

A Autora

Christine Martin gere a sua própria empresa de Segurança e Saúde no Trabalho em Lincoln, Reino Unido. Todo o seu trabalho é baseado na filosofia de "ajudar os outros a ajudarem-se a si próprios". A vasta experiência e competência que possui na área da SHST têm servido para aconselhar, encorajar e apoiar os seus clientes, no sentido destes encontrarem soluções sensatas, simples e sobretudo praticáveis, para os problemas de segurança, higiene e saúde no trabalho.

Avaliação do Risco em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Este manual pretende deixar claro que para se alterarem comportamentos e se erradicarem as más práticas, que são a causa principal de tantos acidentes de trabalho, é necessário que os gestores sejam desafiados nas suas suposições, tenham poder de decisão e estejam envolvidos na busca de soluções próprias para a prevenção de riscos no local de trabalho.

São apresentados mais de 100 questionários e listas de verificação (*checklists*) abrangendo a vasta área da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (SHST). Cada questionário contém várias perguntas para reflectir e responder. À medida que vai respondendo, o gestor vai estruturando uma visão global sobre essa temática, nomeadamente sobre que problemas focalizar a sua atenção para garantir a segurança no local de trabalho. Tal como um *coach* (treinador), algumas das perguntas formuladas servem para ajudá-lo a definir a área e os riscos a ela associados; outras questões orientam-no no sentido de procurar informação de que ainda não dispõe; outras interrogações têm como objectivo desafiá-lo naquilo que actualmente faz (ou deixa de fazer) encorajando-o a enfrentar os problemas da SHST. Em paralelo com os questionários encontram-se mini casos de estudo e dilemas chamando a atenção para o facto da SHST ser sobre pessoas e que os riscos e perigos devem ser colocados numa perspectiva real.

Avaliação do Risco em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho destina-se a ser utilizado na avaliação pré e pós formação sobre SHST; no decurso de acções de formação; como estrutura de base no *coaching* individual; como instrumento de apoio aos gestores em reuniões com os seus colaboradores; para utilização individual dos gestores.

ISBN 978-972-9413-71-1



9 789729 413711

Patrocinado por



Christine Martin

Avaliação do Risco em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Avaliação do Risco em
Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho



Visite-nos na Internet
em www.monitor.pt

Título original

The Health and Safety Coach – Compendium of Risk Assessment Questionnaires

©Gower Publishing Limited 2001

‘This translation of The Health and Safety Coach– Compendium of Risk Assessment Questionnaires is published by arrangement with Gower Publishing Limited.’

‘Esta tradução de The Health and Safety Coach– Compendium of Risk Assessment Questionnaires foi publicada por acordo com a Gower Publishing Limited.’

Título da tradução

Avaliação do Risco em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Tradutor

Miguel Tato Diogo

Revisão

Jaime Braga

Edição

Monitor- Projectos e Edições, Lda.

Colecção

Formador Prático

Paginação, Impressão e Acabamento

SIG – Soc. Industrial Gráfica, Lda.

1ª Edição

Dezembro de 2007


Depósito Legal

267988/07

ISBN

978-972-9413-71-1

Copyright © 2007 MONITOR, LDA. Reservados todos os direitos. Sem a prévia autorização da MONITOR, LDA. nenhuma parte deste livro pode ser copiada, colocada em banco de dados ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocopiado, gravado ou qualquer outro.

 **MONITOR**

Av. da Igreja, 66 -3º Esq., 1700-240 Lisboa - Portugal

Tel.: +351 217973656 Fax: +351 217934551

e-mail: depcomercial@monitor.pt

<http://www.monitor.pt>

Índice

Listas de Verificação	ix
Prefácio	xi
Introdução	xiii
1 Assumir a Responsabilidade pela Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho	1
Introdução: Compreender as suas responsabilidades como gestor	1
<i>Questionários</i>	
1.1 Confiança e respeito: “a gota de água”	4
1.2 O impacto do stress: a armadilha que pode separar o planeamento da concretização dos objectivos do departamento e da produção	6
1.3 Intimidação e perseguição: apenas brincadeira!	9
1.4 Saúde ocupacional e o factor financeiro: tem noção de qual é o seu custo?	12
1.5 A segurança dos equipamentos de trabalho: remediar só não chega	13
1.6 A compatibilidade entre materiais e equipamentos: os perigos de utilizar “um martelo demolidor para partir uma noz”	16
1.7 A utilização dos procedimentos de segurança como ferramenta de gestão: o problema é que ninguém os lê.	19
1.8 Potenciar a formação dos seus trabalhadores em seu favor: como torná-los parte da solução e não do problema	23
1.9 Apoio da gestão de topo: como ter o apoio da Direcção/Administração	27
1.10 A Segurança e a Legislação: os perigos de “fazer vista grossa”	29
1.11 Utilizar o sistema de gestão definido pela organização: de quem dispõe para o ajudar	31
1.12 Dar prioridade à SHST: todos têm um ponto de vista diferente	35
Conclusão	36

2 Assumir o Controlo dos seus Colaboradores	37
Introdução	37
Questionários	
2.1 Atitudes negativas: onde vão eles buscá-las ?	38
2.2 A sua atitude: que tipo de exemplo dá?	42
2.3 Análise SWOT: “avaliar o terreno”	46
2.4 Planear a sua estratégia: o que planta e aonde?	48
2.5 Factores humanos: preparar o “terreno”	50
2.6 Iniciar o processo: lançar as “sementes”	51
2.7 Como assegurar cooperação: incentivar os outros a também “plantar” ideias	52
2.8 Distribuir recursos: assegurar a existência de ferramentas de trabalho	57
2.9 Liderar pelo exemplo: como “alimentar” os seus “rebentos”	58
2.10 Monitorizar a estratégia: “erradicar as ervas daninhas”.	59
2.11 A recompensa: como garantir a “colheita” do que “semeou”	62
Conclusão	64
3 Gestão do Perigo e do Risco	65
Introdução	65
Questionários	
3.1 Os objectivos da gestão do risco: colher as rosas evitando os espinhos	66
3.2 O que é perigo? Mais vale prevenir do que remediar	69
3.3 Definir o potencial do risco: não existe desculpa para não prevenir a ocorrência de danos	73
3.4 Causas contributivas: como ver os acidentes antes deles acontecerem	77
3.5 O risco e o gestor: porque é que você é a melhor pessoa para esta função	79
3.6 Eliminando e controlando o risco: como conviver com aquilo que não pode mudar	80
3.7 Avaliação do risco em áreas auxiliares: fazer com que tudo funcione a seu favor	83
3.8 Medidas de segurança contra incêndios: não deixe que as suas boas intenções se desvançam em fumo	87
3.9 Escapar do fogo: se o pior acontecer	91
3.10 Pessoas vulneráveis: lembre-se dos menos afortunados	95
Conclusão	98

4	Movimentação Manual de Cargas	99
	Introdução	99
	<i>Questionários</i>	
4.1	O que é a movimentação manual de cargas? O quadro completo!	100
4.2	Coluna vertebral: a espinha dorsal da movimentação manual de cargas	104
4.3	Lesões directas e indirectas derivadas da movimentação manual de cargas: rápido e doloroso ou lento e doloroso	106
4.4	O problema das lesões indirectas causadas pela movimentação manual de cargas: "Longe da vista, longe do coração"	109
4.5	Prevenir lesões indirectas provenientes da movimentação manual de cargas: "como pôr as costas direitas!"	116
4.6	Prevenir lesões indirectas provenientes da movimentação manual de cargas através da formação: é a forma correcta de fazer as coisas!	118
4.7	Prevenir lesões indirectas provocadas pela movimentação manual de cargas através de treino: "É melhor prevenir que remediar!"	120
4.8	Prevenir lesões directas provenientes da movimentação manual de cargas: como prevenir o prevenível	122
	Conclusão	132
5	Substâncias	133
	Introdução	133
	<i>Questionários</i>	
5.1	Porquê tanto alarido por causa do uso de substâncias: "fechem a tampa!"	134
5.2	Substâncias seguras ou inseguras: onde é que está o perigo?	137
5.3	Como as substâncias entram no nosso corpo por absorção: os perigos escondidos	139
5.4	Substâncias que entram no corpo através da ingestão: "não custa a engolir"	142
5.5	Substâncias que podem entrar no corpo através da inalação: o ar não pode fazer mal, pois não?	144
5.6	Substâncias sensibilizantes: a causa não é apenas a camada do ozono!	147
5.7	Visão: mais do que um piscar de olhos!	149
5.8	Saúde da pele: estabelecer contacto!	150
5.9	Substâncias cancerígenas e mutagénicas: o perigo interno	152
5.10	Outras substâncias que merecem uma atenção séria: ler nas entrelinhas	159
5.11	Controlar substâncias produzidas/originadas pelas práticas de trabalho: os perigos internos	162
	Conclusão	165

6 Equipamentos de Protecção Individual	167
Introdução	167
Questionários	
6.1 Distribuir Equipamentos de Protecção Individual: será apenas um totoloto?	169
6.2 EPI e o risco: qual é o perigo?	172
6.3 Os aspectos “pessoais” dos EPI: não me tinha apercebido de que era para mim!	173
6.4 Decidir sobre os EPI: pensou realmente bem na situação?	175
6.5 Os EPI e a prevenção dos acidentes: os EPI não são “à prova de bala”	177
6.6 Os EPI como primeira linha de defesa: tentar evitar o risco, não apenas reduzir o perigo	178
6.7 Os EPI e a maioria: todos recebem o mesmo tratamento	180
6.8 Os EPI e a legislação aplicável: conhece as suas obrigações?	184
6.9 São os EPI (in)dispensáveis? “Se eles não os usam, veja-se livre deles”	186
6.10 Os termos de responsabilidade: não valem o papel em que estão escritos	189
Conclusão	190
7 Segurança Eléctrica	191
Introdução	191
Questionários	
7.1 Os perigos da electricidade: acreditar sem ver	192
7.2 A responsabilidade pela rede eléctrica: a principal fonte de energia!	195
7.3 Garantir a segurança eléctrica: reduzir o potencial de danos	200
7.4 A “Declaração de Conformidade”: vamos tornar claro que ela é obrigatória!	203
7.5 Ensaios eléctricos: ter a certeza de que as faíscas “não espalham brasas!”	205
7.6 Segurança eléctrica em atmosferas inflamáveis ou explosivas: impeça a formação de faíscas!	210
7.7 Os perigos da electricidade estática: o problema é que ela não fica quieta!	213
7.8 Controlar os riscos eléctricos: proteger os seus colaboradores	214
Conclusão	219

8 Obter Ajuda Especializada	221
Introdução	221
<i>Questionários</i>	
8.1 Avaliação de conhecimentos: identificar onde a ajuda é necessária	222
8.2 Ruído – não há problema!	225
8.3 Poeiras, fumos e gases: uma lufada de ar puro!	227
8.4 Ventilação: Sistemas de ventilação e afins	229
8.5 Amianto, fibras cerâmicas e fibras minerais sintéticas: perfeitas em teoria mas não tão perfeitas na prática!	232
8.6 Apoio de publicações: informação em primeira mão	235
8.7 O consultor em SHST: fazer valer a experiência	236
8.8 Vigilância médica: analisar de dentro para fora	238
8.9 Outras áreas especializadas: ninguém sabe tudo!	240
Conclusão	242
9 Comunicar a Mensagem de Segurança	243
Introdução	243
<i>Questionários</i>	
9.1 A chave para uma comunicação eficaz: eles não sabem a não ser que lhes diga!	245
9.2 Comunicar a mensagem correcta da forma correcta: passar através do muro em vez de o contornar	249
9.3 Monitorizar e avaliar os resultados: enviou a mensagem, mas será que foi recebida?	254
9.4 A sinalização de segurança e a sua utilização: não basta falar, mostre!	255
9.5 Sinais de salvamento ou de emergência e a sua utilização: se é verde e branco está tudo bem!	256
9.6 Sinais de aviso e a sua utilização: cuidado – existe perigo por aí!	257
9.7 Sinais de obrigação e a sua utilização: é necessário obedecer a todas as ordens!	258
9.8 Sinais de proibição e a sua utilização: nem pense nisso!	260
9.9 Pictogramas: colocar os outros na fotografia	261
9.10 Comunicação ascendente: preparar o seu caso	263
Conclusão	266
10 Procedimentos de Emergência e em Caso de Acidente	267
Introdução	267
<i>Questionários</i>	
10.1 Implementar procedimentos de emergência: como aliviar a carga	268
10.2 Os acidentes acontecem: lidar com o pior cenário possível	271

10.3	Identificar o que pode correr mal: será que se esqueceu de alguma coisa?	275
10.4	Consolidar a acção: o que vai fazer para resolver a situação?	279
10.5	Atribuir responsabilidades: garantir que alguém é responsável	283
	Conclusão	284
11	O Programa de Prevenção dos Riscos Profissionais	285
	Introdução	285
	<i>Questionários</i>	
11.1	Compreender a expressão “programa de prevenção”: Vamos clarificar as questões!	286
11.2	Um programa de prevenção sério: é apenas uma retórica de gestor	288
11.3	Um programa de prevenção exequível: não serve de nada se apenas ficar na prateleira!	289
11.4	Os conteúdos do programa de prevenção de riscos profissionais: se os quiser alcançar tem de os incluir	293
11.5	Liderando a partir do topo: gestores de topo, obstáculo ou ajuda?	294
11.6	Atribuindo responsabilidades: quem mais é que pode ajudar?	296
11.7	Compilar as disposições de segurança: certifique-se de que elas fazem sentido	300
11.8	Fazer com que o programa de prevenção trabalhe para si: obter retorno dos seus esforços!	302
	Conclusão	304
12	A Legislação: Cumprimento e o Ónus da Prova	305
	Introdução	305
	<i>Questionários</i>	
12.1	Cumprimento rigoroso com flexibilidade: seja proactivo	308
12.2	Pressupostos sobre custos: não tem que custar o “céu e a terra”, mas vai-lhe custar caro se nada fizer!	310
12.3	Obrigações legais: o que acontece se fizer as coisas mal!	313
12.4	Defesas na lei: fez tudo o que era possível?	316
12.5	Cumprimento da regulamentação de segurança contra incêndios: ainda há mais?	321
12.6	Estar à altura!	325
	Conclusão	326