

# PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.



## PREVENÇÃO DA EXPOSIÇÃO DO TRABALHADOR AO RUÍDO


### RUÍDO NO LOCAL DE TRABALHO

O Ruído é um som indesejado, desconfortável e nocivo para os trabalhadores. Causa incômodo para o trabalhador, é um obstáculo à comunicação...

### IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE TÉRMICO LO LOCAL DE TRABALHO

O ambiente térmico pode ser definido como o conjunto das variáveis térmicas do posto de trabalho que influenciam o organismo do trabalhador...





A nossa equipa deseja a todos os clientes, fornecedores e colaboradores, um Natal repleto de alegria, paz e amor junto da família e amigos.

Quase a chegar ao fim de mais um ano, aproveitamos para agradecer a preferência e, reiteramos a nossa disponibilidade para vos acompanhar no próximo, para juntos alcançarmos o objetivo de manter os locais de trabalho seguros e saudáveis.

**FELIZ NATAL E PRÓSpero ANO NOVO**





## PREVENÇÃO DA EXPOSIÇÃO DO TRABALHADOR AO RUÍDO

O Ruído é um som indesejado, desconfortável e nocivo para os trabalhadores.

Causa incômodo para o trabalhador, é um obstáculo à comunicação podendo provocar fadiga geral e, em casos extremos, trauma acústico e alterações fisiológicas extra auditivas.

Quando o ruído atinge determinados níveis, o aparelho auditivo apresenta uma fadiga, que embora inicialmente seja suscetível de recuperação, pode em casos de exposição prolongada a ruídos intensos, transformar-se em surdez permanente devido a lesões irreversíveis do ouvido interno.

O ruído dificulta a comunicação entre os trabalhadores, reduz a concentração, cria stress e, aumenta a probabilidade de ocorrência de acidentes de trabalho.

A prevenção do risco decorrente do ruído, é importante, dado que em regra geral, a surdez desenvolve-se lentamente, o que faz com que muitos trabalhadores tenham alguma relutância em alterar os seus hábitos. Deve ser dada prioridade à proteção coletiva em detrimento da proteção individual.

### FACTORES DE EXPOSIÇÃO

#### Tempo de exposição:

quanto mais longo maior o risco.

#### Tipo de ruído:

contínuo, intermitente ou súbito.

#### Distância da fonte de ruído:

quanto menor, maior o risco.

#### Sensibilidade individual:

varia com a idade e de pessoa para pessoa.

#### Danos na audição:

lesões já existentes no aparelho auditivo.

## PRINCIPAIS MEDIDAS DE PREVENÇÃO:

Realizar a avaliação da exposição ao ruído.

Formar e informar os trabalhadores sobre os riscos potenciais de exposição ao ruído e, sobre os resultados das avaliações da exposição diária, dos valores máximos do pico do nível de pressão sonora a que cada trabalhador está exposto.

Informar os trabalhadores sobre as medidas a adotar ou já adotadas para controlo da exposição ao ruído (ex. uso de proteção individual auditiva).

Vigilância médica e audiométrica dos trabalhadores expostos (exame inicial antes da exposição e exames periódicos).

Reduzir ao nível mais baixo possível as exposições dos trabalhadores ao ruído durante o trabalho, Sinalizar o acesso às zonas de laboração com ruído.

**Proteja-se da exposição ao ruído!**







## IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE TÉRMICO LO LOCAL DE TRABALHO

O ambiente térmico pode ser definido como o conjunto das variáveis térmicas do posto de trabalho que influenciam o organismo do trabalhador, sendo assim um fator importante que intervém, de forma direta ou indireta, na saúde e bem-estar do mesmo na realização das tarefas.

Um ambiente térmico saudável resulta de um controlo simultâneo da temperatura, humidade e renovação do ar nos postos de trabalho.

A temperatura interior do corpo humano ronda um valor, aproximadamente constante, de 37 °C. As condições térmicas do meio ambiente exterior ao corpo humano são de tal modo variáveis, que este desenvolveu mecanismos que lhe permitem manter a temperatura interior constante, não obstante as variações térmicas exteriores.

Assim, quanto mais extremas forem as condições térmicas do meio ambiente exterior, maior será o esforço necessário para manter o corpo a 37 °C.

**EM FUNÇÃO DO GRAU DE ESFORÇO  
NECESSÁRIO À MANUTENÇÃO DA  
TEMPERATURA INTERIOR, PODEM  
OCORRER TRÊS SITUAÇÕES  
DISTINTAS:**

**CONFORTO TÉRMICO** A manutenção da temperatura interior do corpo não implica um esforço significativo.

**DESCONFORTO TÉRMICO** Apesar de o esforço necessário para manter a temperatura interior do corpo constante ser reduzido, ainda existem condições locais, tais como, correntes de ar, contacto com superfícies quentes ou frias, etc., que impedem que se atinja uma situação de conforto térmico.

**STRESSE TÉRMICO** Pode ser definido como o estado psicofisiológico a que está submetida uma pessoa, quando exposta a situações ambientais extremas de frio ou calor.

## PODEMOS DIVIDIR O AMBIENTE TÉRMICO EM TRÊS TIPOS:

**Ambientes térmicos neutros ou moderados** - Ambientes nos quais a produção de calor metabólico é moderada. O organismo humano não tem necessidade de lutar contra o calor ou o frio. Ex: Escritórios.

**Ambientes térmicos quentes** - Ambientes para os quais o resultado do balanço térmico é positivo. O organismo deve acionar os diferentes mecanismos de luta de que dispõe contra o calor. Ex: Padarias, indústria vidreira, fundições, etc.

**Ambientes térmicos frios** - Ambientes para os quais o resultado térmico é negativo. O organismo deve acionar mecanismos de luta contra o frio de que dispõe. Ex: Armazéns frigoríficos, atividades da pesca, etc.

### Obrigações dos empregadores relativamente ao ambiente térmico nos locais de trabalho.

De acordo com os princípios gerais de prevenção dos riscos, a entidade empregadora deve utilizar todos os meios disponíveis para conseguir eliminar na origem, ou reduzir ao mínimo possível os riscos associados ao ambiente térmico no local de trabalho.

Assim, nas atividades suscetíveis de apresentar riscos de exposição a ambientes térmicos – quentes e frios – e que possam resultar em problemas de saúde para os trabalhadores, o empregador deve avaliar estas condições e, proceder à medição dos níveis de temperatura e humidade.



# FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Sabia que de acordo com o Código do Trabalho em Portugal, todas as empresas têm a obrigação de formar os seus trabalhadores?

Até outubro de 2019, os trabalhadores tinham direito a 35 horas de formação. Atualmente, a lei determina que todas as empresas devem dar 40 horas por ano de formação contínua a 10% dos seus trabalhadores, pelo menos .



A formação profissional tem como objetivos: dar qualificação inicial a jovens que entrem no mercado de trabalho sem essa formação; garantir a formação contínua dos trabalhadores da empresa; impulsionar a qualificação ou reconversão profissional de trabalhador em risco de desemprego; promover a reabilitação profissional de trabalhador com deficiência, em particular daquele cuja incapacidade resulta de acidente de trabalho; promover a integração socioprofissional de trabalhador pertencente a grupo com particulares dificuldades de inserção .

As empresas devem promover o desenvolvimento da qualificação do trabalhador para melhorar a sua empregabilidade e aumentar a produtividade e a competitividade da empresa. Devem garantir o direito do trabalhador à formação, mediante ações desenvolvidas na empresa ou disponibilizando tempo para frequência de formação por iniciativa do trabalhador. Devem organizar a formação na empresa, estruturando planos de formação anuais ou plurianuais e, relativamente a estes, assegurar o direito a informação e consulta dos trabalhadores e dos seus representantes.

## A FORMAÇÃO CONTÍNUA DOS TRABALHADORES TEM AS SEGUINTE VANTAGENS:

**Aumentar a produtividade da empresa** e ajudar o negócio a manter-se relevante e competitivo, face à concorrência .

**Tornar a empresa mais atrativa** para os profissionais, pois os colaboradores conhecem bem a necessidade de atualizar competências ao longo da carreira e procuram uma entidade empregadora que os acolha e encare o seu talento como uma construção permanente .

**Facilitar a integração** de colaboradores e a sua autonomia.

Reforçar a **motivação e autoestima** dos colaboradores.

**ESTAMOS DISPONÍVEIS PARA  
AJUDAR A ALCANÇAR ESTES OBJETIVOS!**




# 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

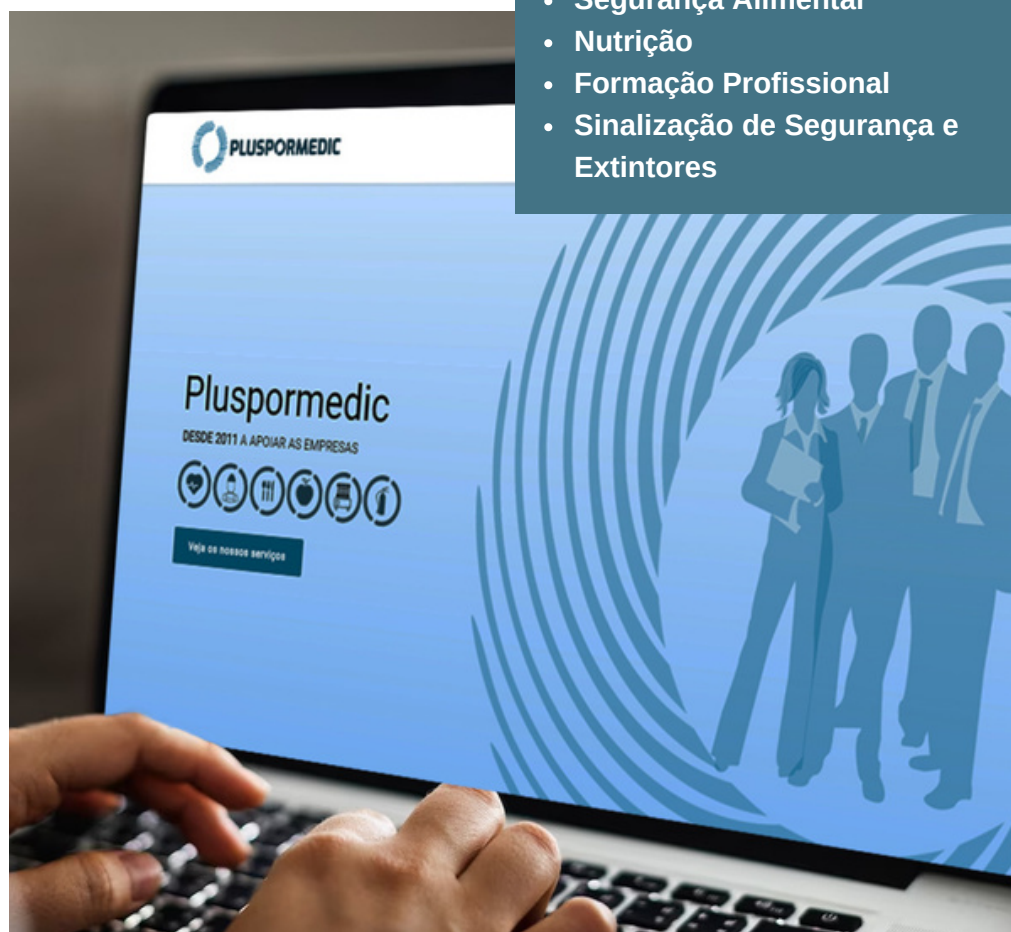


## AS NOSSAS ÁREAS

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](mailto:geral@pluspormedic.pt)