



# Developing Innovative and Attractive CVET programmes in industrial shoe production

## Manual de formação de tutores Gestão da Saúde e Segurança no Trabalho

# IO 3

Projeto financiado com o apoio da Comissão Europeia.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

Co-financiado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia





Este trabalho encontra-se licenciado ao abrigo da Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Para visualizar uma cópia desta licença, visite: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> ou envie uma carta para Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

**Dados do Projeto:**

Programa: Erasmus+

Título do Projeto: Developing Innovative and Attractive CVET programmes in industrial shoe production

Acronym: DIA-CVET

Project 2020-1-DE02-KA202-007600

Duração: 01.09.2020- 31.08.2023

Website: [www.dia-cvet.eu](http://www.dia-cvet.eu)

Editores: Andreas Saniter

Autores: DE: Sabina Krebs, Tatjana Hubel (PFI Pirmasens);  
Klaus Ruth, Andreas Saniter, Vivian Harberts (ITB);  
PT: Rita Souto, Cristina Marques (CTCP), Fátima Martins,  
Ricardo Sousa (CFPIC), Carla Matos (CARITÉ);  
RO: Aura Mihai, Bogdan Sarghie, Arina Seul (TU Iasi).

## Conteúdo

1	Introdução .....	3
1.1	Objetivos do Projeto DIA-CVET .....	3
1.2	Manuais para orientação de Tutores/as e Formadores/as .....	3
1.3	Remeter a sua formação para o processo empresarial de produção industrial de calçado ..	3
2	Gestão da Saúde e Segurança .....	5
2.1	Introdução.....	5
2.2	A SST e as estratégias da empresa .....	6
2.3	A Gestão da SST.....	7
2.4	Enquadramento legal da SST .....	9
2.5	Serviços da SST .....	9
2.6	Sistemas de Gestão da prevenção .....	17
2.7	Prevenção de riscos no setor do calçado .....	20
3	Conclusão – Importância da implementação e certificação de sistemas de gestão da SST ....	27
4	Lista de Figuras .....	29



# 1 Introdução

## 1.1 Objetivos do Projeto DIA-CVET

Os objetivos do do projeto Erasmus+ «Desenvolvimento de programas inovadores e atrativos de formação profissional contínua para a produção industrial de calçado» DIA-CVET são

- desenvolver, orientar e implementar cursos abrangentes para as Esferas de Atividade (EdA) de encarregados na produção de calçado industrial a nível europeu; disponível em inglês (EN), bem como em alemão (DE), romeno (RO) e português (PT),
- desenvolver um quadro de qualificações sectoriais de nível 5 e 6, fazendo referência às qualificações nacionais existentes ou recentemente elaboradas pela Alemanha, Portugal e Roménia.

## 1.2 Manuais para orientação de Tutores/as e Formadores/as

O objetivo dos manuais é preparar os/as formadores/as designados para o seu papel, fornecendo conteúdo e apoio. Devido à natureza das EdA dos/as encarregados/as, tais não incluem formas específicas de formação; contudo, sugerimos uma abordagem mista. Programas bem-sucedidos de Educação e Formação Profissional Contínua (CVET) combinam aulas teóricas com a aplicação dos Conhecimentos, Aptidões e Competências (KSC) adquiridos em ambientes de trabalho reais. As tarefas de um/a formador/a são

- transmitir EdA-KSC específicos,
- demonstrar as operações que se espera que os/as alunos/as aprendam a realizar,
- apresentar cada nova tarefa aos alunos/as, supervisionando-os/as durante as suas primeiras abordagens,
- organizar e supervisionar atividades mistas (por exemplo, projetos),
- orientá-los/as para um desempenho independente das tarefas das respetivas EdA.

Os manuais não se destinam a substituir um livro didático. Destinam-se a dar apoio aos formadores/as para planear e executar o seu ensino. Os/As formadores/as são convidados a recolher mais informações de outras fontes.

## 1.3 Remeter a sua formação para o processo empresarial de produção industrial de calçado

A produção industrial é um processo complexo, onde a Esfera de Atividade, descrita neste manual, está incorporada no processo empresarial. Antes de iniciar a formação sobre uma EdA específica, certifique-se de que os/as alunos/as estão familiarizados com as outras EdA para encarregados/as na produção industrial de calçado.

Por exemplo, devem ser apresentados aos alunos/as os tipos de produtos que a empresa fabrica e à sua utilização prevista, aos diferentes segmentos de clientes, aos canais de distribuição, etc. Devem estar cientes dos processos de criação e fabrico do produto, ou seja, conceção do produto, modelação, departamento de compras, planeamento da produção, e todos os departamentos de produção desde o armazém à logística.

O processo de produção (que não integra o DIA-CVET, para informações, ver: <http://icsas-project.eu/>) está no centro do processo empresarial; a EdA do DIA-CVET desempenha um papel preparatório, de apoio ou de acompanhamento (ver fig. 1).

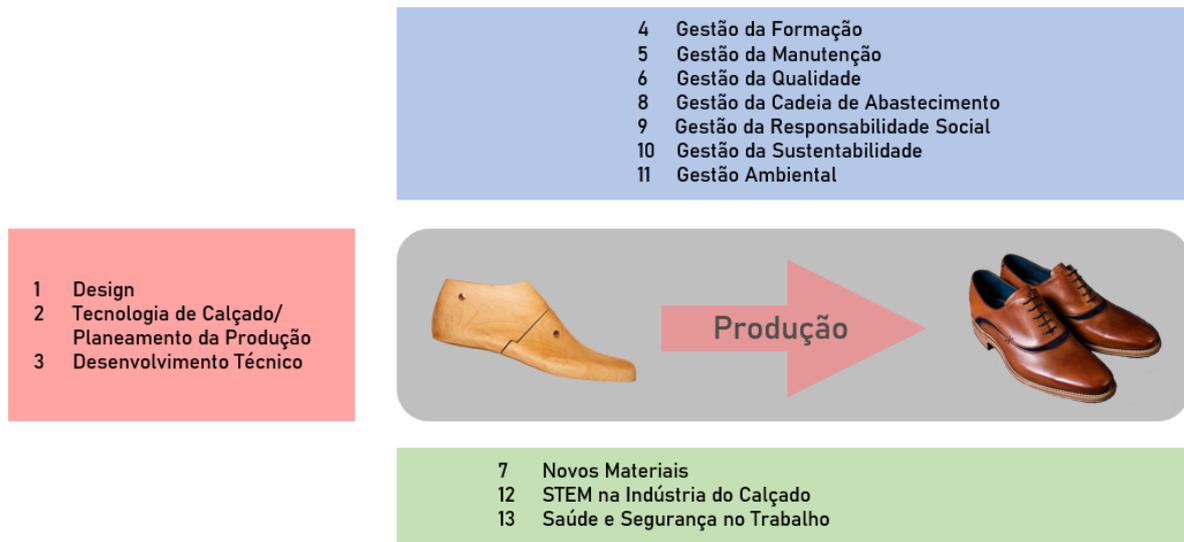


Fig. 1: Esferas de Atividade do DIA-CVET e sua relação com o processo produtivo

## 2 Gestão da Saúde e Segurança

### 2.1 Introdução

Ao longo dos tempos, a segurança tem sido uma preocupação primordial do Homem. Não faltam referências nas várias civilizações antigas, Idade Média até à atualidade, à necessidade de assegurar as condições mínimas de trabalho. O grande impacto nas condições de trabalho ocorre no final do século XVIII, com a revolução industrial, com a criação do sistema fabril e novas relações de produção, novas relações de trabalho e o desenvolvimento de legislação sobre proteção no trabalho. Assim, a segurança começou a ser encarada como matéria de análise num sistema económico crescentemente submetido à concorrência, com a utilização de mão-de-obra nas fábricas. O desenvolvimento da segurança também está associado ao crescimento da tecnologia e da produção industrial.

A partir do último quartel do séc. XIX, a legislação em toda a Europa tornou-se significativa com forte conteúdo social, mecanismos de controlo de aplicação das leis, e com o Estado a assumir um papel regulador nas relações de trabalho.

A par desta dimensão foi-se desenvolvendo a cientificidade do trabalho – a organização científica do trabalho, o estudo da relação entre o trabalho e o trabalhador, a abordagem da interação entre a tarefa, a máquina e o trabalhador, o estudo da ergonomia.

A partir de meados do século XX, a automatização industrial e de processos e a aplicação crescente da informatização obrigam a uma reestruturação do mundo do trabalho. O ambiente de trabalho sofre transformações assinaláveis, que geram o incremento de modelos de gestão da segurança, instrumentos de política, planificação e definição de responsabilidades.

As ações de prevenção de riscos profissionais e promoção da saúde passam a ser integradas na filosofia da gestão empresarial, o que permite uma intervenção alargada dos serviços de prevenção e o enfoque na necessidade de valorização dos fatores humanos e das ações estruturantes de segurança do trabalho.

As empresas valorizam o facto de a Segurança e Saúde no Trabalho (SST) prevenir lesões e doenças dos trabalhadores resultantes do trabalho, mas também é um elemento fundamental do êxito de uma empresa e pelo impacto direto na sua reputação e dos produtos ou serviços.

A aplicação de um sistema de gestão da SST garante um enquadramento eficaz para prevenir ou minimizar acidentes e problemas de saúde assente nos princípios fundamentais de SST:

- Empenhamento e liderança para melhorar a SST;
- Procedimentos e políticas eficazes em matéria de SST;
- Programas proativos de avaliação de riscos;
- Trabalhadores competentes e com formação;
- Medidas eficazes de controlo dos riscos;
- Processos de acompanhamento e avaliação contínuos.

Adotar um padrão internacionalmente reconhecido permite que as organizações, independentemente da sua dimensão, setor ou atividade, demonstrem preocupações de saúde e segurança nas suas práticas relacionadas com o cumprimento dos Requisitos Legais de SST. A ISO 45001:2018 foi desenvolvida para apoiar as Organizações na implementação e melhoria dos seus sistemas de gestão SST.

## 2.2 A SST e as estratégias da empresa

A empresa é caracterizada por ser um sistema que tem por finalidade a transformação de vários elementos para produzir um bem ou um serviço, considerando os parâmetros definidos pelo mercado.

A empresa funciona em duas dimensões:

- Contexto geral: o meio ambiente, a cultura, a tecnologia, os aspectos social, político e legislativo e os aspectos econômicos.
- Contexto específico: referente ao setor produtivo e mercados em que opera.

A organização da empresa assenta nas suas valências fundamentais:

- **A missão estratégica** – referência principal para toda a organização a partir da qual são definidos objetivos e as linhas de força que a empresa pretende seguir. Deve integrar conceitos e práticas para a interiorização da responsabilidade social pela melhoria das condições de trabalho.
- **A política financeira** deverá considerar que os bons padrões de SST constituem um bom investimento, na adoção de estratégias de redução de perdas, na integração da prevenção na decisão quanto ao investimento em novos negócios, edifícios, processos, ... O marketing também deverá integrar as normas sobre SST na especificação de produtos e serviços.
- **A gestão de recursos humanos** deve privilegiar a segurança e a saúde desde a seleção e integração dos candidatos à evolução profissional, formação, avaliação do desempenho entre outros, promovendo uma cultura positiva de SST.
- **A política de produção e os procedimentos operativos** – Instrumentos de gestão para a coordenação de pessoas e estruturas, integrando decisões estratégicas determinantes para a SST. O tipo de processo produtivo – define-se a partir da relação com o mercado e as dimensões da produção, assumindo grande flexibilidade funcional.
- **Os processos produtivos e a tecnologia** – aumento da tecnologia, automatização de processos e aspectos a ponderar: Tipo de trabalho, mão de obra, condições do trabalho, ...
- A logística tem um papel fulcral na adoção integral de procedimentos de aquisição de equipamentos e materiais considerando normas de certificação.
- **Os sistemas de informação** deverão identificar os dados relevantes para a prevenção e potenciar indicadores adequados.
- **A manutenção de equipamentos** também tem um papel fundamental na correção de disfunções, inovação tecnológica que garantam as condições de SST.

A atividade da empresa é relevante para a SST, porque determina as condições e os riscos que afetam a SST, a nível do local e do ambiente de trabalho. A prevenção dos riscos tem uma importância vital no desempenho das estratégias da empresa e no alcance de indicadores/resultados.

Os projetos e programas de prevenção têm de salvaguardar os padrões de SST da empresa.

Os acidentes de trabalho e as doenças profissionais têm um grande impacto no funcionamento da empresa e representam custos acrescidos. O acidente de trabalho é um sintoma de que há disfunções, requisitos de funcionamento que não estão a ser cumpridos, acontecimentos indesejáveis que têm efeitos económicos e sociais negativos na empresa, pessoais, económicos e sociais – perda da capacidade produtiva, absentismo, rotatividade, graus de incapacidade, indemnizações ... Neste registo, importa perceber quais as consequências do acidente para a pessoa, família, para a empresa e Estado.

Os investimentos na prevenção melhoram a segurança e a qualidade do trabalho e reduzem a insatisfação laboral. É fundamental compreender o grau de eficiência das medidas de prevenção e avaliar os encargos que dela resultam.



Fig. 2: Estratégias de gestão. Fonte: <http://osha.europa.eu>

### 2.3 A Gestão da SST

**Objetivo:** Implementação de um conjunto de ações em todas as fases da atividade da empresa para prevenir riscos laborais e suas consequências.

Atualmente, deve ser desenvolvida uma abordagem integral, de modo a permitir eliminar todos os riscos, promover a melhoria da qualidade no trabalho, a qualidade do processo produtivo e a qualidade dos produtos ou serviços. Além disso, deverá prever a articulação de modo integral e eficaz entre a prevenção e o conjunto das políticas da organização.

A prevenção faz parte do sistema de gestão global da empresa, assumindo-se como parte da cultura da mesma. Representa uma intervenção sistematizada nos processos, identificando eventuais insuficiências e perigos, potenciando a avaliação e controlo de riscos e acompanhamento das ações implementadas.

É determinante o planeamento da prevenção, a decisão antecipada quanto a prioridades, afetação de recursos, necessidades de formação, metodologias apropriadas de avaliação de riscos, medidas com impacto comportamental e a definição de mecanismos e critérios para a erradicação ou minimização dos riscos.

**O empregador** deve estabelecer sistemas de organização e de comunicação facilitadores da integração da segurança no sistema global de gestão.

**Os trabalhadores da organização** devem estar informados, serem consultados previamente e participarem no debate interno e na atividade preventiva.



Fig. 3: Principais elementos do Sistema de gestão da SST

Fonte: international labour organisation <https://www.ilo.org/> (adapted)

Ao implementar um sistema de gestão da segurança e saúde no trabalho de acordo com as normas vigentes internacionais e nacionais a entidade poderá obter uma certificação, ou seja, o reconhecimento do sistema por uma entidade independente. Exemplo da norma *ISO45001:2018*: determina os requisitos a considerar na gestão da SST. A empresa poderá determinar as metodologias a aplicar.

#### Funções essenciais da gestão da prevenção:

- Garantir o cumprimento dos requisitos legais e outros;
- Identificar, avaliar e controlar os riscos:
  - Recolher informação relevante;
  - Identificar possíveis perigos;
  - Avaliar os riscos decorrentes dos perigos;
  - Planear ações para eliminar ou reduzir riscos;
  - Documentar a avaliação de risco.
- Conceber, programar e desenvolver medidas de prevenção e de proteção
- Informar e formar os colaboradores.
- Acompanhar a implementação de medidas preventivas e corretivas de riscos para SST;
- Prevenir lesões e doenças no local de trabalho;
- Reduzir a incidência de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho;
- Minimizar custos;
- Melhorar a eficiência dos negócios;
- Adaptar-se às mudanças inerentes aos requisitos legais e de segurança e mudanças dentro da organização (novas tecnologias, alterações organizacionais, ...).
- Acompanhar e realizar auditorias de segurança no trabalho;
- Coordenar tarefas de segurança e saúde no trabalho com prestadores de serviços externos.

## 2.4 Enquadramento legal da SST

### Os Acordos Internacionais na Evolução da SST

Uma adequada política de prevenção dos acidentes e doenças ocupacionais impede que os empregadores e os demais sistemas de segurança social sofram prejuízos absolutamente evitáveis e assegura a preservação da vida e da integridade física dos trabalhadores. Atualmente é preocupação de abrangência mundial. Neste registo, assume extrema importância o papel que as organizações internacionais e nacionais desempenharam ao longo dos últimos tempos na definição de políticas (acordos e convenções) e na criação de instrumentos normativos que permitissem a Promoção da SST, o que impulsionou a criação da legislação laboral.

O foco na prevenção, no que diz respeito à proteção dos trabalhadores, da sua vida e integridade física e moral surge após a intervenção da Organização Internacional do Trabalho (OIT: 1919), atribuindo prioridade ao tema de SST, tanto no plano de medidas gerais, como nas condições específicas adaptadas a cada profissão, ramo de atividade e produtos manuseados ou fabricados.

### Legislação de SST em Portugal

A Legislação de SST sofre um grande impulso com a adesão de Portugal à Comunidade Europeia (CE). A diretiva comunitária relativa à saúde e segurança no trabalho (Diretiva 89/391/CEE), adotada em 1989, marcou uma importante etapa na melhoria da SST e no garantir os preceitos mínimos de saúde e segurança em toda a Europa, embora os Estados-Membros tenham a opção de manter ou estabelecer medidas mais exigentes.

Portugal, como Estado Membro, estabelece o Regime Jurídico do Enquadramento da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, que resulta da necessidade de dar cumprimento integral às obrigações decorrentes da ratificação da Convenção n.º 155 da OIT e da necessidade de adaptar o normativo interno à Diretiva n.º 89/391/CEE, e ainda da necessidade de institucionalizar formas eficazes de participação e diálogo de todos os interessados na matéria de segurança, saúde dos trabalhadores e ambiente de trabalho.

A Lei nº 102/2009, de 10 de setembro: Estabelece o Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho (RJPST), alterada pela Lei nº 3/2014 que procede à alteração e republicação do mesmo regime jurídico.

Em síntese, compete ao empregador assegurar as condições de SST em todos os aspetos relacionados com o trabalho, nomeadamente através da aplicação de todas as medidas necessárias tendo em conta os princípios gerais de prevenção e da organização de serviços de segurança e saúde no trabalho em conformidade com a Lei.

## 2.5 Serviços da SST

De acordo com a diretiva europeia e o Regime Jurídico da SST, todas as entidades empregadoras estão obrigadas a organizar os seus serviços de SST, dando assim, cumprimento às obrigações do empregador neste domínio, prevendo para o efeito diversas modalidades de organização destes serviços.

### *Obrigações do Empregador:*

O serviço de segurança e saúde de uma organização tem por objetivo garantir que são disponibilizadas as devidas condições de segurança e saúde aos seus trabalhadores. O empregador está obrigado a assegurar o seguinte:

- Identificação dos riscos previsíveis nas atividades da empresa, estabelecimento ou serviços, na construção de instalações, de locais e processos de trabalho, bem como na seleção de equipamentos, substâncias e produtos, com vista à sua mitigação ou redução;
- Integração da avaliação dos riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores nas atividades, estabelecimentos ou serviços da empresa;
- Prevenção de riscos, tendo por base a evolução técnica, a organização e as condições do trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais;
- Combate dos riscos na origem, com o objetivo de eliminar ou reduzir a exposição dos trabalhadores e aumentar os níveis de proteção;
- Assegurar que os níveis de exposição aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores psicossociais nos locais de trabalho não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;
- Adaptar o trabalho ao homem, no referente à conceção dos postos de trabalho e à seleção dos equipamentos e métodos de trabalho;
- Substituição do que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
- Priorização das medidas de proteção coletivas em detrimento das medidas de proteção individuais;
- Elaboração de instruções de trabalho compreensíveis por parte do trabalhador.

### *Modalidades de organização de serviços de SST*

As entidades empregadoras poderão optar por uma das seguintes modalidades de serviços de SST:

- **Serviço Interno:** instituído pelo empregador e faz parte da estrutura da empresa, funciona sob a sua dependência e enquadramento hierárquico e abrange exclusivamente os trabalhadores que nela prestam serviço.
- **Serviço Comum:** instituído por acordo entre várias empresas ou estabelecimentos pertencentes a sociedades que não se encontrem em relação de grupo nem estejam obrigadas a adotar serviço interno (embora possam fazê-lo).
- **Serviço Externo:** desenvolvido por entidade que, mediante contrato celebrado por escrito com o empregador, realiza atividades de segurança e/ou saúde no trabalho.

### Serviço Interno Obrigatório

A empresa deverá organizar um serviço interno de SST mediante os seguintes requisitos:

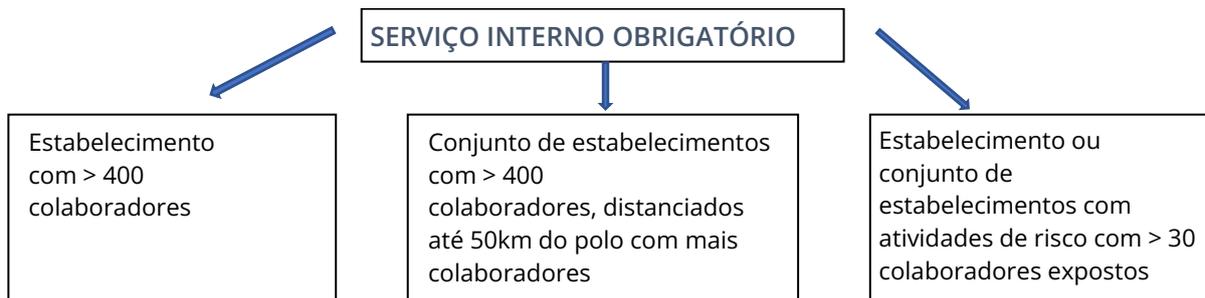


Fig. 4: SST – serviço interno

Fonte: Guia de Apoio à Organização dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, APSEI

### Serviço externo

Serviço desenvolvido por entidade externa, mediante a celebração de um contrato. Este pode ser associativo, cooperativo, privado ou convencionado.

A prestação deste tipo de serviço carece de autorização da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) no domínio da segurança e da Direção Geral da Saúde (DGS) no domínio da saúde.



Fig. 5: SST – serviços externos

Fonte: Guia de Apoio à Organização dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, APSEI

### Saúde no trabalho

A vigilância da saúde dos trabalhadores deve ser efetuada de forma contínua e em função das exigências do trabalho e dos fatores de risco profissional a que um dado trabalhador se encontra exposto e deve ter em consideração a repercussão destes fatores na saúde do trabalhador. A importância e relevância da vigilância da saúde encontra-se relacionada, designadamente com a:

- Detecção precoce de sinais e sintomas de doença ligados ao trabalho;
- Limitação ou controle da progressão da doença e das suas consequências ou complicações;
- Diminuição/supressão da (re) incidência da doença ou de acidente de trabalho;
- Readaptação/reintegração do trabalhador com incapacidade.

Cabe à entidade empregadora - Serviços de Saúde do Trabalho, promover a realização de exames de saúde adequados que permitam avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício da atividade profissional. Esta deve ser realizada por médicos do trabalho, em articulação com os técnicos superiores de segurança e saúde do trabalho:

- **Exames de admissão:** a realizar antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes;
- **Exames periódicos:** estes devem ser anuais para os menores e para os trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos para os restantes trabalhadores;
- **Exames ocasionais:** sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador e no regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.

Neste registo, devem ser assegurados:

- Registo da história clínica e profissional de cada trabalhador;
- Entrevista pessoal com o trabalhador;
- Avaliação individual do seu estado de saúde;
- Vigilância biológica sempre que necessária;
- Rastreio de efeitos precoces e reversíveis.

Na sequência dos exames de saúde é emitida uma Ficha de Aptidão Médica (FAM). Face ao resultado dos exames de saúde realizados, o trabalhador pode ser considerado apto, apto condicionado ou inapto para a realização das atividades laborais. Face à inaptidão, ou aptidão parcial para o trabalho, o médico do trabalho deve indicar, sendo caso disso, outras funções que o trabalhador possa desempenhar.

Uma cópia da FAM deve ser remetida pelo médico do trabalho ao responsável de Recursos Humanos da empresa. A FAM deve ser dada a conhecer ao trabalhador, o qual deve assiná-la e datá-la.

## Atividades principais

A organização das atividades de SST será em função de fatores organizacionais, técnicos, materiais e sociais inerentes ao trabalho.

Para efeitos do cumprimento da legislação, o serviço de segurança e de saúde no trabalho de uma organização deve incluir obrigatoriamente as seguintes atividades:

- Planear a prevenção, integrando, a todos os níveis e para o conjunto das atividades da empresa, a avaliação dos riscos e as respetivas medidas de prevenção;
- Proceder à avaliação dos riscos, elaborando os respetivos relatórios;
- Elaborar o plano de prevenção de riscos profissionais e planos detalhados de prevenção e proteção exigidos por legislação específica em vigor;
- Participar na elaboração do plano de emergência interno; plano de combate a incêndio; plano de evacuação e plano de primeiros socorros;
- Colaborar na conceção de locais, métodos e organização do trabalho e na escolha e na manutenção de equipamentos de trabalho;

- Supervisionar o provisionamento, a validade e a conservação dos EPI, bem como a instalação e a manutenção da sinalização de segurança;
- Realizar exames de vigilância da saúde, elaborando os relatórios e as fichas, bem como organizar e manter atualizados os registros clínicos e outros elementos informativos relativos ao trabalhador;
- Desenvolver atividades de promoção da saúde;
- Coordenar as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente;
- Vigiar as condições de trabalho de trabalhadores em situações mais vulneráveis;
- Conceber e desenvolver um programa de informação interna de forma a promover a integração das medidas de prevenção nos sistemas de informação e comunicação da empresa;
- Conceber e desenvolver o programa de formação para a promoção da SST;
- Apoiar as atividades de informação e consulta dos representantes dos trabalhadores para a SST ou, na sua falta, dos próprios trabalhadores;
- Assegurar ou acompanhar a execução das medidas de prevenção, promovendo a sua eficiência e operacionalidade;
- Organizar os elementos necessários às notificações obrigatórias;
- Elaborar as participações obrigatórias em caso de acidente de trabalho ou doença profissional;
- Analisar as causas de acidentes de trabalho ou da ocorrência de doenças profissionais e elaborar os relatórios;
- Coordenar ou acompanhar auditorias e inspeções internas;
- Recolher e organizar elementos estatísticos relativos à segurança e à saúde no trabalho.
- Manter atualizados, para efeitos de consulta, os seguintes elementos: Resultados das avaliações de riscos profissionais; Resultados das avaliações de riscos profissionais; Lista de medidas propostas, ou recomendações, formuladas pelos serviços de segurança e saúde no trabalho; Lista e relatórios de acidentes de trabalho; Lista das situações de doenças profissionais participadas. Lista de medidas propostas, ou recomendações, formuladas pelos serviços de segurança e saúde no trabalho; Lista e relatórios de acidentes de trabalho; Lista das situações de doenças profissionais participadas.

## Dossier de Segurança e Saúde no Trabalho

A empresa deverá organizar e manter atualizada a sua documentação, especificamente, um dossier de Segurança e Saúde no Trabalho tendo por objetivo o cumprimento da legislação:

DOMÍNIO	DOCUMENTOS A ARQUIVAR
ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SST	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrato de Segurança e Higiene do Trabalho (SHT)</li> <li>• Contrato de Medicina do Trabalho (MT)</li> <li>• Autorização para a Prestação de Serviços de SHT e MT</li> <li>• Cédula Pessoal do Médico(s) de Trabalho</li> <li>• CAP do Técnico (Superior) de Segurança no Trabalho</li> <li>• Política da Segurança e Saúde no Trabalho</li> <li>• Organograma da Segurança e Saúde do Trabalho</li> <li>• Relatório Anual de Atividades de SST – Anexo D do Relatório Único</li> <li>• Registos de Visitas</li> <li>• Atas de Reuniões</li> </ul>
AUDITORIAS/INSPEÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relatórios de Auditorias dos Serviços de SST</li> <li>• Relatórios de Auditoria de Clientes</li> <li>• Notificações da ACT/ Contraordenações da ACT</li> </ul>
AVALIAÇÕES DE RISCOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação de Riscos Geral</li> <li>• Avaliação de Iluminância</li> <li>• Avaliação de Ruído (se aplicável)</li> <li>• Avaliação de Ambiente Térmico (se aplicável)</li> <li>• Avaliação de Contaminantes - Químicos e Poeiras) (se aplicável)</li> <li>• Outras avaliações</li> </ul>
PLANO DE PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plano de Prevenção de riscos Profissionais</li> <li>• Planeamento da Prevenção</li> </ul>
ACIDENTES DE TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS Assinalar a ocorrência e participação do acidente e/ou doença profissional. Elaborar o Relatório do Acidente de Trabalho. Quando existe baixa por doença profissional, esta deverá ser registada e participada pelo médico do trabalho.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de Acidentes de Trabalho/ Incidentes</li> <li>• Relatórios de Acidentes de Trabalho</li> <li>• Relatórios de Incidentes</li> <li>• Lista de Doenças Profissionais</li> <li>• Resumo Estatístico de Acidentes de Trabalho</li> </ul>
FORMAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de Formação</li> <li>• Registos de ações de formação ou diplomas <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riscos Profissionais</li> <li>○ Primeiros Socorros</li> <li>○ Equipa de 1.ª Intervenção</li> <li>○ Emergência e Evacuação</li> <li>○ Condução de Empilhadores (se aplicável)</li> </ul> </li> </ul>
INFORMAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de Informação <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Flyers, folhetos, cartazes</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>CONSULTA DOS TRABALHADORES EM MATÉRIA DE SST</b> Preenchimento de um inquérito anual pelos trabalhadores, sobre a Segurança e saúde no trabalho. Estes têm de ser tratados e realizada a análise estatística do mesmo. Os resultados deverão ser divulgados e, poderá ser necessário implementar medidas corretivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionário de Consulta dos trabalhadores em matéria de SST (modelo)</li> <li>• Questionários preenchidos</li> <li>• Resultados das Consultas (Tratamento dos Questionários)</li> </ul>
<p><b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plano de Distribuição de EPIs</li> <li>• Termo de Utilização e Distribuição de EPIS</li> <li>• Fichas técnicas de EPIs utilizados</li> </ul>
<p><b>ORGANIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas de Autoproteção</li> <li>• Estrutura Interna da Segurança</li> <li>• Registos de Manutenção de Extintores</li> <li>• Registo de Manutenção da RIA – Rede de Incêndio Armada (Bocas de Incêndio)</li> <li>• Registo de Manutenção do SADI – Sistema de Detecção de Incêndios</li> <li>• Relatórios de Simulacros</li> </ul>
<p><b>SEGURANÇA DE MÁQUINAS E MANUTENÇÃO</b> Todas as máquinas têm de ter um livrete de manutenção, onde devem ser registados todas as manutenções/ reparações, anexando os relatórios. De 2 em 2 anos: Verificação de máquinas e equipamentos de acordo com o Decreto-Lei 50/2005 (máquinas e equipamentos de trabalho).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livrete de Manutenção (modelo)</li> <li>• Verificação de Máquinas e Equipamentos de acordo com o DL 50/2005 (modelos)</li> </ul>
<p><b>PRODUTOS QUÍMICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Os produtos químicos devem ter Ficha de Dados de Segurança (FDS) atualizada, junto dos trabalhadores que utilizam os produtos químicos.</li> <li>– A Lista de utilizadores de produtos químicos deve estar sempre atualizada.</li> <li>– É proibido guardar produtos químicos em garrafas de água ou de outras embalagens de produtos alimentares.</li> <li>– Na trasfega de um produto, este deve ser colocado num recipiente apropriado e sempre rotulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de Dados de Segurança</li> <li>• Fichas de Dados de Segurança Resumidas (se aplicável)</li> <li>• Rótulos (se aplicável)</li> <li>• Inventários de Produtos Químicos</li> <li>• Lista de Utilizadores de Produtos Químicos</li> </ul>

Fig. 6: Dossier de Segurança e Saúde no Trabalho

## Consulta, informação e formação dos colaboradores na área de SST

### *Consulta*

O empregador deve consultar por escrito e pelo menos uma vez por ano os representantes dos trabalhadores, ou na sua falta, os próprios trabalhadores, sobre diversas matérias de SST.

### *Informação*

O empregador deve informar os trabalhadores sobre os riscos existentes no local de trabalho e medidas de ação adequadas e reforçar sempre que haja introdução ou alteração dos elementos inerentes à tarefa (p. ex. alteração da máquina), assim como, sobre as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente, primeiros socorros, combate a incêndios e evacuação de trabalhadores.

### *Formação*

O empregador está obrigado a garantir formação dos seus colaboradores, no domínio da SST, como formação inicial, contínua e de especialização adequada ao seu posto de trabalho e ao exercício de atividades de risco elevado. Se os trabalhadores exercerem atividades específicas de SST, deve assegurar formação permanente para o exercício das funções em causa. Além destas, formação sobre a aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores e facultar-lhes o material adequado.

### *Documentação*

A regulamentação de SST exige que o serviço de segurança e de saúde no trabalho mantenha atualizados, para efeitos de consulta, os seguintes elementos:

- Avaliação de Riscos Profissionais
- Lista de acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho, bem como acidentes ou incidentes que assumam particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho.
- Relatórios sobre acidentes de trabalho que originem ausência por incapacidade para o trabalho ou que revelem indícios de particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho
- Lista das situações de baixa por doença e do número de dias de ausência ao trabalho, a ser remetida pelo serviço de pessoal e, no caso de doenças profissionais, a relação das doenças participadas
- Lista das medidas, propostas ou recomendações formuladas pelo serviço de segurança e de saúde no trabalho.
- O Relatório Único, referente à informação sobre a atividade social da empresa, que deve ser obrigatoriamente preenchido todos os anos, inclui dois anexos relacionados com Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho: Anexo C – Relatório anual da Formação Contínua (indiretamente) e o Anexo D – Relatório anual da Atividade do Serviço de SST.
- Representante dos Trabalhadores - trabalhador eleito para exercer funções de representação dos trabalhadores nos domínios da SST, sendo que deve ser assegurada formação permanente para o exercício das respetivas funções. O modelo de eleição do(s) representante(s) do trabalhador está definido na legislação aplicável (capítulo IV da Lei nº 102/2009, de 10 de setembro).

## 2.6 Sistemas de Gestão da prevenção

De acordo com legislação em vigor - RJPSST e com o Código de Trabalho, o empregador deverá garantir a dignidade de vida laboral, nos seguintes termos: *“O trabalhador tem direito a prestar trabalho em condições de segurança e saúde”*; e *“O empregador deve assegurar aos trabalhadores condições de segurança e saúde em todos os aspetos relacionados com o trabalho, aplicando as medidas necessárias tendo em conta princípios gerais de prevenção”*.

Os “Princípios de Prevenção” têm como objetivo orientar o modo interventivo e as atividades de prevenção a serem desenvolvidas, permitindo reduzir ou controlar os riscos para que a saúde e a segurança dos trabalhadores expostos não sejam comprometidas.

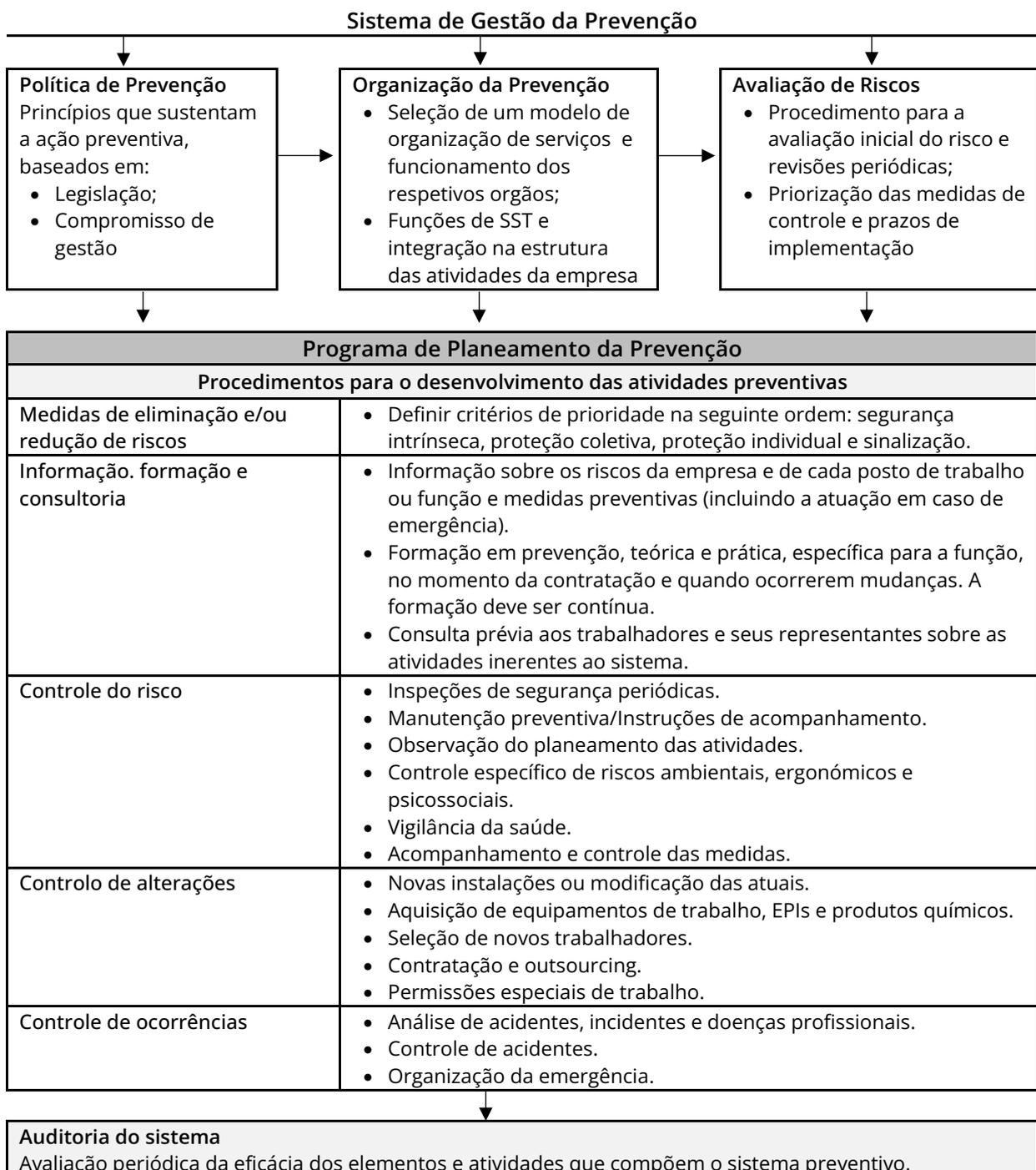


Fig. 7: Sistema de Gestão da Prevenção. Fonte: Manual de Segurança e Saúde no Trabalho, Luís C. Freitas

## A Avaliação de Riscos Profissionais

O risco profissional resulta da combinação da probabilidade de uma anomalia relacionada com o trabalho perigoso ou exposição, a gravidade das lesões e problemas de saúde que podem ser causados pela ocorrência ou exposições do trabalhador - exposição profissional.

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

Objetivo da avaliação de riscos: permitir que o empregador possa identificar os riscos, e aplicar medidas necessárias de forma a eliminá-los.

As medidas de controlo incluem a prevenção de riscos profissionais, a informação e formação apropriada dos trabalhadores e a organização e meios para a implementação das medidas necessárias.

Para proceder à avaliação de riscos podem ser aplicados vários métodos assentes em critérios de avaliação:

- Nível de deficiência
- Nível de exposição
- Nível de probabilidade
- Nível de consequência
- Nível de risco

O nível de probabilidade = Nível de deficiência X Nível de exposição

O nível de risco = Nível de probabilidade X Nível de consequência

Uma avaliação de riscos deve ser realizada e aplicada, de modo que o empregador consiga:

1. Identificar os perigos e respetivos riscos existentes no local de trabalho;
2. Avaliar os riscos de modo a acompanhar a evolução das técnicas e dos equipamentos permitindo uma melhor seleção destes;
3. Determinar as medidas necessárias;
4. Verificar se as medidas adotadas são adequadas;
5. Priorizar novas ações de controlo consideradas necessárias como resultados da avaliação.

Processo de Avaliação e Controlo dos Riscos:

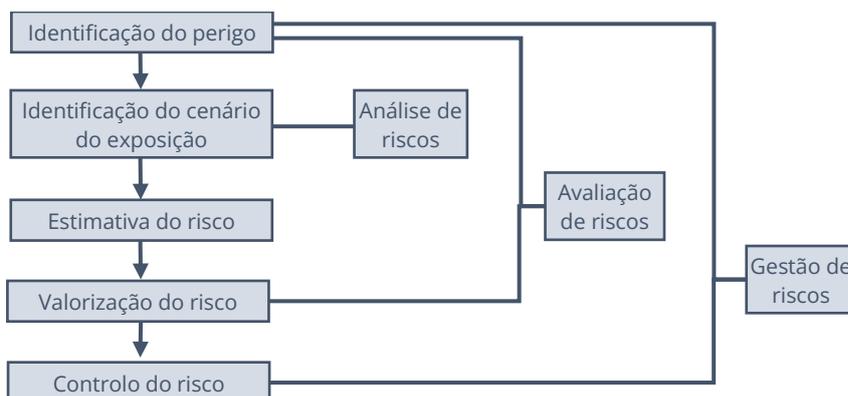


Fig. 8: Gestão do Risco

Instrumentos de recolha de dados:

- Aplicação de listas de verificação
- Observação direta
- Fotos
- Abordagem direta aos colaboradores
- ...

A recolha de dados deverá considerar:

- Meio/ambiente de trabalho
- Atividades realizadas
- Fatores externos que poderão afetar
- Fatores psicossociais e físicos
- Manutenção

### Tipos de riscos ocupacionais

**Riscos físicos:** ruído, calor, frio, pressão, humidade, radiações ionizantes e não-ionizantes, vibração e quaisquer outras formas de energia a que possam estar expostos os trabalhadores. Para cada tipo de risco é indicada uma limitação permitida. No caso de ruídos, o máximo de decibéis por exemplo.

**Riscos químicos:** São substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo do trabalhador pela via respiratória como gases, poeiras, fumos ou vapores, além de outros que possam ser absorvidos pelo organismo através da pele ou por ingestão.

É o nível de toxicidade do agente químico que determina o período máximo que o colaborador pode ter exposição.

**Riscos biológicos:** bactérias, vírus, fungos, protozoários e as medidas de prevenção variam de acordo com a patogenicidade ao qual o trabalhador está exposto em sua atividade.

**Riscos ergonómicos:** Postura inadequada de trabalho, levantamento e transporte de peso, jornadas prolongadas de turno e quaisquer outras situações que exijam esforço físico demasiado ou que haja estresse físico. A avaliação desses riscos é feita por meio de um laudo ergonómico.

**Riscos associados ao trabalho com máquinas:** situações perigosas que colocam o trabalhador em risco de acidente: iluminação inadequada, operar máquinas e equipamentos sem proteção, estruturas de trabalho inadequadas (ferramentas inadequadas, armazenamento de materiais de forma incorreta) e situações como trabalho em altura, risco iminente de choque elétrico, incêndio, atmosferas explosivas e manuseio de máquinas pesadas.

## 2.7 Prevenção de riscos no setor do calçado

O fabrico do calçado está dividido em setores e subsectores dependendo do modelo, tipo de costuras e construções utilizadas. De seguida, e a título de exemplo, descreve-se, de uma forma sucinta, o ciclo produtivo do calçado, demonstrando as operações inerentes a cada um dos setores - corte, costura, montagem e acabamento.

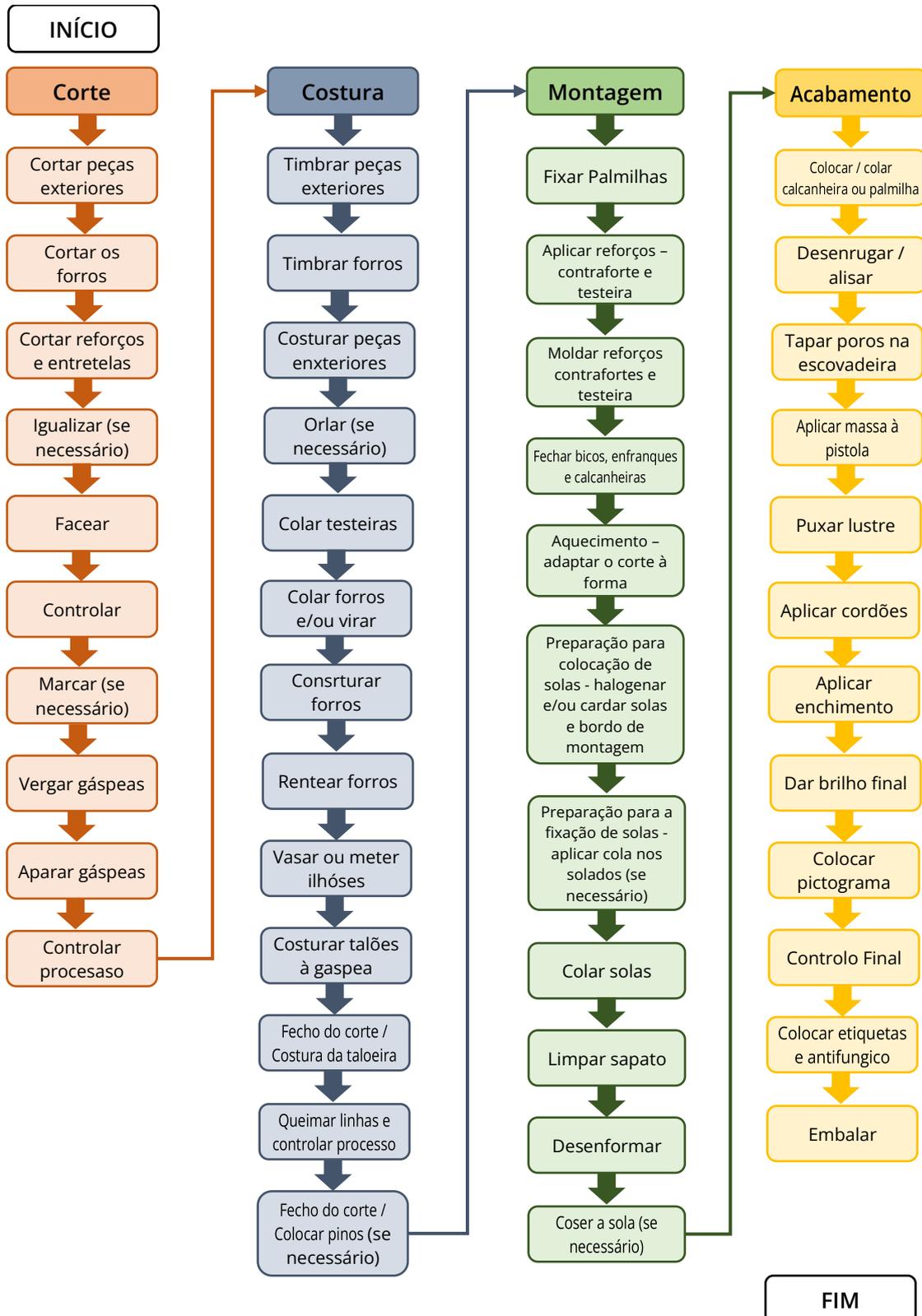


Fig. 9: Ciclo produtivo do calçado - avaliação de riscos

### Riscos profissionais na indústria do Calçado

É obrigação do empregador identificar os perigos e avaliar os riscos presentes no local de trabalho relativamente a todos os trabalhadores envolvidos no processo produtivo.

Independentemente da sua categoria ou dimensão é fundamental que todas as empresas realizem avaliações de riscos adequadas, que incluam todos os aspetos relacionados com o trabalho. Depois de avaliados os riscos devem ser tomadas as medidas de prevenção e proteção necessárias de forma a eliminar, reduzir ou controlar os seus efeitos e verificar a eficácia dessas medidas.

Esta abordagem caracteriza-se essencialmente por:

- Afirmar que a prevenção deve ter em conta a evolução das tecnologias e ser desenvolvida segundo os princípios gerais de prevenção estabelecidos internacionalmente;
- Incidir sobre as concretas atividades de trabalho e de produção;
- Promover a formação e a informação dos trabalhadores e valorizar a sua participação;
- Atender a todos os fatores de risco e à interação dos riscos entre si;
- Prever a intervenção preventiva na fase de conceção do posto de trabalho;
- E, dadas as características enunciadas, basear-se em processos de melhoria contínua.

### Riscos químicos

Riscos químicos associados à utilização de colas e solventes. A utilização de primários, colas e halogenantes contendo compostos orgânicos e inorgânicos voláteis suscetíveis de contaminar a atmosfera de trabalho ocorre sobretudo nas secções de montagem acabamento, mas também na preparação de gáspeas, solas ou outros componentes.

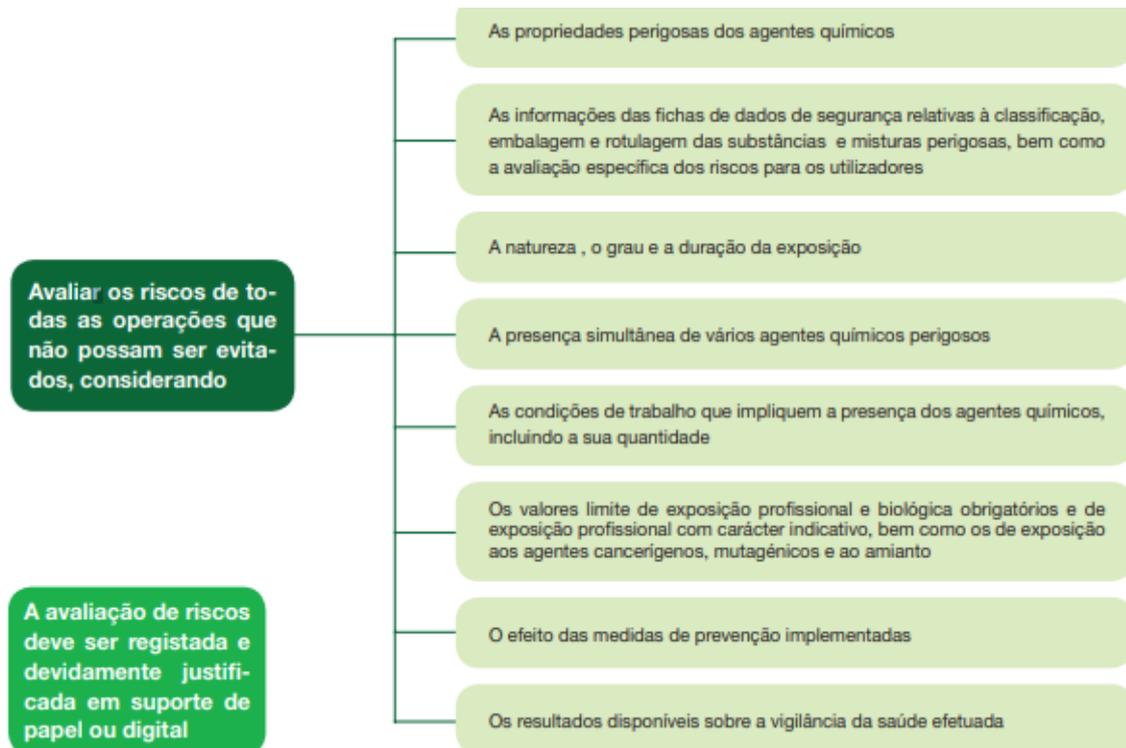


Fig. 10: Avaliação de riscos químicos; Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT

## Medidas de prevenção

<p><b>Medidas gerais de prevenção e proteção</b></p>	<p>Conceber e organizar métodos de trabalho adequados</p> <p>Substituir os agentes químicos perigosos por outros menos perigosos ou isentos de perigo, reduzindo ao mínimo a quantidade de agentes químicos perigosos usados</p> <p>Utilizar equipamento adequado para trabalhar com agentes químicos</p> <p>Utilizar, nas operações de manutenção, processos que garantam a saúde e segurança dos trabalhadores</p> <p>Reduzir ao mínimo o número de trabalhadores expostos</p> <p>Reduzir ao mínimo a duração e o grau de exposição</p> <p>Adotar medidas de higienização adequadas</p> <p>Utilizar processos de trabalho adequados durante o manuseamento, a armazenagem e o transporte dos agentes químicos perigosos e respetivos resíduos</p>
<p><b>Medidas específicas de prevenção e proteção</b></p>	<p>Conceber processos de trabalho e controlos técnicos que permitam evitar ou reduzir a libertação dos agentes químicos perigosos</p> <p>Aplicar medidas de proteção coletiva na fonte do risco (ventilação adequada e medidas organizativas apropriadas)</p> <p>Adotar medidas de proteção individual se não for possível evitar a exposição por outros meios (luvas, máscaras e roupa de trabalho apropriadas), de acordo com as informações disponibilizadas nas fichas de dados de segurança</p>
<p><b>Medidas técnicas ou organizativas</b></p>	<p>Promover a armazenagem, manuseamento e separação dos agentes químicos incompatíveis, ou se tal não for possível, evitar a presença de fontes de ignição que possam provocar incêndios e explosões ou de condições adversas que possam fazer com que substâncias ou misturas químicas instáveis provoquem efeitos físicos nocivos</p> <p>Assegurar que os equipamentos de trabalho e os sistemas de proteção aos trabalhadores satisfaçam as disposições legais sobre segurança e saúde relativas à sua conceção, fabrico e comercialização</p> <p>Assegurar que os aparelhos e os sistemas de proteção destinados a serem utilizados em atmosferas potencialmente explosivas obedeçam às regras de segurança e saúde em vigor</p> <p>Assegurar que os efeitos de explosões sejam reduzidos ou sejam adotadas medidas para reduzir a pressão</p>

Fig. 11: Riscos químicos – medidas de prevenção e proteção; Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT

O empregador deve assegurar a consulta, informação e a formação dos seus trabalhadores, compreendendo:

- Os dados obtidos pela avaliação de riscos;
- Os elementos disponíveis sobre os agentes químicos perigosos presentes no local de trabalho;
- O conteúdo das fichas de dados de segurança;
- As precauções e medidas adequadas para os trabalhadores se protegerem no local de trabalho, incluindo medidas de emergência;
- O conteúdo dos recipientes e das canalizações utilizados por agentes químicos perigosos.

### Ficha de dados de Segurança

A ficha de dados de Segurança fornece informação sobre a composição do produto, a identificação dos perigos, o que fazer em caso de primeiros socorros, medidas a tomar no combate a incêndios e em fugas acidentais, como manusear e armazenar devidamente o produto, dados relativos ao controlo da exposição e proteção individual, as suas propriedades físicas e químicas e a sua estabilidade e reatividade. A maioria dos produtos químicos usados na indústria do calçado é

constituída por agentes químicos perigosos com determinados efeitos para a segurança e a saúde dos trabalhadores, entre os quais: acetonas, álcoois, acetatos de etilo e butilo, hexano, tolueno, xileno, amoníaco, etc. Muitos deles estão classificados como:



Fig. 12: Riscos químicos – simbologia. Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT

Estes podem provocar os seguintes sintomas: sonolência e vertigens por inalação dos vapores, pele seca e gretada por exposição repetida ou até mesmo queimaduras graves na pele, irritação das vias respiratórias superiores e olhos, bem como, lesões oculares graves, depressores do sistema nervoso central, anestésicos e narcóticos. Outros podem ser tóxicos para a reprodução podendo causar malformações congénitas, ou seja, podem afetar morfológica ou funcionalmente os nascituros.

## Riscos mecânicos

Riscos mecânicos associados à utilização de equipamentos que possuem mecanismos de prensagem, elementos ou partes móveis, lâminas ou pontas – balancés, prensas, máquinas de cardar, máquinas de costura, ...

Medidas de prevenção e proteção:

<b>Sistemas de comando</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser claramente visíveis, identificáveis e com marcação própria</li> </ul>
<b>Arranque do equipamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deve existir um sistema de comando de ação voluntária para colocação em funcionamento, assim como para o arranque após uma paragem</li> </ul>
<b>Paragem do equipamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ordem de paragem deve ter prioridade sobre a ordem de arranque</li> <li>• Deve existir um dispositivo de paragem de emergência</li> </ul>
<b>Risco de contacto mecânico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser colocados protetores que impeçam o acesso às zonas perigosas dos elementos móveis ou de dispositivos que interrompam o movimento dos elementos móveis antes do acesso a essas zonas</li> <li>• Os protetores e dispositivos de proteção devem ser de construção robusta, estar situados a uma distância suficiente da zona perigosa, não devem ocasionar riscos suplementares, nem devem ser facilmente inoperacionalizados</li> <li>• Os protetores e dispositivos de proteção devem permitir, sem a sua desmontagem, as intervenções necessárias</li> </ul>
<b>Manutenção do equipamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O empregador deve proceder a verificações periódicas e, se necessário, a ensaios periódicos dos equipamentos de trabalho sujeitos a influências que possam provocar deteriorações suscetíveis de causar riscos</li> <li>• As operações de manutenção devem ser efetuadas com o equipamento parado e desligado da corrente elétrica</li> </ul>
<b>Manual de instruções</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O fabricante ou importador deve disponibilizar manual de instruções da máquina ou equipamento, em português, contendo informações relativas à segurança em todas as fases de utilização</li> </ul>
<b>Sinalização de segurança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A sua colocação servirá para advertir os trabalhadores e terceiros sobre os riscos a que estão expostos e quais os equipamentos de proteção individual utilizar</li> </ul>

Fig. 13: Riscos mecânicos – prevenção e proteção. Fonte: Prevenir riscos mecânicos, ACT

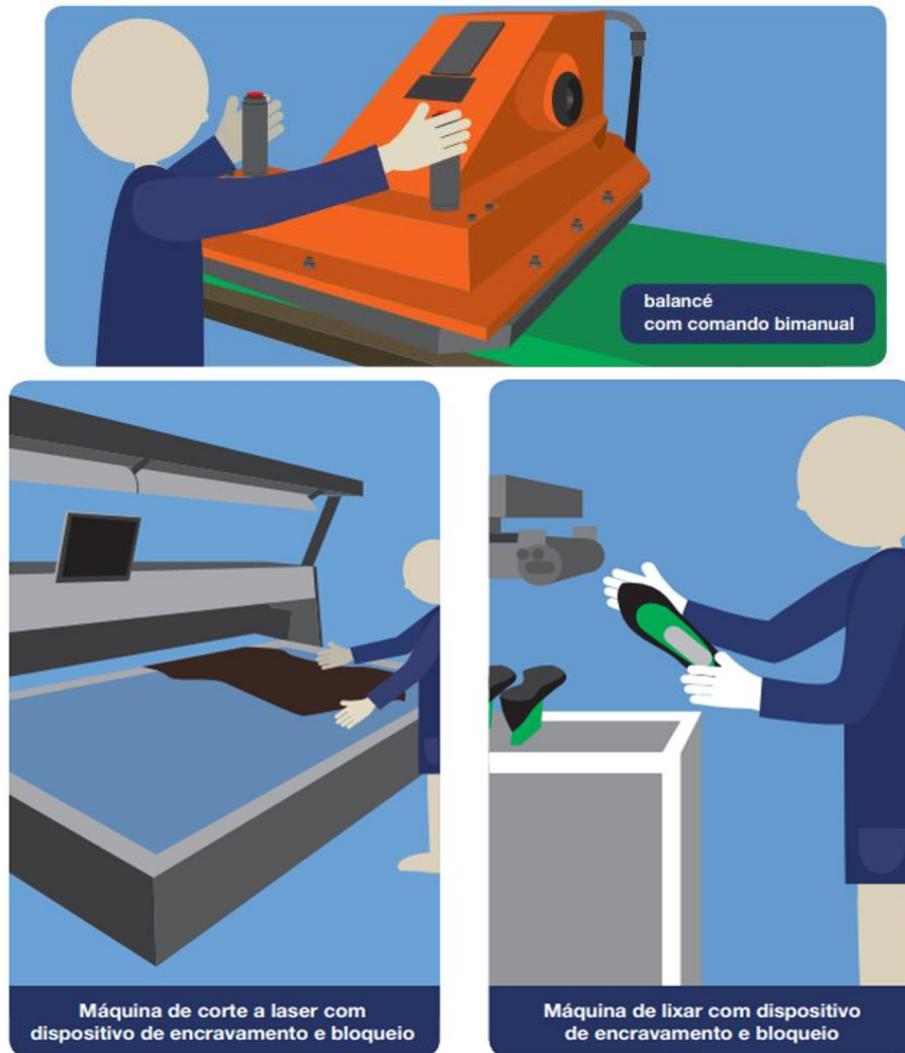


Fig. 14: Riscos mecânicos e prevenção no fabrico de calçado. Fonte: Prevenir riscos mecânicos, ACT

## Riscos ergonômicos

Riscos ergonômicos: riscos relacionados com o trabalho repetitivo, com as posturas incorretas e com a movimentação manual de cargas. As lesões músculo-esqueléticas que têm surgido com mais frequência são as tendinites e as epicondilites, sobretudo na secção de costura. As lombalgias de esforço evidenciam-se principalmente nos trabalhadores afetos aos armazéns.

Ao longo do processo produtivo na indústria do calçado os trabalhadores podem estar sujeitos a riscos ergonômicos com origem na ausência ou deficiente adaptação ergonómica dos postos de trabalho que:

- Impedem ou dificultam a alternância de postura corporal do trabalhador;
- Submetem o trabalhador a movimentos inadequados ou de cadência excessiva, a pressões mecânicas sobre os tecidos e sobre-esforços.

A movimentação manual de cargas em condições não adequadas é também suscetível de provocar perturbações músculo-esqueléticas (lesões e dores nas costas e nos membros, tais como tendinites e epicondilites).

### Medidas de prevenção:

- Manter uma postura adequada de modo a evitar posições de trabalho que comprometam a estrutura óssea e muscular (torção do tronco, movimentos repetitivos);
- Evitar posturas extremas, assimétricas e com rotação e/ou posturas estáticas ou com elevada repetição;
- A elevação e transporte de cargas, sempre que possível, devem ser realizados mecanicamente, utilizando, por exemplo, tapetes rolantes, carros de transporte e plataformas elevatórias de altura ajustável;
- Quando for inevitável a realização de força muscular, esta deve ser de baixa intensidade e de curta duração.



Fig. 15: Riscos ergonômicos e prevenção – costura de calçado. Fonte: Prevenir os riscos ergonômicos, ACT

Identificação do perigo	Medidas recomendadas
<p>Na <b>secção de corte</b>, a maioria das tarefas requer habitualmente posturas em pé, paradas durante todo o dia, nomeadamente no trabalho com o balancê.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os trabalhadores devem manter uma postura das articulações próxima da posição neutra;</li> <li>• Evitar a inclinação do tronco à frente e/ou com rotação;</li> <li>• O trabalhador deve ter possibilidade de optar por apoiar ou não os cotovelos durante a atividade de costura. A mesa de trabalho deve ser equipada, na zona dos cotovelos, com suporte de espuma com 4 a 6 cm de espessura;</li> <li>• Em atividades como a costura, que têm o ponto de realização da tarefa fixo (agulha da costura), o ponto de visualização considerado ótimo deve situar-se na mesma linha do campo visual e o cotovelo fletido a 90°;</li> <li>• Proporcionar apoio lombar adequado em todos os assentos;</li> <li>• O assento deve ser regulável para permitir a flexibilidade e ajuste conforme as diversidades antropométricas do trabalhador e acompanhar a altura das bancada;</li> <li>• Disponibilizar apoio para os pés que pode ser fixo na máquina ou apoiado no chão (estrado ou tapete).</li> </ul>
<p>Na <b>secção de preparação e costura</b> as tarefas exigem o envolvimento de motricidade fina (trabalhos de precisão), acuidade visual e máquinas acionadas a pedal. Estas operações requerem habitualmente a postura sentada e estática.</p>	

Fig. 16: Riscos ergonômicos e prevenção – corte e costura de calçado; Fonte: Prevenir os riscos ergonômicos, ACT



Fig. 17: Riscos ergonómicos e prevenção - montagem e acabamento de calçado; Fonte: Prevenir os riscos ergonómicos, ACT

## Riscos Psicossociais

Riscos psicossociais: associados à forma como o trabalho é concebido, organizado e gerido e que, em interação com os contextos sociais, ambientais e com as competências e necessidades dos trabalhadores, podem causar danos psicológicos, físicos ou sociais. Identificam-se, entre outros, o stress ocupacional, o assédio (moral e sexual) e a violência no trabalho.



Fig. 18: Riscos Psicossociais  
Fonte: Prevenir os riscos psicossociais, ACT

### Medidas de prevenção

A prevenção dos riscos psicossociais no âmbito laboral obriga a um envolvimento ativo e dinâmico por parte da entidade empregadora e por parte dos trabalhadores e dos seus representantes.

As medidas preventivas ou organizativas devem ser dirigidas à origem do problema (fatores de risco) e centradas na situação de trabalho e devem visar o aumento dos recursos dos trabalhadores, capacitando-os para as exigências das tarefas.

Exemplos:

- Alterações aos horários e regimes de trabalho;
- Reorganização dos conteúdos funcionais;
- Alteração ergonómica dos postos de trabalho;
- Formação e informação;
- Participação e consulta dos trabalhadores e dos seus representantes.

### 3 Conclusão – Importância da implementação e certificação de sistemas de gestão da SST

Atualmente a implementação e certificação de um sistema de gestão da SST representa uma mais-valia para todas as organizações.

A SST como investimento:

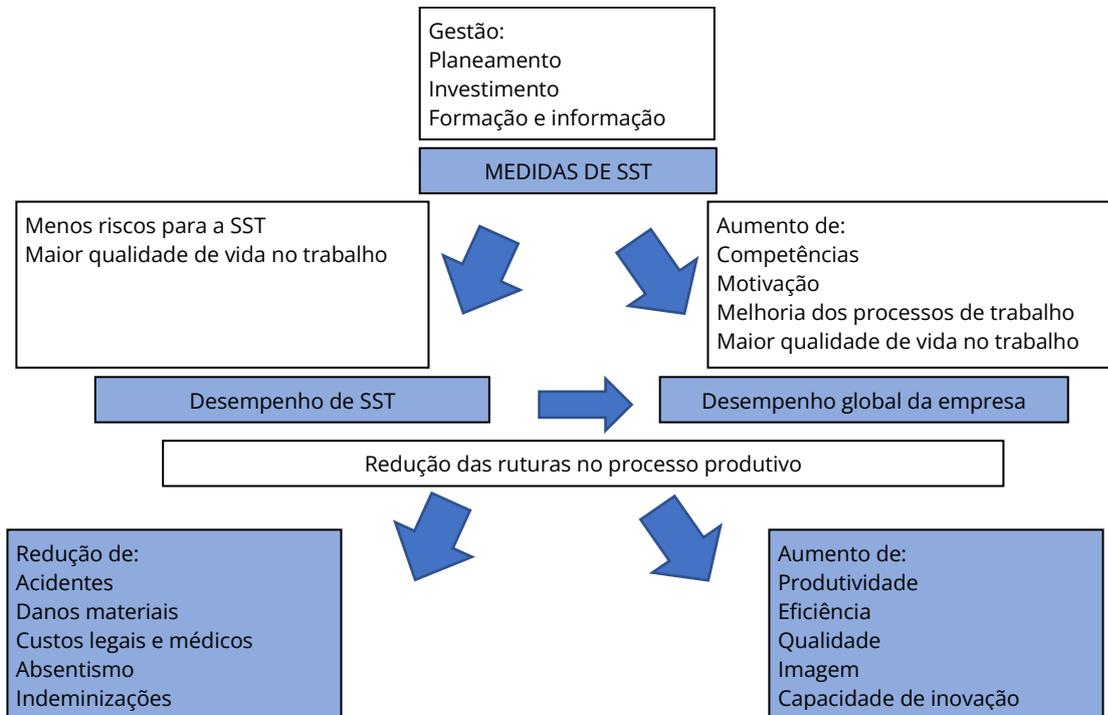


Fig. 19: A SST como investimento; Fonte: Manual de Segurança e saúde no Trabalho, Luís C. Freitas

Tendo como base a estrutura de alto nível da ISO – International Organization for Standardization, a ISO 45001 permite a fácil integração com outros sistemas de gestão implementados, como é o caso da ISO 9001 (*Requisitos do Sistema de Gestão da Qualidade*) e ISO 14001 (*Sistemas da gestão ambiental*), entre outros.

A norma ISO 45001 - Occupational health and safety management systems – Requirements with guidance for use, pretende ser uma ferramenta para ajudar a estabelecer e melhorar o ambiente de trabalho em matéria de saúde e segurança, prevenir acidentes e, em muitos casos, ir além dos requisitos legais.

Os principais benefícios da implementação e posterior certificação de acordo com este referencial são:

- Redução de riscos de acidentes e de doenças profissionais;
- Melhoria da imagem da organização;
- Evidência do compromisso para o cumprimento da legislação aplicável;
- Redução de custos (indeminizações, prémios de seguro, prejuízos resultantes de acidentes, dias de trabalho perdidos);
- Melhoria da satisfação e motivação dos colaboradores pela promoção e garantia de um ambiente de trabalho seguro e saudável;
- Abrangência das atividades de prevenção a toda a organização;
- Redução das taxas de absentismo;
- Maior eficácia e proatividade ao nível do planeamento operacional.

## Requisitos do Sistema de Gestão SST – ISO 45001: 2018

A implementação de um sistema de gestão SST começa com um bom planeamento que visa o comprometimento, delegando responsabilidades e competências.

Fundamentos e características propostas pela ISO 45001:2018 para a implantação do sistema de gestão de SST:

1. Contexto da Organização
2. Liderança
3. Planeamento
4. Apoio / Suporte
5. Operações
6. Avaliação do Desempenho
7. Melhoria

O grande foco da ISO 45001 é o contexto organizacional. A presente norma incorpora o conceito PDCA (Planear - Executar - Verificar - Atuar):

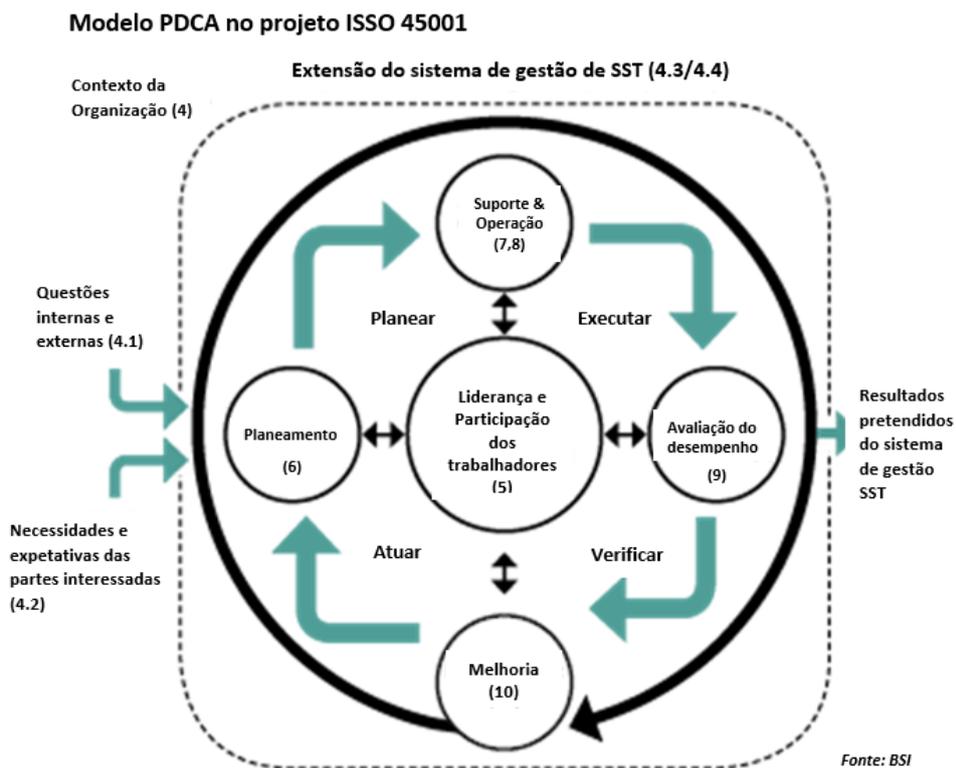


Fig. 20: Modelo PDCA – ISO450001. Fonte: Manual ISO 450001

Metodologia esta que potencia a melhoria continua e a eficiência dos sistemas de gestão da SST e de uma gestão integrada com outros sistemas implementados na organização.

Como resultados pretende-se eliminar e minimizar riscos de SST, tomando medidas de prevenção e proterção eficazes.

## 4 Lista de Figuras

Fig. 1: Esferas de Atividade do DIA-CVET e sua relação com o processo produtivo .....	4
Fig. 2: Estratégias de gestão. Fonte: <a href="http://osha.europa.eu">http://osha.europa.eu</a> .....	7
Fig. 3: Principais elementos do Sistema de gestão da SST. Fonte: international labour organisation <a href="https://www.ilo.org/">https://www.ilo.org/</a> (adapted) .....	8
Fig. 4: SST – serviço interno. Fonte: Guia de Apoio à Organização dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, APSEI .....	11
Fig. 5: SST – serviços externos. Fonte: Guia de Apoio à Organização dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, APSEI .....	11
Fig. 6: Dossier de Segurança e Saúde no Trabalho .....	15
Fig. 7: Sistema de Gestão da Prevenção. Fonte: Manual de Segurança e Saúde no Trabalho, Luís C. Freitas .....	17
Fig. 8: Gestão do Risco .....	18
Fig. 9: Ciclo produtivo do calçado – avaliação de riscos .....	20
Fig. 10: Avaliação de riscos químicos. Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT .....	21
Fig. 11: Riscos químicos – medidas de prevenção e proteção Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT .....	22
Fig. 12: Riscos químicos – simbologia. Fonte: Prevenir riscos químicos, ACT .....	23
Fig. 13: Riscos mecânicos – prevenção e proteção. Fonte: Prevenir riscos mecânicos, ACT .....	23
Fig. 14: Riscos mecânicos e prevenção no fabrico de calçado. Fonte: Prevenir riscos mecânicos, ACT .....	24
Fig. 15: Riscos ergonómicos e prevenção – costura de calçado. Fonte: Prevenir os riscos ergonómicos, ACT .....	25
Fig. 16: Riscos ergonómicos e prevenção – corte e costura de calçado. Fonte: Prevenir os riscos ergonómicos, ACT .....	25
Fig. 17: Riscos ergonómicos e prevenção - montagem e acabamento de calçado. Fonte: Prevenir os riscos ergonómicos, ACT .....	26
Fig. 18: Riscos Psicossociais. Fonte: Prevenir os riscos psicossociais, ACT .....	26
Fig. 19: A SST como investimento. Fonte: Manual de Segurança e saúde no Trabalho, Luís C. Freitas ..	27
Fig. 20: Modelo PDCA – ISO450001. Fonte: Manual ISO 450001 .....	28