

PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.

A IMPORTÂNCIA DA ILUMINAÇÃO NOS POSTOS DE TRABALHO.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

As medidas de Autoproteção são um conjunto de ações e medidas destinadas a prevenir e controlar os riscos que possam visar pessoas e bens

CONSULTA AOS TRABALHADORES

O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, uma vez por ano, previamente ou em tempo útil...



A IMPORTÂNCIA DA ILUMINAÇÃO NOS POSTOS DE TRABALHO.

Uma iluminação deficiente ou desadequada do local de trabalho, pode degradar a saúde física ou psicológica do trabalhador, afetar o seu rendimento, ou provocar um acidente de trabalho.

Como tal, a Iluminação no Local de Trabalho deve ser considerada como um perigo, que tem de ser identificado e avaliado, para que possam ser implementadas as medidas de controlo.

A saúde do trabalhador é influenciada pelos seguintes fatores:

- Níveis de iluminação desadequados do local de trabalho (muito baixos ou muito altos).
- Encadeamentos sucessivos e contínuos.
- Cor da luz existente desadequada ao trabalho a executar.
- Funcionamento deficiente da iluminação (lâmpadas que não mantêm um fluxo luminoso constante, refletor ou difusores sujos, janelas sujas, etc.)

Os fatores apresentados podem ter consequências, como por exemplo:

Fadiga Visual

É um fenómeno psicofisiológico muscular (fadiga dos músculos da visão) e nervoso (esgotamento dos neurotransmissores), que é potenciado por solicitações repetitivas e monótonas a níveis deficientes de iluminação, encadeamentos, e cores berrantes.

Os sintomas são olhos vermelhos, lacrimejo, contraturas, dor e ardor dos olhos.

A fadiga visual repetitiva pode causar:

- Stress
- Depressão
- Alterações do Sistema Nervoso
- Angústia

Origem ou agravamento de doenças como estigmatismo, miopia, etc.

UMA ILUMINAÇÃO DEFICIENTE OU DESADEQUADA DO LOCAL DE TRABALHO, PODE DEGRADAR A SAÚDE FÍSICA OU PSICOLÓGICA DO TRABALHADOR

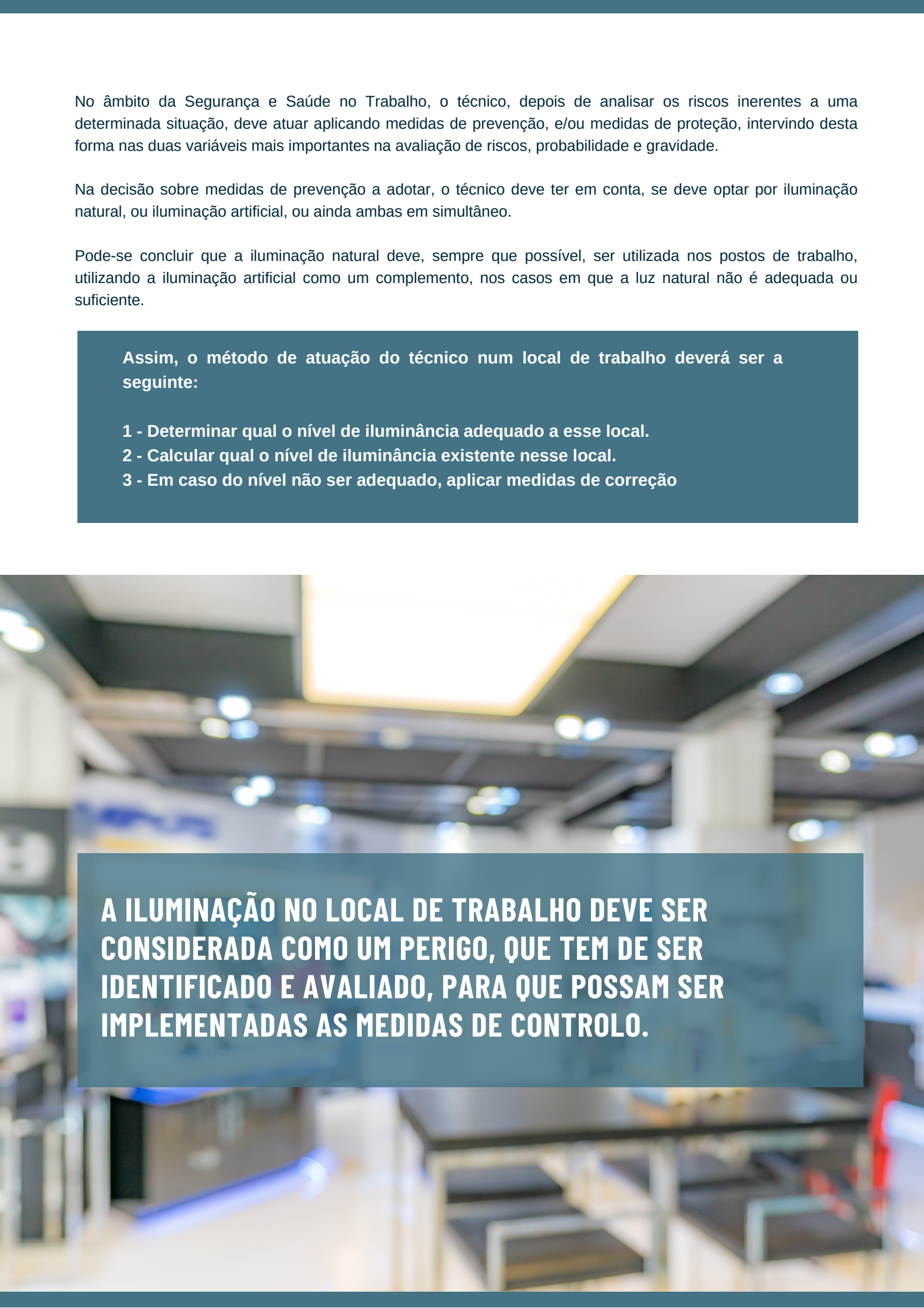
No âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho, o técnico, depois de analisar os riscos inerentes a uma determinada situação, deve atuar aplicando medidas de prevenção, e/ou medidas de proteção, intervindo desta forma nas duas variáveis mais importantes na avaliação de riscos, probabilidade e gravidade.

Na decisão sobre medidas de prevenção a adotar, o técnico deve ter em conta, se deve optar por iluminação natural, ou iluminação artificial, ou ainda ambas em simultâneo.

Pode-se concluir que a iluminação natural deve, sempre que possível, ser utilizada nos postos de trabalho, utilizando a iluminação artificial como um complemento, nos casos em que a luz natural não é adequada ou suficiente.

Assim, o método de atuação do técnico num local de trabalho deverá ser a seguinte:

- 1 - Determinar qual o nível de iluminância adequado a esse local.
- 2 - Calcular qual o nível de iluminância existente nesse local.
- 3 - Em caso do nível não ser adequado, aplicar medidas de correção



A ILUMINAÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO DEVE SER CONSIDERADA COMO UM PERIGO, QUE TEM DE SER IDENTIFICADO E AVALIADO, PARA QUE POSSAM SER IMPLEMENTADAS AS MEDIDAS DE CONTROLO.



MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

As medidas de Autoproteção são um conjunto de ações e medidas destinadas a prevenir e controlar os riscos que possam visar pessoas e bens, dar uma resposta adequada às possíveis emergências e garantir a integração destas ações como um instrumento de prevenção.

O novo regime jurídico de Segurança contra incêndio em edifícios, obriga a que as Entidades Exploradoras/Proprietários elaborem e implementem medidas de autoproteção nos edifícios ou partes de edifício que ocupem.

Estas medidas serão determinadas em função da utilização-tipo em questão, e respetiva categoria de risco. As medidas de Autoproteção elaboradas têm de ser entregues para validação junto da ANEPC – Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

Os objetivos das medidas de autoproteção são:

- Conhecer os edifícios e suas instalações (arquitetura e respetivas atividades), a perigosidade dos diferentes setores e dos meios de proteção disponíveis, as carências existentes e as necessidades que devem ser atendidas prioritariamente;
- Garantir a fiabilidade de todos os meios de proteção e instalações em geral;
- Evitar as situações que podem dar origem a uma emergência;
- Dispor de pessoas organizadas, treinadas e capacitadas, de forma a garantir rapidez e eficácia nas ações a empreender para o controlo de emergências;
- Informar e formar todos os utentes e utilizadores do edifício sobre os procedimentos descritos nas respetivas medidas de autoproteção implementadas.



CONSULTA AOS TRABALHADORES

O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, uma vez por ano, previamente ou em tempo útil, os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde ou, na sua falta, os próprios trabalhadores.

A consulta ao trabalhador é um inquérito com o objetivo de obter um parecer relativamente às condições de segurança e saúde no trabalho existentes e oportunidades de melhoria, na ótica dos trabalhadores. Este inquérito poderá ser realizado em papel ou online.

Quem é responsável pela realização da consulta?

O empregador é responsável por consultar, pelo menos uma vez por ano, no que diz respeito à segurança e saúde dos trabalhadores.

O empregador é responsável por consultar, pelo menos duas vezes por ano, no que diz respeito

à segurança de máquinas e equipamentos de trabalho.

A consulta dos trabalhadores está consagrada na legislação relativa à saúde e à segurança devido à sua importância na prevenção de riscos e na procura de soluções eficazes.

Os locais de trabalho onde os trabalhadores contribuem ativamente para as políticas de saúde e segurança apresentam muitas vezes menos riscos profissionais e taxas de acidentes mais reduzidas.

O relatório final, decorrente da análise das respostas ao questionário, servirá de base à elaboração, e subsequente implementação, de um plano de melhorias.

Esta é, assim, uma ferramenta indispensável no aprimoramento contínuo das condições de segurança dos postos de trabalho.

WWW.PLUSPORMEDIC.PT

No nosso website procuramos dar a conhecer a nossa empresa e indicar os serviços que disponibilizamos aos nossos clientes e todos os que nos consultam.

Independentemente do que damos a conhecer, a Pluspormedic, tem a capacidade de encontrar uma solução para a sua questão ao problema, mesmo que não seja evidente na lista dos serviços que damos a conhecer e que traduzem, genericamente, o posicionamento da Pluspormedic no mercado e perante os seus clientes.

NÃO DEIXE DE NOS CONSULTAR

 **937 689 539**

Pluspormedic

DESDE 2011 A APOIAR AS EMPRESAS



AS NOSSAS ÁREAS

As áreas que pode encontrar no nosso website.

Não deixe de nos contactar.

- Saúde
- Segurança no Trabalho
- Segurança Alimentar
- Nutrição
- Formação Profissional
- Sinalização de Segurança e Extintores





Rua Dr Silva Teles N°6
1050-080 Lisboa



Telefone
937 689 539



E-Mail
geral@pluspormedic.pt