silko		1	
17	Fogão	Berto's G4F5D8		1	
18	Estufa	Silko		1	
19	Grelhador	Silko		1	
20	Estufa	Silko		1	
21	Máquina Lavar Loiça	Beletrobar	CE	1	

Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

22	Balcão Frigorífico	Dincopa		1	
23	Arca Frigorífica	Edesa	CE	2	
24	Armário Frigorífico	Aguedapam		2	
25	Micro-Ondas	Ariston	CE	1	
26	Moinho de Carne	Fama FTS117		1	
27	Robot de Cozinha	Krups Depose	CE	1	
28	Máquina de Secar Roupa	IPSO DR30	CE	1	

Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

29	Máquina de Secar Roupa	Primus DA13E	CE	1	
30	Máquina de Lavar Roupa	IPSO HF95	CE	1	
31	Máquina de Lavar Roupa	Primus 16	CE	1	
32	Vaporeta	Fibir		1	
33	Máquina de Costura	Singer 1014	CE	1	
34	Cortador de Relva	Black & Decker 38cm GR380 1200W	CE	1	
35	Caldeira	Vaillant	CE	1	
36	Veículo	Mercedes-Benz Sprinter		1	

3.3.2 Equipamento / Trabalhador

Nº	Equipamento	Directora	Escriturários	Aj. Acção Directa	Auxiliares Serviços Gerais	Cozinheiras / Ajudante de Cozinha	Lavadeiras	Motorista
1	Computador	X						
2	Computador		X					
3	Fax		X					
4	Dobra Papel		X					
5	Impressora		X					
6	Fotocopiadora	X	X					
7	Elevador	X		X	X			
8	Grua			X				
9	Televisão			X				
10	Televisão			X				
11	Sistema áudio	X		X				
12	Rádio			X				
13	Desumidificador			X	X			
14	Exaustor				X	X		
15	Panela				X	X		
16	Fogão				X	X		
17	Fogão				X	X		
18	Estufa				X	X		
19	Grelhador				X	X		
20	Estufa				X	X		
21	Máquina Lavar Loiça				X	X		

Metodologia de Segurança a adoptar pelos trabalhadores de um Lar de Idosos

22	Balcão Frigorífico				X	X		
23	Arca Frigorífica				X	X		
24	Armário Frigorífico				X	X		
25	Micro-Ondas				X	X		
26	Moinho de Carne				X	X		
27	Robot de Cozinha				X	X		
28	Máquina de Secar Roupas						X	
29	Máquina de Secar Roupas						X	
30	Máquina de Lavar Roupas						X	
31	Máquina de Lavar Roupas						X	
32	Vaporeta						X	
33	Máquina de Costura						X	
34	Cortador de Relva				X			
35	Caldeira							
36	Veículo							X

4 Metodologia

O levantamento dos riscos profissionais existentes foi feito através da observação directa, recurso a questionários aplicados aos trabalhadores, medição dos níveis de ruído, luminosidade e ambiente térmico e ainda foi feita uma análise dos riscos existentes através do Método das Matrizes Compostas.

A opção pela utilização deste método deve-se ao facto de permitir uma análise generalista dos riscos existentes nos diversos postos de trabalho.

(Será elaborada posteriormente, a pedido da Instituição, uma análise de riscos com recurso a métodos de análise mais específicos)

O método das matrizes permite o tratamento de dados e a apresentação de resultantes medidas preventivas/correctivas, listagens de situações perigosas por grau de risco, permitindo também o estabelecimento de prioridades de actuação.

5 Identificação dos Riscos Profissionais

A Identificação dos riscos existentes consiste na previsão da ocorrência dos mesmos, a sua dimensão, consequências esperadas e respectivo controlo.

Os resultados permitem planear e implementar medidas de redução de riscos.

5.1 Riscos Específicos

5.1.1 Riscos Físicos

5.1.1.1 Riscos Associados ao Ruído

Não foram detectados na Instituição zonas onde o ruído pudesse constituir um risco a considerar nesta análise. As medições foram realizadas nos cinco principais locais de trabalho – Cozinha; Lavandaria, Sala de Convívio, Escritório e Quarto de dormir . Os valores apresentados correspondem ruído instantâneo:

Cozinha	Lavandaria	Sala de Convívio	Escritório	Quarto de Dormir
59,6 db	60,9 db	61,6 db	60,6 db	58,1 db

A sala de Convívio foi o local onde se verificou que o nível de ruído era mais elevado, o que se deve essencialmente ao funcionamento de uma TV, destinada a um grupo numeroso de utentes.

No entanto, e tal como nos restantes locais considerados, os níveis de ruído detectados não são significativos para uma análise de riscos uma vez que, segundo o D.L. 182/2006 de 6 de Setembro, não são atingidos os limites máximos legais.

Importa ressaltar que a medição oficial do ruído deverá ser realizada por técnicos credenciados para o efeito

5.1.1.2 Uso de Equipamento

Verificamos na listagem de equipamentos previamente apresentada que o maior número de equipamentos da Instituição encontra-se na Cozinha e Lavandaria.

Os riscos associados ao uso de equipamento resultam essencialmente da falta de informação e formação para o manuseamento das máquinas. Assim sendo os riscos mais comuns são os riscos de choque, de corte, de esmagamento e queimadura.

Foi determinado como risco inerente à reparação de alguns equipamentos o recurso a trabalhadores não qualificados para o efeito.

Os trabalhadores revelam em alguns casos desconhecimento sobre o equipamento que utilizam e essencialmente demonstram falta de consciência dos riscos existentes. Identifica-se assim uma necessidade urgente de informação sobre as funções dos equipamentos manuseados, sensibilização sobre os riscos da mesma e, por último, a formação sobre a correcta utilização dos equipamentos como medida fundamental para a redução dos riscos existentes.

5.1.1.3 Ambiente Térmico

O CSPBJ de Ponta Delgada não utiliza sistemas de ar condicionado, sendo o arejamento dos espaços conseguido através da circulação natural de ar entre janelas. Apesar desse objectivo ser cumprido, os trabalhadores apontaram nas respostas ao questionário aplicado (anexo V) a existência de correntes de ar, prejudiciais à sua saúde e bem-estar. Efectivamente verificamos que a abertura das janelas para arejamento tinha como consequência a permanente corrente de ar entre os quartos dos utentes e os demais locais das instalações contribuindo para o arrefecimento excessivo e mudanças de temperatura constantes entre espaços de trabalho.

A Cozinha apresenta um ambiente térmico relativamente elevado mas não poderá ser considerado um risco para o trabalhador uma vez que a temperatura mais alta é atingida somente no período de cozedura dos alimentos, não representando valores nocivos para os trabalhadores.

Na lavandaria funcionam quase em permanência duas máquinas de lavar e duas máquinas de secar em simultâneo com a utilização do ferro de engomar, o que representa o aquecimento do ambiente térmico deste local. No entanto as medições efectuadas permitem afirmar que não representa um risco profissional com gravidade para as lavadeiras.

Os resultados obtidos com a medição do ambiente térmico são os que seguem:

	Cozinha	Lavandaria	Sala de Convívio	Escritório	Quarto de Dormir
Temp. - °C	22,6	22,5	21,3	20,4	20,2
R.H. - %	52,3	54,4	55,7	52,2	51,3

5.1.1.4 Riscos associados à Iluminação

Apesar das instalações do CSPBJ beneficiarem de uma boa exposição solar, os trabalhadores recorrem ao uso de luz artificial durante o horário de trabalho. As tarefas, em regra, não exigem iluminação específica por não incluírem trabalhos de detalhe ou precisão. As excepções serão os cuidados de saúde ou de higiene que possam necessitar de um foco de iluminação. Para o efeito a Instituição dispõe de um candeeiro móvel que permite a iluminação adequada no local desejado. O candeeiro é igualmente utilizado no período nocturno nos cuidados de um utente de forma a não incomodando os restantes.

As medições foram efectuadas pelas 15 horas, nos locais de trabalho com recurso a luz artificial. Os valores apresentados são uma média dos resultados das medições efectuadas em diferentes pontos do espaço considerado:

	Cozinha	Lavandaria	Sala de Convívio	Escritório	Quarto de Dormir
Lux	148	298	178	242	178

5.1.2 Riscos Químicos

Os riscos químicos identificados associam-se às substâncias químicas dos detergentes utilizados em três departamentos: Limpeza, Cozinha e Lavandaria.

Apesar de um número elevado de detergentes, destinados à limpeza das instalações, terem sido substituídos por um menor número de produtos mais polivalentes e adequados aos materiais existente, denotou-se falta de conhecimento por falta das trabalhadoras sobre os seus componentes e possíveis riscos associados à sua utilização, nomeadamente sobre a mistura de produtos e o uso de quantidades inadequadas (concentrado / diluído).

Não foi detectado qualquer procedimento para o manuseamento dos detergentes nem para a utilização de EPI's, ficando este ao critério das trabalhadoras.

As trabalhadoras responsáveis pela limpeza dos quartos, wc's e espaços comuns, assim como as trabalhadoras responsáveis pela limpeza da cozinha utilizam luvas de borracha, evitando o contacto directo com os produtos. No entanto, nem sempre o calçado usado é adequado, permitindo o contacto do detergente com a pele.

O armazenamento dos detergentes da cozinha e limpeza em geral é feito de forma adequada em locais destinados ao efeito, sem contacto com outros materiais.

Pelo contrário, a lavandaria exibiu desadequação do espaço destinado ao armazenamento dos produtos químicos existentes e uma notória falta de organização facilitadora de trocas involuntárias e manuseamento incorrecto dos produtos. São utilizadas luvas de borracha, máscaras de papel e aventais como equipamento de protecção individual.

Conclui-se, pela análise das fichas de segurança dos produtos (anexo VI) que a Lixívia é a que representa maior risco para os profissionais, não devendo ser misturada com quaisquer outros produtos e obrigatoriamente manipulada com precaução.

5.1.3 Riscos Eléctricos e de Incêndio

Todos os departamentos e profissionais lidam com equipamento eléctrico e conseqüentemente correm riscos associados à sua utilização.

Para além disso, todos os locais de trabalho recorrem à utilização de extensões eléctricas, frequentemente sobrecarregadas e colocadas em locais desadequados, tais como perto de pontos de água ou em zonas de passagem. O recurso a extensões reflecte a desadequação do número de tomadas eléctricas existentes no local de trabalho.

Os quadros eléctricos apresentaram-se de fácil acesso, sem qualquer informação junto dos disjuntores.

5.1.4 Riscos Biológicos

Os riscos biológicos existentes num Lar de Idosos são os característicos de uma instituição que presta uma série de serviços aos utentes, nomeadamente cuidados de saúde aos seus residentes

No entanto, o internamento implica a existência de comprovativo que o candidato não é portador de doenças infecto-contagiosas. De igual forma, implica, a aprovação do médico da Instituição que confere a situação clínica do indivíduo. Assim sendo, as

doenças mais comuns entre os doentes não são infecto-contagiosas, diminuindo grandemente o risco de contaminação dos trabalhadores.

Uma das tarefas das Ajudantes de Acção Directa é a colaboração nos cuidados de saúde que não requerem conhecimentos específicos, nomeadamente na aplicação de cremes medicinais, aplicação de pensos e desinfeção de pequenas feridas. A contaminação que daí pode advir representa um risco diminuto, exigindo relativas precauções e uso de equipamento de protecção individual adequado – luvas e máscaras.

A prestação de cuidados de higiene e conforto aos utentes implica em muitos casos a tarefa de mudar fraldas aos doentes. Esta tarefa implica procedimentos de segurança tais como a utilização de luvas e adequada técnica de forma a minimizar a contaminação microbiológica.

Outros trabalhadores com possibilidade de contaminação biológica são as auxiliares de serviços gerais e as lavadeiras. As primeiras garantem a muda de roupa da cama duas vezes por semana (diária no caso de utentes acamados). Recolhem as roupas pessoais dos utentes e encaminham-nas à lavandaria em sacos plásticos fechados.

O tratamento de roupas na lavandaria inclui a recepção das roupas de cama e roupas pessoais dos utentes, a sua selecção, lavagem em máquinas de características industriais a temperaturas adequadas, o engomar das peças e organização para a devolução aos quartos. Durante este processo as lavadeiras utilizam máscaras e luvas de borracha de forma a minimizar odores e contaminação.

As instalações não foram construídas para o fim que presentemente cumprem o que, condiciona negativamente a organização geral dos equipamentos, detergentes, roupas e demais objectos existentes. A circulação de ar neste espaço é garantida pela abertura de pequenas janelas existentes junto ao tecto não permitindo uma adequada renovação do ar.

Ainda na lavandaria comprovamos que as trabalhadoras usufruem do seu intervalo no espaço físico da lavandaria onde lancham sem qualquer precaução para evitar contágios.

Os Riscos Biológicos não representam uma grande percentagem dos riscos detectados nesta Instituição e apesar de exigirem melhorias e implementação de procedimentos não exigem alterações urgentes.

5.1.5 Riscos Ergonómicos

O levantamento de cargas com esforço, a movimentação manual, as posturas de trabalho penosas é frequente no tratamento diário dos utentes, essencialmente junto das Ajudantes de Acção Directa.

No entanto ocorrem também no desempenho de outras tarefas tais como: a movimentação de roupas, de mercadorias, de materiais, no empurrar de carrinhos, camas, contentores de lixo assim como na execução de serviços de limpeza.

A prevenção destes problemas obriga a que, mediante avaliação das actividades, se tenha em atenção a exigência de que actividades implicam movimentações manuais e posturas penosas.

Os riscos ergonómicos são os mais frequentes num lar de Idosos e os que afectam com diferente gravidade a totalidade dos trabalhadores, desde os de apoio directo aos utentes, aos que realizam trabalhos administrativos, trabalhadores da cozinha, de limpeza e motorista.,

As respostas obtidas no questionário aplicado comprovam que alguns trabalhadores reconhecem a existência de perigos ergonómicos no desempenhar das suas funções. Apesar disso afirmam não saber quais os comportamentos / posturas adequadas a determinadas situações de trabalho. Perante esta realidade torna-se imperativa a realização de acções de formação sobre movimentação manual de cargas e posturas inadequadas com intuito de minimizar ou eliminar os riscos ergonómicos identificados; a utilização de equipamento regulável ou de auxílio técnico e a reorganização de alguns locais de trabalho.

5.1.6 Riscos Psicossociais

Os riscos profissionais desta natureza relacionam-se com o papel social do trabalhador na Instituição, com as suas relações inter-pessoais no trabalho, horários de trabalho, stress laboral, exigências profissionais, falta de orientação por parte das chefias, injustiças organizacionais, violência por parte dos utentes e trabalho de equipa ineficiente.

Entre os factores adicionais de stress poderão incluir-se a confrontação com a dor e morte de utentes, a falta de autonomia e a monotonia de certas tarefas e ainda em alguns casos, o trabalho isolado e a falta de apoio e Feed-back por parte das chefias.

Em conversas informais tidas com as trabalhadoras, foi possível recolher algumas informações adicionais às obtidas nas respostas ao questionário aplicado.

Foi revelado por algumas trabalhadoras alguma insatisfação pela falta de reconhecimento do seu esforço profissional resultante também de falta de comunicação com as chefias. Foi também apontado como elemento negativo a necessidade de trabalho nocturno e por turnos.

Efectivamente, o trabalho por turnos e o trabalho nocturno pode causar uma série de problemas de saúde e aumentar o stress no trabalho uma vez que destabiliza a rotina de vida do trabalhador, influenciando a sua vida familiar e bem-estar geral. Daí serem recomendadas determinadas medidas, algumas das quais presentes no Código do Trabalho: a organização de turnos que permita a mudança de turno gradual de manhã, tarde e depois noite; a existência de tempos livres que permitam ao trabalhador recuperar horas de sono; pausas para descanso durante o turno; comunicação com antecedência dos horários estabelecidos e redução ao mínimo de alterações de turno.

Outro elemento significativo na existência de situações de stress relaciona-se com o apoio diário de utentes que apresentam fragilidades, que necessitam de cuidados específicos, que são indivíduos muitas vezes dependentes física e emocionalmente dos que trabalham no Lar. O contacto com a dor, com a doença e com a morte revela-se frequentemente motivo de stress profissional exigindo atenção por parte dos responsáveis da Instituição na promoção de acções de formação e sensibilização para a utilização de instrumentos de defesa.

.Um aspecto analisado na Instituição foi o da violência. Ainda que não generalizada, a violência existe e traduz-se em comportamentos de abuso verbal ou físico, ameaças e insultos por parte dos utentes. Tal explica-se essencialmente pela debilidade emocional e pela existência de patologias associadas à velhice, nomeadamente a senilidade. No entanto, as trabalhadoras de apoio, mais afectadas por esta situação, revelam capacidades de lidar adequadamente sem que sejam prejudicadas pela mesma.

Os riscos psicossociais podem afectar a saúde física e mental do trabalhador. Note-se que o stress ao longo de um determinado período de tempo pode contribuir para doenças psiquiátricas, nomeadamente depressões.

Em regra estes riscos são menosprezados pelos próprios trabalhadores e pelos superiores hierárquicos, exigindo medidas de acção de forma a minimizar os seus efeitos.

5.2 Análise de Dados

5.2.1 Método das Matrizes Compostas

A análise de riscos a um posto de trabalho é um passo fundamental para o conhecimento desse mesmo posto de trabalho, bem como uma ferramenta imprescindível para o aumento do respectivo nível de segurança.

O método das matrizes permite o tratamento de dados, nomeadamente a elaboração de listagens com medidas preventivas/correctivas, listagens de situações perigosas por grau de risco, permitindo também o estabelecimento de prioridades de actuação.

O método das matrizes compostas considera o uso de quatro variáveis:

F= Frequência

S= Severidade dos Danos

PCS= Procedimentos e condições de segurança adoptados

VP= Número de pessoas afectadas

Sendo a variável Grau de risco (GR) determinado pelo produto das variáveis acima referidas.

$$\mathbf{GR = F * S * PCS * VP}$$

As tabelas seguintes apresentam as escalas e respectivos descritores para cada uma das variáveis referidas:

Escala de Frequência (F) – Método de Matriz Composta

<i>Frequência (F)</i>	
1	Frequente
2	Provável
3	Ocasional
4	Remoto
5	Improvável

Escala de Severidade (S) – Método de Matriz Composta

Severidade (S)		
1	Catastrófico	Morte, lesão com incapacidade permanente, perda do sistema ou danos ambientais muito graves.
2	Crítico	Danos graves, lesões com incapacidade temporária ou permanente mas de pequenas percentagens ou perda parcial do sistema ou danos ambientais graves.
3	Marginal	Lesões menores com ou sem incapacidade temporária mas com pouca gravidade, danos no sistema ou ambiente pouco graves.
4	Negligenciável	Lesões pequenas sem qualquer tipo de incapacidade, danos no sistema ou ambiente insignificantes ou desprezíveis.
5	Insignificantes	Sem lesões corporais ou danos para o sistema.

Escala de Procedimentos e condições de Segurança (PCS) – Método Matriz Composta

Procedimentos e Condições de Segurança (PCS)	
1	Não existem ou não são conhecidas
2	Sérias deficiências
3	Algumas deficiências no procedimentos e falta de implementação de outros
4	Suficientes mas melhoráveis
5	Suficientes e bem implementadas

Escala de Número de Pessoas Afectadas (VP) – Método de Matriz Composta

<i>Número de Pessoas Afectadas (VP)</i>	
1	≥51
2	31-50
3	11-30
4	4-10
5	1-3

Índice de Risco e Prioridade de Intervenção segundo a Magnitude do risco obtida – Método da Matriz Composta

<i>Grau de Risco</i>	<i>Índice de Risco</i>		<i>Prioridades de Intervenção</i>
=1	1	Situação Urgente	Situação drástica, requerendo alterações urgentes e obrigatórias.
1-16	2	Situação crítica	Requer alterações urgentes.
16-81	3	Situação aceitável	Requer algumas alterações.
81-256	4	Situação bastante aceitável	Poderão ser realizadas pequenas acções de melhoria.
256-625	5	Situação óptima	Não requer alterações.

O Grau de risco pode variar entre 1 (muito mau) e 625 (muito bom) e as prioridades de intervenção são determinadas entre a situação urgente e a situação óptima.

5.3 Tabelas de Análise – Matrizes Compostas

Departamento / Categoria Profissional	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de Risco	F	S	PCS	VP	GR	Média	
APOIO DIRECTO Ajudantes de Acção Directa	Levantar utente da cama	Posturas inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	4	36	36	
	Dar banho ao utente	Posturas inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	4	36	36	
	Vestir Utente	Posturas inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	4	36	36	
	Mudar fraldas	Utilização de Luvas		Alergia	Químico	1	4	4	4	64	53
		Posturas inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	4	36	
		Contaminação		Doença	Biológico	1	5	3	4	60	
	Utilizar a Grua (Levantamento de utentes)	Utilização do equipamento		Choque eléctrico, Morte	Eléctrico	4	1	3	4	48	48
	Movimentar acamado	Posturas inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	2	4	4	32	32
	Dar refeições	Posturas inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	4	4	48	48
	Auxiliar a movimentação	Queda em altura		Lesões graves	Físico	1	2	4	4	32	32
		Queda ao mesmo nível		Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	3	4	36	
	Administrar medicação	Contacto com substâncias químicas		Intoxicação	Químico	1	4	3	4	48	48
	Acompanhamento emocional do utente	Doença do utente		Stress / Depressão	Psicossocial	1	3	3	4	36	60
		Morte do utente				2	3	3	4	72	
		Violência verbal				2	3	3	4	72	
Prestar cuidados de saúde	Contaminação		Doença	Biológico	1	2	4	4	32	32	
Trabalho por turnos	Desconcentração		Acidente	Físico	1	2	4	4	32	32	
	Cansaço		Stress / Depressão	Psicossocial	1	2	4	4	32		
Trabalho nocturno	Desconcentração		Acidente	Físico	1	2	4	4	32	28	
	Cansaço		Stress / Depressão	Psicossocial	1	2	3	4	24		
Média Parcial										43	

Departamento / Categoria Profissional	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de Risco	F	S	PCS	VP	GR	Média	
LIMPEZA Auxiliar de Serviços Gerais	Fazer cama / mudar roupa de cama	Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	4	36	36	
	Limpar W.C's	Quedas ao mesmo nível	Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	3	4	36	31	
		Contaminação	Doença	Biológico	1	2	3	4	24		
		Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	2	4	4	32		
	Lavar janelas	Quedas em altura		Morte	Físico	3	1	1	4	12	30
		Posturas Inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	3	2	2	4	48	
	Lavar chão	Quedas ao mesmo nível		Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	3	4	36	44
		Contaminação		Intoxicação	Químico	1	4	3	4	48	
		Posturas Inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	3	2	2	4	48	
Recolha de Roupa Suja	Posturas inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	4	4	48	42	
	Contaminação		Doença	Biológico	1	3	3	4	36		
Recolha de Lixo	Posturas inadequadas		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	2	4	4	36	36	
Média Parcial										36	

Departamento / Categoria Profissional	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de Risco	F	S	PCS	VP	GR	Média	
ADMINISTRATIVO Directora / Escriturários	Trabalhar com PC	Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	5	45	39	
		Movimentos repetitivos	L.E.R.	Ergonómico	1	3	3	5	45		
		Cansaço visual	Doença oftalmológica	Físico	1	3	3	5	45		
		Contacto com equipamento eléctrico	Choque eléctrico	Físico	1	1	4	5	20		
	Imprimir documentos	Contacto com equipamento eléctrico		Choque eléctrico	Físico	1	3	4	5	60	60
		Postura Inadequada		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	2	4	4	5	160	140
	Fazer fotocópias	Contacto com equipamento eléctrico		Choque eléctrico	Eléctrico	2	3	4	5	120	
Atender chamadas telefónicas	Postura Inadequada		Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	4	3	5	60	60	
Média Parcial										75	

Departamento /	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de	F	S	PCS	VP	GR	Média
----------------	-------------------	---------	-------	---------	---	---	-----	----	----	-------

Categoria Profissional				Risco							
COZINHA Cozinheiras / Ajudantes de cozinha / Auxiliares de Serviços Gerais	Descascar e/ou cortar alimentos	Pancada e/ou corte	Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	4	5	60	60	
	Cozinhar alimentos (cozer, fritar ou assar)	Projecção de substâncias quentes	Queimadura	Físico	1	2	4	5	40	72	
		Variações Térmicas	Doença	Físico	1	3	4	5	60		
		Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	4	5	60		
	Preparar refeição para refeições	Quedas ao mesmo nível	Lesões	Físico	1	4	4	5	80	60	
		Choque contra mobiliário ou objectos	Lesões	Físico	1	5	4	5	100		
	Distribuir refeições em doses individuais	Posturas Inadequadas	LER	Ergonómico	1	3	4	5	60	45	
		Manuseamento de cargas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	5	45		
		Projecção de substâncias quentes	Queimadura	Físico	1	2	3	5	30		
		Queda ao mesmo nível	Lesões	Físico	1	3	4	5	60		
	Colocar e retirar loiça na máquina de lavar	Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	4	5	60	60	
		Variações térmicas	Queimadura	Físico	1	3	4	5	60		
			Doença	Físico	1	3	4	5	60		
	Arrumar alimentos e materiais em prateleiras	Queda de Objectos	Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	3	5	45	45	
		Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	3	5	45		
		Quedas ao mesmo nível	Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	4	4	5	80		
	Limpar as instalações da cozinha	Postura Inadequada	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	1	3	4	5	60	60	
		Contacto com detergentes	Intoxicação	Químico	1	3	4	5	60		
Queda ao mesmo nível		Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	1	3	4	5	60			
Trabalho por turnos	Desconcentração	Acidente	Físico	1	2	5	4	40	40		
	Cansaço	Stress / Depressão	Psicossocial	1	2	5	4	40			
Média Parcial										58	

Departamento / Categoria Profissional	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de Risco	F	S	PCS	VP	GR	Média	
TRANSPORTE Motorista	Conduzir veículo	Acidente de viação	Lesões Músculo-esqueléticas	Físico	2	2	5	5	100	63	
			Morte	Físico	1	1	5	5	25		
	Carga, transporte e descarga de mercadorias	Posturas Inadequadas	Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	2	3	1	5	30	30	
	Limpeza do veículo	Contacto com detergentes	Posturas Inadequadas	Intoxicação	Químico	2	4	4	5	160	160
				Lesões Músculo-esqueléticas	Ergonómico	2	4	4	5	160	
Tarefas polivalentes	Desconhecimento dos riscos possíveis	Lesões Variadas	Físico	3	1	1	5	15	15		
Média Parcial										67	

Departamento / Categoria Profissional	Tarefa / Situação	Perigos	Risco	Tipo de Risco	F	S	PCS	VP	GR	Média	
LAVANDARIA Lavadeiras	Seleção de roupa	Postura Inadequada	Lesões lombares	Ergonómico	1	2	3	5	30	30	
			Doença	Biológico	1	3	2	5	30		
	Colocar roupa na máquina de lavar	Postura Inadequada	Lesões lombares	Ergonómico	1	2	3	5	30	30	
			Contacto com detergentes e amaciadores	Alergias	Químico	1	3	2	5		30
			Contacto com electricidade	Choque eléctrico	Eléctrico	1	2	3	5		30
	Colocar roupa na máquina de secar	Postura Inadequada	Lesões lombares	Ergonómico	1	2	3	5	30	30	
			Contacto com electricidade	Choque eléctrico	Eléctrico	1	2	3	5		30
	Engomar (uso de ferro de engomar)	Postura Inadequada	Lesões Lombares	Ergonómico	1	2	4	5	40	46	
			Movimentos Repetitivos	L.E.R.	Ergonómico	1	2	4	5		40
			Contacto com superfície quente	Queimadura	Físico	1	3	4	5		60
			Contacto com electricidade	Choque eléctrico	Eléctrico	1	3	3	5		45
	Engomar (uso da calamandra)	Postura Inadequada	Lesões lombares	Ergonómico	3	2	3	5	90	98	
			Contacto com electricidade	Choque eléctrico	Eléctrico	3	3	4	5		180
			Utilização de máquina	Entalamento	Físico	3	2	1	5		30
			Contacto com superfície quente	Queimadura	Físico	3	2	3	5		90
Costurar	Postura Inadequada	Lesões lombares	Ergonómico	3	3	4	5	180	135		
		Contacto com electricidade	Choque eléctrico	Eléctrico	3	3	3	5		135	
		Utilização de máquina	Entalamento	Físico	3	3	3	5		135	
		Iluminação Inadequada	Lesões oculares	Físico	3	3	2	5		90	
Média Parcial										61	

6 Conclusões

Podemos concluir, com base na análise realizada e perante os índices de riscos resultantes, que as situações são consideradas, na sua maioria, aceitáveis. Isto significa que a maior parte dos riscos detectados poderá ser minimizado ou eliminado mediante algumas alterações. Estas alterações poderão passar por implementação ou alteração de procedimentos já existentes, aquisição de material ou instrumentos de trabalho mais adequados, planeamento e execução de acções de formação entre outras medidas.

Nenhuma situação ou tarefa foi considerada como requerendo alterações urgentes ou obrigatórias mas, de igual forma não foram detectadas tarefas que representassem uma situação óptima, não requerendo alterações.

A situação considerada crítica corresponde a um risco físico que advém de tarefas não adequadas à função do trabalhador e potencial desconhecimento dos riscos envolvidos.

Os riscos ergonómicos foram identificados com maior regularidade. Todas as categorias profissionais incluem tarefas ou situações laborais onde foram detectados perigos associados aos riscos ergonómicos. As posturas incorrectas adoptadas e o levantamento manual de cargas inerente aos cuidados prestados aos utentes são os principais causadores de lesões músculo-esqueléticas dos trabalhadores.

A análise de riscos feita segundo o método das matrizes compostas indica que o conjunto de funções que apresenta maior grau de risco é o realizado pelas ajudantes de acção directa.

Apesar de requererem somente algumas alterações, esta análise permite uma chamada de atenção para os, muitas vezes negligenciados, riscos psicossociais. Esta categoria de risco é tradicionalmente menosprezada por entidades empregadoras e próprios trabalhadores. Importa referir que o bem-estar psíquico e social é importante para o desempenho de qualquer trabalhador e, fundamental para os profissionais neste sector de actividade, de prestação de serviços a utentes em situação de carência.

7 Recomendações de Medidas de Segurança

Tipo de Riscos	Medidas de Segurança recomendadas	
	Entidade Patronal	Trabalhadores
Ergonómico	Promover acção de Formação sobre movimentação manual de cargas e posturas adequadas	Frequentar Acção de Formação e aplicar conhecimentos adquiridos.
	Executar uma avaliação em termos de Ergonomia dos locais de trabalho.	Adoptar posturas de ergonómicas correctas.
Psicossociais/ organizacionais	Promover acções de formação sobre como lidar com a morte; doença e dor.	Frequentar Acção de Formação e aplicar conhecimentos adquiridos
	Promover acções de formação sobre como lidar com o stress, fadiga, etc.	Frequentar Acção de Formação e aplicar conhecimentos adquiridos
	Realizar reuniões periódicas com Trabalhadores	Comunicar informações relevantes para o bom funcionamento da Instituição
	Criação de manual de Acolhimento	Cumprimento das regras internas
Iluminação; Uso de Equipamento	Promover actividades de Lazer em grupo	Participar nas actividades propostas
	Protecção dos vidros da área de recepção	
Biológicos	Aquisição de Candeeiro para Lavandaria.	Utilização de Iluminação adequada às tarefas de pormenor
	Melhoria das condições de organização na lavandaria	Manter limpa e organizada o espaço de Lavandaria
	Estipular refeitório como único local, nas instalações, onde	Utilização do refeitório para a realização das refeições

	podem ser realizadas refeições	
	Disponibilizar EPI's e incentivar o seu uso	São obrigados a usar e a conservar os EPI's destinados.
	Executar exames médicos periódicos, com base na legislação – aptidão das pessoas para o trabalho em questão.	Exame é de cariz obrigatório.
	Formação para a utilização da grua	Se não tiver formação, não deve manobra-la
	Formação para o equipamento da cozinha, tal como fornos, etc.	Correcta utilização e atenção para os riscos existentes.
	Verificar se todas as tomadas eléctricas encontram-se protegidas de possíveis contactos directos	Qualquer anomalia detectada, comunicá-la ao responsável da segurança.
Físicos	Introdução no quadro eléctrico de disjuntores diferenciais, evitar o contacto eléctrico indirecto e directo	Qualquer anomalia detectada, comunicá-la ao responsável da segurança.
	Disponibilizar sinalética de informação e alerta a perigo de queda	Colocação de sinalética em momentos de lavagem do chão Cuidados redobrados nas passagens dessas zonas

8 Bibliografia

1. Cabral, F. & Roxo, M. (Janeiro 2006). *Segurança e Saúde do Trabalho. Legislação Anotada*. (4ª edição): Almedina.
2. Cabral, F. (Maio 2007). *Legislação da Segurança e Saúde do Trabalho: Textos de apoio ao curso de Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho do Módulo de Legislação*, Universidade da Madeira: Unpublished.
3. Martins, A. (2004). *Manual do Módulo Segurança do Trabalho*. Textos de apoio ao curso de Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho do Módulo de Segurança do Trabalho, Universidade da Madeira: Unpublished.
4. Carvalho, F (2007). *Avaliação de Risco, Estudo Comparativo entre Diferentes Métodos de Avaliação de Riscos, em situação real de trabalho*: Dissertação de Mestrado da Especialidade de Ergonomia na Segurança no Trabalho, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana: Unpublished.
5. Cabral, F. & Veiga, R. (Junho 2007). *Higiene, Segurança e Saúde do Trabalho* (26ª edição): Verlag Dashofer.
6. Miguel, A. (Novembro 2000). *Manual de Higiene e Segurança do Trabalho* (9ª edição): Porto Editora.
7. Nunes, F. (Maio 2006). *Segurança e Higiene do Trabalho, Manual Técnico* (1ª edição): Cooptécnica Gustave Eiffel.
8. Trabalho, GT (Abril 2005). *Segurança de Máquinas e Equipamentos de Trabalho*. Inspecção-geral do Trabalho. Retirado da World Wide Web: <http://www.igt.gov.pt/DownLoads/content/SegurancaDeEquipamentos2005.pdf>
9. Humanos, S. (Novembro 2007). *Legislação sobre Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho*. Retirado da World Wide Web: http://www.srrh-recursoshumanos.pt/fich_drt/fic_legis.htm.