



Cartão de saúde

afgruppen.no



Para mais informações:

Consulte o serviço de saúde ocupacional da **Tellus**

CARTÃO DE SAÚDE

Contente

- 4 Trabalho repetitivo
- 5 Trabalho agachado ou ajoelhado
- 6 Movimentos unilaterais das mãos ou dos braços
- 7 Trabalho curvado para frente
- 8 Trabalho sedentário
- 9 Trabalho com as mãos acima da altura dos ombros
- 10 Trabalho em pé ou andando
- 11 Levantamento e transporte de objectos pesados
- 12 Ruído
- 13 Pó
- 14 Gases
- 15 Produtos Químicos
- 16 Trabalho com altas temperaturas
- 17 Vibração do corpo inteiro
- 18 Vibração dos membros superiores

Trabalho repetitivo

Varie as tarefas de trabalho para evitar problemas músculo-esqueléticos

Realiza as mesmas tarefas durante períodos prolongados e sente desconforto ou dor?

Saiba que pode trabalhar de maneira mais inteligente, eficiente e sem dor. A chave para isso é um bom planejamento, organização e a forma como realiza o trabalho.



Avaliação de Riscos

- Duração e frequência das tarefas que se repetem. Possibilidade de variação, pausas e participação na decisão.
- As exigências da tarefa em termos de força, precisão e posturas de trabalho.
- Formação e qualificação adequadas.
- Prestar atenção especial a: Trabalho acima da altura dos ombros, abaixo da altura dos joelhos, com o pescoço e as costas inclinados para a frente e/ou torcidos.

Valores-Limite

- ↑ Tarefas variadas, micropausas, escolhas independentes. Repete-se algumas vezes por hora.
- Alguma variação, algum controlo sobre o dia de trabalho, muitas repetições ao longo de 30 minutos.
- ↓ Muitas repetições por minuto, posturas de trabalho fixas, falta de controlo sobre o próprio dia de trabalho.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Planear a organização do trabalho em colaboração com os funcionários.
- Criar variação e rotatividade das operações nas tarefas de trabalho.
- Fornecer a formação adequada aos funcionários.
- Garantir que as ferramentas adequadas estejam disponíveis.

Responsabilidade do Funcionário

- Pensar em variação, ser curioso e envolver-se.
- Realizar a formação obrigatória. Concluir a capacitação necessária.
- Solicitar/exigir a formação que lhe falta.
- Utilizar as ferramentas e recursos adequados.
- O corpo é a sua ferramenta mais importante - cuide dele.



Assegure posturas de trabalho inteligentes e variadas. Planeie a variação nas tarefas de trabalho. Saiba que os problemas músculo-esqueléticos podem ser evitados.

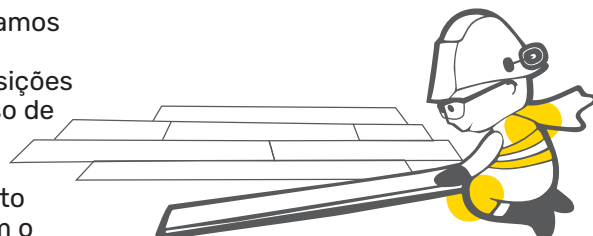
Trabalho agachado ou ajoelhado

Varie frequentemente a posição de trabalho quando tiver que realizar trabalhos abaixo da altura dos joelhos

Assegure sempre um bom planeamento, organização e execução do trabalho em posição agachada ou ajoelhada.

Quando temos que nos curvar abaixo da altura dos joelhos, trabalhamos com as articulações flexionadas e os músculos alongados. O corpo administra bem isso, mas devemos levar em consideração se as posições de trabalho são mantidas ao longo do tempo, combinadas com o uso de ferramentas/levantamento pesados e repetidas com frequência.

Os joelhos ficam particularmente expostos se estiverem em contacto directo com a superfície (ver este cartão de saúde em conjunto com o Cartão de Saúde sobre trabalho curvado para frente).



Avaliação de Riscos

- Quantos minutos do dia de trabalho fica agachado/ajoelhado?
- Em que superfície está a trabalhar? Superfícies duras e irregulares aumentam o risco de problemas.
- Considere a carga adicional ao usar ferramentas pesadas e levantamentos.
- Considere métodos e recursos de trabalho alternativos.

Valores-Limite

- ↑ Pequenos ou de curta duração. Menos de uma hora por dia e menos de 15 min. contínuos.
- Periodicamente 15-30 min. contínuos e um total de 1-2 horas por dia.
- ↓ Mais de meia hora de cada vez ou mais da metade do dia útil no total. Superfícies difíceis.

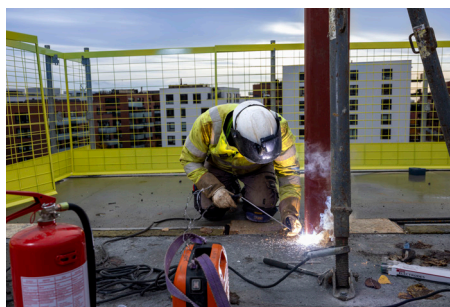
Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Assegure um bom planeamento em relação às funções de trabalho no início do projecto.
- Considere outros métodos de trabalho, materiais e ferramentas para limitar o trabalho abaixo da altura dos joelhos.
- Forneça meios auxiliares, tais como boas joelheiras, protectores de joelho, uma cadeira baixa e almofadas soltas.
- Planeie a rotação de tarefas (com colegas/outras tarefas).

Responsabilidade do Funcionário

- Contribua para encontrar bons métodos de trabalho.
- Use meios auxiliares tais como joelheiras, cadeiras baixas, etc.
- Assegure variedade nas funções de trabalho, pausas suficientes e levante-se em intervalos regulares.
- Participe da rotação de funções.



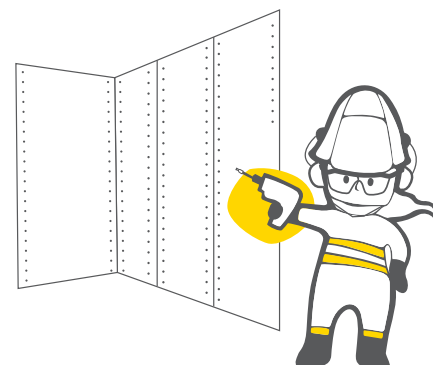
Temos uma variedade de tarefas abaixo da altura do joelho além das que vê nas fotos. Certifique-se de planear as tarefas para reduzir o tempo nessas posições de trabalho.

Movimentos unilaterais das mãos ou dos braços

A falta de variação pode causar problemas

Movimentos unilaterais dos braços ou das mãos significam trabalho repetitivo com as mãos e oportunidades limitadas de variação. Como em trabalhos que exigem habilidades motoras finas ou uso de força.

A tensão ocorre mesmo que o trabalho seja fisicamente leve, por exemplo, com trabalho estático, como o uso de alavancas em máquinas ou trabalho em computador. Isso pode causar sobrecarga nos músculos e tendões. Preste atenção especial aos dedos, mãos, braços, ombros e pescoço.



Avaliação de Riscos

- Considere com que frequência e por quanto tempo o trabalho/movimento é repetido.
- Considere se os movimentos são realizados em posições travadas ou desconfortáveis.
- Avalie se a tarefa possui exigências visuais, exigências de força, precisão, cautela, controle.

Valores-Limite

- O trabalho é repetido algumas vezes por hora.
- O trabalho é repetido muitas vezes por hora. As possibilidades para variar posições e movimentos de trabalho são limitadas.
- O trabalho é repetido muitas vezes por minuto.

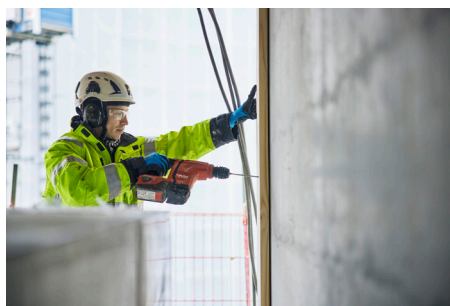
Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Um bom planeamento no início do projecto pode reduzir a extensão dos movimentos unilaterais dos braços e das mãos.
- Considere métodos de trabalho alternativos.
- Facilite a rotação de trabalho entre diferentes tarefas.
- Forneça capacitação e conscientização em boas técnicas de trabalho.
- Assegure o acesso adequado a meios auxiliares e a ferramentas adaptadas. Factores como forma, tamanho, peso e equilíbrio são decisivos.
- Deixe espaço para medidas individuais.

Responsabilidade do Funcionário

- Varier mellom høyre og venstre hånd.
- Varier mellom ulike grep.
- Ta hyppige mikropauser.
- Bruk gode verktøy og hjelpemidler.
- Velg riktig hanske til oppgaven.
- Be om opplæring hvis du mangler det.
- Delta i jobbtrotasjon.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.



O trabalho com máquinas e guindastes envolve movimentos unilaterais. Cada vez mais tarefas de trabalho são resolvidas via computador pessoal. Adapte sempre o local de trabalho às suas necessidades.

Trabalho curvado para frente

Devemos trabalhar por curtos períodos numa posição inclinada para a frente

Trabalhar numa posição inclinada para a frente significa que é necessário curvar-se ou inclinar-se para a frente, como por exemplo ao aplicar betonilhas, ladrilhos e ligaduras de ferro de malhas de reforço em pisos. O trabalho repetitivo em posições inclinadas para a frente ou ao longo do tempo envolve trabalho muscular pesado. Levantar objectos com mais de 10 kg significa que pode ficar exposto a sobrecargas mais rapidamente.



Avaliação de Riscos

- Considere com que frequência e por quanto tempo o trabalho é realizado em posições inclinadas para frente.
- Considere se são utilizadas ferramentas ou se é realizada elevação durante o trabalho nesta posição.
- Considere se existem maneiras melhores/ outras de resolver a tarefa.

Valores-Limite

- ↑ O trabalho é repetido algumas vezes por hora.
- O trabalho é repetido muitas vezes por hora. Existem oportunidades limitadas para variar as posições de trabalho e ficar de pé.
- ↓ O trabalho é repetido muitas vezes por minuto.

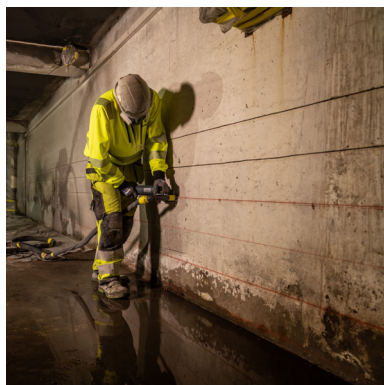
Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Facilitar outros métodos de trabalho/métodos de produção que reduzam o tempo gasto em posições inclinadas para a frente.
- Planeie a jornada de trabalho e garanta rotação de funções e variedade nas tarefas de trabalho dos trabalhadores.
- Ofereça capacitação em boas técnicas de trabalho e providencie medidas individuais.
- Certifique-se de ter ferramentas com extensões disponíveis onde estiverem disponíveis - além de considerar o peso das ferramentas.

Responsabilidade do Funcionário

- Procure posições de trabalho verticais e métodos de trabalho alternativos.
- Varie frequentemente a posição de trabalho.
- Certifique-se de trabalhar o mais próximo possível da tarefa para poder trabalhar próximo ao corpo.
- Apoie-se com uma mão, se possível.
- Saiba que se treinar força e preparo físico regularmente, terá bons pré-requisitos para uma vida profissional longa e saudável.



Uma posição inclinada para a frente resolve o trabalho. Se isso acontecer com frequência ou durante um longo período de tempo, devemos planejar a variação e escolher boas ferramentas.

Trabalho sedentário

Só tem tarefas sentado? Certifique-se de movimentar-se durante o dia de trabalho. Tenha em conta que ficar sentado durante períodos prolongados é considerado um comportamento sedentário uma vez que os músculos não são exercitados e, por isso, um potencial risco de doenças relacionadas com este estilo de vida.



Avaliação de Riscos

- Considere a duração do trabalho sedentário contínuo.
- Considere a quantidade total de trabalho sedentário.
- Considere se o trabalho sentado contém movimento e variação.
- Considere a possibilidade de pausas.
- Consulte em conexão com as exigências de visão e as exigências para posições menos confortáveis ou rígidas quer do pescoço como da cabeça.
- Considere o seu ambiente de trabalho no que diz respeito ao foro psicossocial e organizacional.

Valores-Limite

- Contínuo por menos de 30 min. Um total de menos de quatro horas por dia útil.
- Contínuo por 30-60 min. Um total de quatro a oito horas por dia útil.
- Superior a 60 min. contínuos. Um total de mais de oito horas por dia útil.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Planeie variedade e oportunidade de movimento para todos os trabalhadores.
- Certifique-se que fornece informação clara de como efectuar tarefas estáticas ou de reduzida mobilidade.
- Reduza o tempo sedentário.

Responsabilidade do Funcionário

- Assegure variedade – Procure activamente oportunidades para variar a sua posição de trabalho, movimentos, andar/ ficar de pé, pausas, rotação, etc.
- Contribua para a redução do comportamento sedentário.
- Saiba que se treinar força e preparação física regular, terá bons pré-requisitos para uma vida profissional longa e saudável.



Algumas tarefas exigem que estejamos sentados durante períodos longos. Aproveite para fazer pausas e esticar as pernas enquanto conversa com os seus colegas ou até quando vai buscar o seu café.

O corpo humano foi concebido para se movimentar. Se precisar de falar com alguém, aproveite a oportunidade para fazer uma pausa da máquina com que trabalha.



Trabalho com as mãos acima da altura dos ombros

Trabalhos acima da altura dos ombros devem ser sempre planejados

Ao trabalhar com as mãos acima da altura dos ombros, a articulação do ombro fica sob tensão. O risco aumenta quanto maior for a inclinação dos braços e, tendo em conta, factores como a frequência do movimento, distância a que os nossos braços estão, duração e ferramentas usadas. Note que esta exposição aumenta significativamente o risco de lesões. Contudo, com a definição de um plano, é possível limitar a exposição a que o nosso corpo venha a ser sujeito.



Avaliação de Riscos

- Considere a que altura, por quanto tempo e com que frequência o trabalho é feito com as mãos/cotovelos levantados.
- Considere o quão próximo do corpo o trabalho é executado.
- Considere o peso de quaisquer ferramentas utilizadas. Ferramentas mais pesadas aumentam a carga.
- Considere o quanto os cotovelos e pulsos dobram e torcem.

Valores-Limite

- ↑ Lite eller kortvarig. Under en time pr. dag og under 15 min. sammenhengende.
- Periodevis 15-30 min. sammenhengende og totalt 1-2 timer pr. dag.
- ↓ Mer enn en 1/2 time av gangen eller over halve arbeidsdagen totalt. Tungt verktøy.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Velg produksjonsmetoder som reduserer varighet og hyppighet av arbeid over skulderhøyde.
- Planlegg med variasjon og jobbrotasjon.
- Sørg for hjelpemidler som plattformstiger, stillas og lifter.
- Sørg for verktøy som reduserer arbeidshøyden for armene, som for eksempel forlengerarmer, lengre skaft o.l. Vurder om det finnes lettere verktøy.
- Sørg for opplæring i god arbeidsteknikk og utførelse av arbeidet.

Responsabilidade do Funcionário

- Certifique-se de que se encontra na melhor posição de trabalho possível (trabalhe o mais perto possível).
- Use as ferramentas mais adequadas sempre que possível: Escadas, andaimes, elevadores, etc.
- Pense na variedade, seja curioso e contribua.
- Faça pausas curtas frequentemente (segundos) em que deve baixar os braços e pousar as ferramentas pesadas.



Elevadores e escadas são exemplos de equipamentos que contribuem para reduzir o tempo de exposição a trabalhos acima dos ombros.

Trabalho em pé ou andando

Trabalhar em pé ou caminhar sem descanso pode sobrecarregar o corpo

A carga aumenta se a superfície for dura, instável, irregular e/ou escorregadia. Para além disso, levantar e especialmente carregar pesos, aumenta a tensão sentida pelo nosso corpo. A longo prazo, podem-se desenvolver doenças com maior incidência nos pés, joelhos, anca e costas.



Avaliação de Riscos

- Avalie o período de tempo a que os seus trabalhadores estão sujeitos a trabalhos em pé ou a caminhar.
- Avalie a superfície do piso.
- Avalie a necessidade dos seus trabalhadores terem de carregar objectos enquanto andam.
- Avalie se os seus trabalhadores possuem calçado adequado.
- Considere a possibilidade de os seus trabalhadores alternarem entre as seguintes posições: sentado, caminhar ou trabalho em pé.

Valores-Limite

- ↑ Contínuos por menos de 30 min. Um total de menos de quatro horas por dia útil.
- Contínuos por 30-60 min. Um total de quatro a oito horas por dia útil.
- ↓ Superior a 60 min. consecutivos. Um total de mais de oito horas por dia útil.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Use tapetes de alívio para locais de trabalho em pé.
- Planeie pausas curtas.
- Bom acesso a sapatos e solas adequadas.
- Possibilidade de alívio - através de posições de trabalho variadas, por ex. sentado.

Responsabilidade do Funcionário

- Participe no planeamento do trabalho em pé e a caminhar.
- Use tapetes ergonómicos.
- Escolha sapatos de segurança e solas confortáveis ajustadas ao seu pé. Substitua o seu calçado quando necessário.
- Sente-se e descanse sempre que achar necessário.
- Note que treino e preparação física irá contribuir para que desenvolva uma longa e saudável vida profissional.



O corpo precisa de variedade para funcionar bem. Longos períodos de trabalho em pé ou caminhando podem ser um desafio.

Levantamento e transporte de objectos pesados

Boa logística e planeamento reduzem a quantidade de trabalho pesado

Levantamento pesado refere-se a cargas superiores a 20-25kg. Ao carregar objectos pesados é importante que o faça de forma adequada. Note que o transporte de objectos pesados pode originar lesões irreversíveis a longo prazo. Exercício físico é sempre importante. É necessário causar algum esforço no nosso corpo de forma a mantê-lo em forma. O corpo humano tem a capacidade de se adaptar à carga a que é sujeito se esta for gradual e não excessiva, caso contrário, as consequências podem ser graves. Devemos evitar levantar objectos de carga superior a 25kg bem como transportar objectos em distâncias longas.



Avaliação de Riscos

- Considere o peso dos objectos que necessitam de ser carregados.
- Avalie quantas vezes o carregamento de objectos é executado durante um dia normal de trabalho.
- Considere a forma e o tamanho do objecto a ser carregado.
- Avalie a necessidade de cada carregamento pesado e a sua especificidade, de onde para onde.

Valores-Limite

- Levantamento de um objecto inferior a 15kg. Peso total diário inferior a 3 toneladas.
- Levantamento de um objecto de carga entre 15 a 25kg. Peso total entre 3 a 6 toneladas e distância entre 5 a 20 metros.
- Levantamento de um objecto de carga superior a 25kg. Peso total acima das 6 toneladas e por mais de 20 metros de distância. A altura e distância em relação ao corpo a que os objectos são carregados serão cruciais.

Esteja ciente das diferenças individuais.

Medidas de Redução de Risco

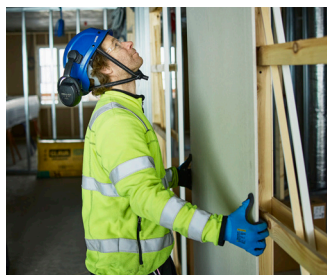
Responsabilidade da gerente

- Planeie o uso de auxílios, como elevadores, guindastes, elevadores e carrinhos.
- Garanta uma boa logística: O que precisa ser feito e quando, com equipamento de elevação.
- Considere o peso e a forma do material ao alugar ou comprar.
- Certifique-se de que os materiais sejam colocados o mais próximo possível do local onde a montagem/trabalho será realizado.
- Certifique-se que tem um número adequado de trabalhadores para executar a tarefa.
- Assegure-se que haja rotação sempre que haja carregamentos pesados.
- Certifique-se de que o piso está adequadamente preparado.

Não podemos evitar o levantamento manual. Substitua o levantamento e o transporte por puxar e empurrar ou deixe que as máquinas façam o trabalho sempre que possível.

Responsabilidade do Funcionário

- Sempre que possível, use um carrinho ou equipamento semelhante.
- Use ferramentas de auxílio sempre que o trabalho envolva o levantamento de objectos. Peça ajuda sempre que necessário.
- Pense antes de iniciar o levantamento. Mantenha os objectos perto do seu corpo e é preferível que o faça em duas vezes.
- Note que a prática regular de exercício físico contribui para uma longa e saudável vida laboral.



Danos auditivos não podem ser reparados

O ruído é um som indesejado medido em decibéis (dB). Existem dois tipos de danos auditivos; agudo após som intenso de curta duração e aquele que ocorre ao longo do tempo em áreas com som acima do valor limite. Os danos auditivos são permanentes e podem ser difíceis de aprender a viver com eles. O ruído de fundo também pode afectar negativamente o corpo, tais como irritação, causar stress e até afectar os fetos durante a gestação. O mais importante é reduzir o ruído.




Lembre-se de que pode evitar lesões protegendo-se com protecção auditiva. Devemos planear, organizar e executar as tarefas com base no conhecimento que temos sobre os níveis de ruído a que estamos expostos enquanto trabalhamos.



Avaliação de Riscos

- Vurder hvilke støynivåer er de ansatte utsatt for.
- Vurder om det er behov for støymålinger. Kontakt evt. bedriftshelsetjenesten for bistand.
- Vurder hvor lenge medarbeiderne utsettes for støy.
- Sjekk merking om støynivå på maskiner og verktøy.
- Sørg for tilstrekkelig kunnskap om støy.

Valores-Limite

-  Alle er kjent med støynivået i omgivelsene og beskytter hørselen med egnet hørselvern.
-  Kun enkelte kjenner til støynivået i omgivelsene og medarbeidere beskytter hørselen sporadisk med tilfeldig hørselvern.
-  Lav kunnskap om støy og hørselvern brukes ikke.

Medidas de Redução de Risco

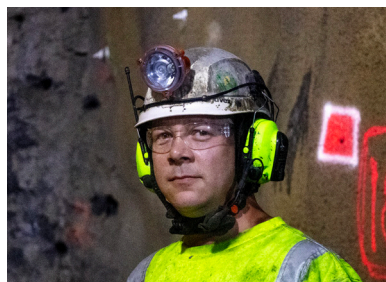
Responsabilidade da gerente

- Remova a fonte de ruído, se possível.
- Considere métodos de trabalho alternativos que resultem em menos exposição ao ruído.
- Escolha equipamento de trabalho adequado que produza o mínimo de ruído possível.
- Isole a fonte de ruído.
- Aumente a distância entre trabalhadores e a fonte de ruído.
- Assegure a manutenção sistemática dos equipamentos e ferramentas de trabalho.
- Coloque sinalização de alerta na entrada das zonas de ruído para alertar os trabalhadores sobre a exposição ao ruído.
- Organize o trabalho de forma a limitar a exposição ao ruído como a criação de períodos sem ruído.
- Disponibilize protecção auditiva adequada.

Responsabilidade do Funcionário

- Aumente a distância que se encontra relativamente á fonte de ruído.
- Notifique o companheiro de trabalho sobre trabalhos ruidosos.
- Use a protecção auditiva pessoal correcta e garanta uma boa manutenção.
- Lembre-se de que as células auditivas precisam de descanso.
- Note que para além do ruído no seu local de trabalho, o ruído durante o seu tempo de lazer deve ser contabilizado (por exemplo concertos)
- Comunique possíveis danos.

Use a protecção auditiva correcta de acordo com as condições. Pode ser necessária protecção auditiva dupla.



O uso de máscaras protege-nos dos efeitos nocivos causados pelo pó/poeiras

Pó significa partículas no ar. O pó é formado em conexão com o processamento de materiais ou produtos, como serragem, rectificação, perfuração e demolição. As partículas de pó têm diferentes tamanhos, formas e componentes. O pó pode afectar as membranas mucosas do tracto respiratório causar condições inflamatórias agudas, como bronquite e pneumonia. A longo prazo, a inalação persistente de pó pode causar doenças pulmonares crónicas. É o tipo e a quantidade de pó que determina a gravidade dos efeitos para a saúde. Se não for possível reduzir a concentração de pó no ar a um nível aceitável recomenda-se o uso de máscaras apropriadas. Note que estas não previnem a inalação de gases, consulte o cartão de saúde relevante.



Avaliação de Riscos

- Avalie os diferentes tipos de trabalho que possam produzir poeiras.
- Identifique o tipo de poeira originado.
- Avalie o tempo de exposição e a quantidade de pó a que os seus trabalhadores estão expostos.
- Considere potenciais danos quer na pele como nos olhos.

Valores-Limite



Todos as tarefas foram consideradas, medidas de protecção foram implementadas e inconformidades são excepções.



Tarefas não foram devidamente consideradas e certas medidas de prevenção não foram adoptadas.



Tarefas não foram consideradas, inexistência de medidas preventivas e de relatórios de não conformidade

Cf. "Regulamento sobre valores de acção e valores limite".

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

As medidas estão enumeradas por ordem de prioridade.

- Tente reduzir a propagação de pó encerrando estes mesmos locais.
- Obtenha equipamentos com extracção de pó integrada.
- Instale extractores, se necessário.
- Facilite o acesso de água para ser usada em caso de pó excessivo.
- Certifique-se de que dispõe de máscaras adequadas e de que estas são preservadas.
- Certifique-se de que disponibiliza óculos de protecção sempre que seja necessário.

Um bom planeamento, organização e execução das tarefas em que há libertação de pó é necessário para evitar danos nocivos à saúde dos seus trabalhadores.

Responsabilidade do Funcionário

- Use equipamentos que possuam extracção de pó integrada.
- Use água para reter o pó sempre que possível.
- Use a máscara contra pó correcta quando necessário.
- Garanta uma boa manutenção e limpeza das máscaras contra o pó.



Gases

Proteja-se de gases perigosos

Os gases são moléculas no ar em que a sua concentração é geralmente medida em ppm (partes por milhão). Certos gases são inofensivos enquanto que outros podem provocar graves danos na sua saúde com consequências crónicas. O grau de nocividade de um gás depende do tipo e da sua concentração. A presença de gases nocivos num ambiente de trabalho tem de ser avaliado e documentado como por exemplo medidores de gases. Exemplos de tarefas ou ambientes de trabalho em que exista a possibilidade de exposição a gases são os seguintes:

- Trabalho em túnel
- Trabalho com explosão
- Trabalho com produtos químicos
- Trabalho em tanques e espaços confinados
- Trabalho que envolva fogo (ver cartão de saúde relevante).
- Trabalho perto de gases de exaustão de motores de combustão interna
- Trabalho em áreas onde o material biológico se decompõe



Avaliação de Riscos

- Kartlegg og dokumenter helseskadelige og brannfarlige gasser.
- Kartlegg hvilke prosesser som gassen blir brukt eller dannet i, og om det er en åpen eller lukket prosess.
- Vurder i hvilken grad de ansatte blir eksponert for gassen(e).
- Vurder om du trenger bistand fra bedriftshelsetjenesten.

Valores-Limite



Todos os gases nocivos são avaliados, medidas preventivas são accionadas e inconformidades são uma excepção.



Gases nocivos não foram devidamente avaliados e certas medidas de prevenção não foram adoptadas.



A presença de potenciais gases nocivos não foi avaliada, inexistência tanto de medidas preventivas como relatórios de inconformidades.

Cf. «Regulamento sobre valores para tomadas de medidas e valores limite» para valores limites específicos.

Medidas de Redução de Risco

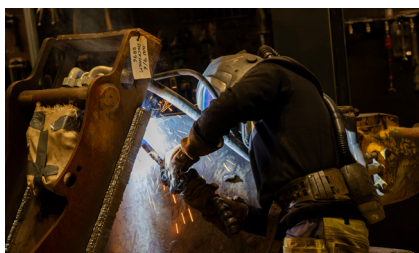
Responsabilidade da gerente

- Avalie a presença de gases inflamáveis e documente-os.
- Avalie em que condições o gás se forma e se está perante um ambiente fechado ou aberto.
- Avalie a exposição a que os seus trabalhadores estão expostos a gases.
- Avalie a necessidade de assistência por parte dos serviços de saúde.

Responsabilidade do Funcionário

- Reduza a exposição e use equipamento de protecção quando necessário.
- Use filtros adequados e substitua-os de acordo com as recomendações do fornecedor.
- Verifique regularmente que a sua máscara está funcional.

Procure obter todos os riscos e barreiras ao trabalhar com gás.



Produtos Químicos

Certos produtos químicos são extremamente perigosos - avalie o seu risco

Produtos químicos podem ser líquidos, pós ou gases como por exemplo: gasolina, óleos, produtos de limpeza, tintas/vernizes, etc. Estes produtos são produzidos industrialmente. Por outro lado, certos componentes químicos podem ser originados através de determinados processos de trabalho.

Todos os produtos químicos são prejudiciais para a saúde. Estes danificam o corpo humano através dos pulmões, da pele e através do sistema intestinal. A gravidade das consequências está relacionada com a duração e a quantidade da exposição.

Exemplos de consequências quando somos sujeitos à exposição de produtos químicos:

- Alergias e hypersensibilidade.
- Irritação nos olhos, pele e sistema respiratório.
- Queimaduras graves nos olhos, pele e vias respiratórias.
- Danos no sistema neurológico podendo causar danos cerebrais irreversíveis.
- Cancro em determinados órgãos.
- Complicações ao nível reprodutório e fertilidade.
- No pior dos casos, pode provocar a morte.



Todos os produtos químicos têm o seu manual de instruções que pode encontrar no sistema de gestão de produtos químicos. Tenha especial atenção às secções 1, 2, 3, 4 e 8 do manual de instruções.

Avaliação de Riscos

- Todos os produtos químicos devem ser avaliados quanto ao risco.
- Considere como os produtos são usados.
- Considere se existem processos abertos ou fechados.
- Avalie se o produto contém solventes orgânicos voláteis.
- Considere quais produtos químicos são mais prejudiciais à saúde.
- Considere o tempo e o nível de exposição a que os seus trabalhadores estão sujeitos.
- Verifique se outras substâncias químicas são formadas como resultado do processo de trabalho.

Valores-Limite



Todos os agentes químicos foram revistos, uma avaliação para substituir estes mesmos agentes é feita continuamente, medidas de prevenção são adoptadas e inconformidades são uma excepção.



Alguns agentes químicos foram avaliados e algumas medidas preventivas apresentam inconformidades.



Nenhum agente químico foi avaliado, inexistência de medidas de protecção bem como relatórios de inconformidade.

Cf. «Regulamento sobre valores para tomadas de medidas e valores limite» para valores limites específicos.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Reduzir o uso de produtos químicos se possível.
- Se possível, utilizar outros produtos químicos com menor risco para a saúde
- Dê preferência a processos fechados de forma a prevenir a exposição a estes agentes químicos.
- Forneça cursos e treino adequado para o uso correcto destas substâncias, como usar o equipamento de protecção e como interpretar os respectivos manuais de instrução.
- Adquira o equipamento de protecção necessário.

Responsabilidade do Funcionário

- Leia as fichas de dados de segurança dos produtos químicos com os quais trabalha.
- Participe de capacitação sobre o uso correcto de produtos químicos, equipamentos de protecção e catálogos de substâncias.
- Use equipamento de protecção quando necessário.
- Cuide bem dos equipamentos de protecção.
- Separe de acordo com as características os produtos químicos que não estão em uso.

Trabalho com altas temperaturas

Durante o trabalho com altas temperaturas, substâncias nocivas são libertadas - uso de máscaras e filtros apropriados

O trabalho com altas temperaturas refere-se quando certos materiais são aquecidos a uma temperatura tal que as suas propriedades alteram-se como por exemplo a soldadura, corte, queima, ferro forjado, etc. Outras atividades como lixar ou corte a frio pode causar o mesmo efeito uma vez que a fricção entre as duas superfícies gera calor. O trabalho a altas temperaturas cria poeiras e gases. Estes podem ser originados mesmo em temperaturas baixas.



Estas poeiras e gases podem causar irritação e causar danos quer a curto como a longo prazo. Problemas graves como irritação das vias de respiratórias, bronquite e pneumonia. A longo prazo, este tipo de trabalho pode causar problemas pulmonares crónicos, alergias, doenças renais, neurológicas e cancro.

Avaliação de Riscos

- Avalie as características do material cujo trabalho a altas temperaturas irá ser realizado.
- Avalie que tipos de gases e poeiras irão ser libertados.
- Avalie que gases combustíveis irão ser usados.
- Avalie a que temperaturas os materiais irão ser sujeitos durante a execução.
- Avalie se outros trabalhadores na proximidade irão ser expostos a gases ou poeiras.
- Avalie a necessidade do uso de máscara de ar fresco de forma a garantir a integridade dos seus trabalhadores.

Valores-Limite



O trabalho com altas temperaturas é avaliado em níveis de risco, medidas preventivas são adoptadas e inconformidades são excepções.



Parte do trabalho com altas temperaturas é avaliado em níveis de risco e algumas medidas preventivas apresentam inconformidades.



O trabalho a altas temperaturas não é avaliado em níveis de risco, medidas preventivas não são aplicadas e inconformidades são recorrentes.

Cf. «Regulamento sobre valores para tomadas de medidas e valores limite» para valores limites específicos.

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Use métodos alternativos, por exemplo: corte a frio, se possível.
- Use extracção para reduzir a ocorrência de pó e gases.
- Proteja as operações de trabalho do pessoal da zona adjacente, se possível.
- Certifique-se de que o filtro necessário e correcto esteja disponível, considere testar a estanqueidade das máscaras.
- Crie boas rotinas de manutenção dos equipamentos de protecção.
- O serviço de saúde ocupacional deve ser consultado quando da utilização de máscaras contra pó e gases.

Responsabilidade do Funcionário

- Use extracção quando disponível.
- Use o equipamento de protecção correcto.
- Escolha o filtro mais adequado de acordo com a exposição.
- Os filtros para as máscaras devem ser substituídos regularmente sendo esta substituição determinada pelo tempo de uso.

Garantir uma boa avaliação de riscos e equipamento de protecção para trabalho a quente.

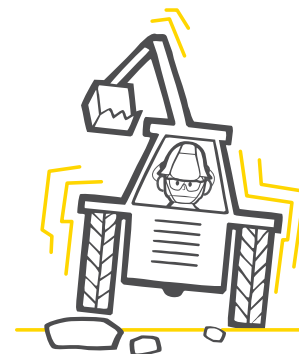


Vibração do corpo inteiro

Um bom planeamento pode reduzir dores nas costas em operadores de máquinas

Vibrações de «corpo inteiro» refere-se a vibrações mecânicas induzidas por veículos ou máquinas. Consulte este cartão de saúde simultaneamente com o cartão de saúde para trabalho sedentário.




Vibrações intensas têm um impacto maior do que vibrações mais ligeiras a longo prazo. Por isso, a forma mais eficaz para eliminar vibrações é ir à raiz do problema geralmente, como evitar irregularidades no terreno onde os veículos circulam.



Avaliação de Riscos

- Identifique os trabalhadores expostos.
- Avalie a intensidade das vibrações (superfície e tarefa).
- Avalie o tempo de exposição dos seus trabalhadores.
- Tenha em conta o enquadramento geral: se a máquina está a ser devidamente usada bem como as condições de trabalho no interior e exterior da máquina (assento e condições do terreno).

Valores-Limite

-  Exposição diária inferior a 0,5 m/s² (8 horas diárias de trabalho).
-  Exposição diária entre 0,5 e 1,1 m/s² (8 horas diárias de trabalho).
-  Exposição diária superior a 1,1 m/s² (8 horas diárias de trabalho).

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

- Certifique-se de que as máquinas estão correctamente equipadas para o tipo de terreno (tipo de pneus por exemplo).
- Adapte a superfície do terreno para determinado tipo de trabalho.
- Use máquinas que tenham amortecedores de vibração e possibilidade de ajuste do assento.
- Especial atenção à velocidade do veículo e adopte uma condução consciente.
- Certifique-se de que as máquinas são regularmente inspecionadas.
- Reduza o tempo de exposição implementando pausas ou até rotação de tarefas.

Responsabilidade do Funcionário

- Ajuste o assento e certifique-se de que a pressão e a suspensão estão operacionais.
- Garanta espaço suficiente à volta dos pedais ajustando a altura do assento.
- Adopte uma condução consciente, adaptando a velocidade ao tipo de terreno e opte por superfícies regulares sempre que possível.



São as vibrações mais intensas que causam maior desconforto. Para evitá-las, é necessário um bom planeamento

Vibração dos membros superiores

As vibrações podem causar danos ao nível dos vasos sanguíneos e do sistema nervoso

Ferramentas manuais transmitem vibrações para as mãos e braços. Exemplos são rebarbadora, máquina de pontas, pistola de parafusos e aparafusadora. As vibrações podem causar danos nos vasos sanguíneos, nervos, músculos e articulações. Os sintomas podem-se desenvolver desde dormência dos membros superiores, formigueiros, dedos brancos, dor, reduzida força e capacidade motora. O nível de vibrações é definido pela manual de instruções. No entanto, a exposição diária também pode ser calculada através de calculadoras de vibração disponíveis online. Vibrações intensas são mais prejudiciais do que as vibrações ligeiras a longo prazo. A forma mais eficaz para o evitar é reduzir as vibrações na fonte. Note que a mesma ferramenta pode ter diferentes níveis de vibração.



Avaliação de Riscos

- Avalie o nível de vibrações das ferramentas disponíveis.
- Avalie as tarefas cujo cada ferramenta irá ser necessária.
- Avalie as condições externas como temperatura e humidade.
- Avalie o volume de trabalho necessário.
- Caso o empregador ou trabalhador não estejam a par dos níveis de vibração, os serviços de saúde relevantes podem ser contactados.

Valores-Limite



- Período laboral de 8 horas inferior a 2.5 m/s²
- Período laboral de 12 horas inferior a 2.0 m/s²



- Período laboral de 8 horas entre 2.5 m/s² e 5.0 m/s²
- Período laboral de 12 horas entre 2.0 m/s² e 4.1 m/s²



- Período laboral de 8 horas superior a 5.0 m/s²
- Período laboral de 12 horas superior a 4.1 m/s²

Medidas de Redução de Risco

Responsabilidade da gerente

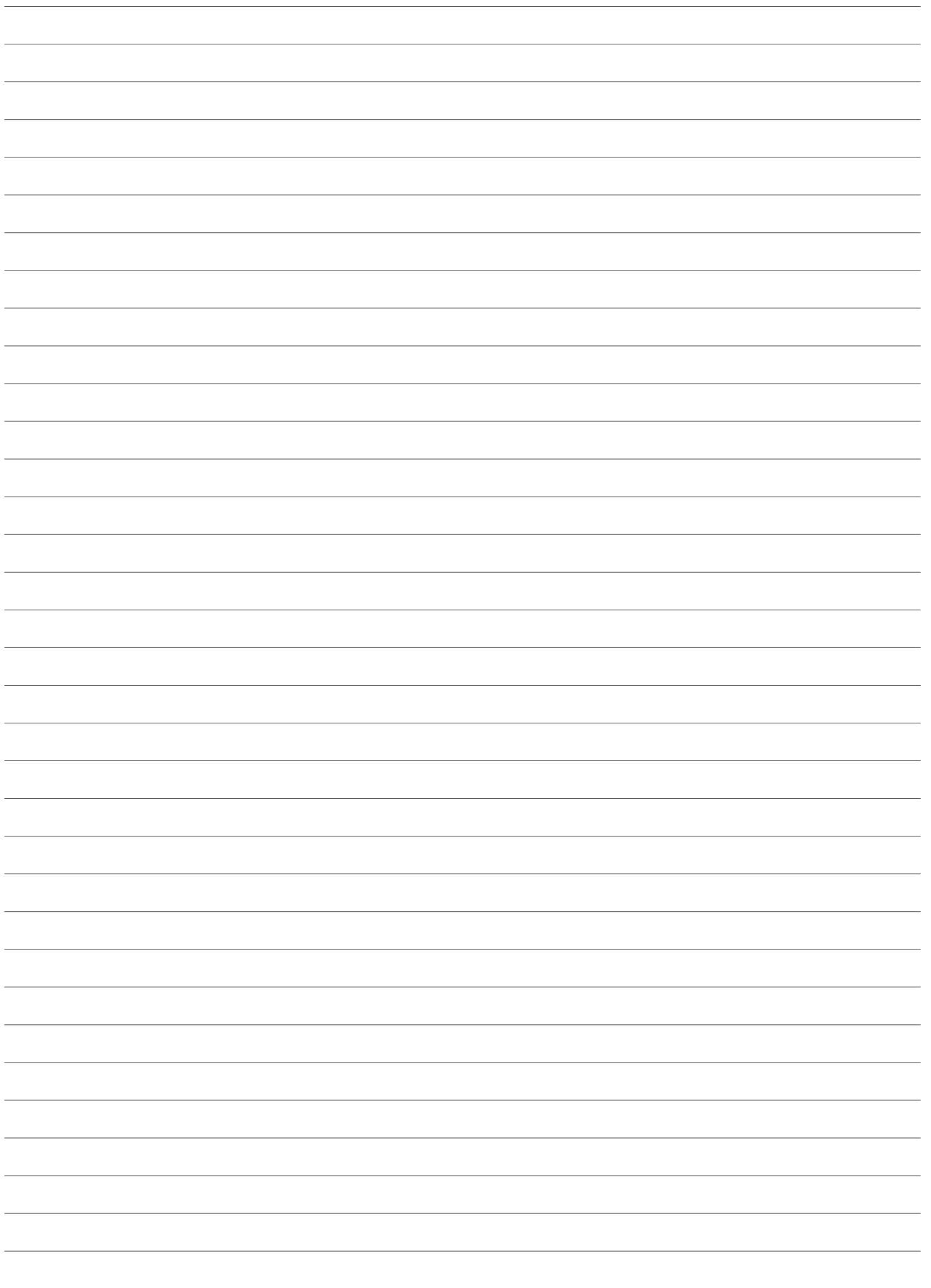
- Considere métodos e ferramentas de trabalho alternativos.
- Disponibilize treino específico para os equipamentos a serem usados.
- Marque as ferramentas com vermelho, amarelo e verde (ver os valores limite).
- Assegure-se de que as ferramentas são regularmente inspeccionadas.
- Programe pausas e rotação de trabalho para reduzir a exposição.

Responsabilidade do Funcionário

- Varie entre mão direita e esquerda.
- Deixe a ferramenta fazer o trabalho – opere, não segure.
- Use as luvas mais adequadas. Procure ter sempre as mãos quentes durante o trabalho.
- Exija treino específico caso sinta que seja necessário.
- Note que a nicotina reduz a circulação sanguínea nas mãos e aumenta o risco de danos por vibração.
- Consulte este cartão de saúde em relação aos movimentos unilaterais de braços e mãos.



Dormência e formigameiro nas mãos são sinais de risco de danos por vibração.





Telefone de emergência da AF

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
T: +47 22 89 11 00

afgruppen.no