

PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.



FADIGA MENTAL

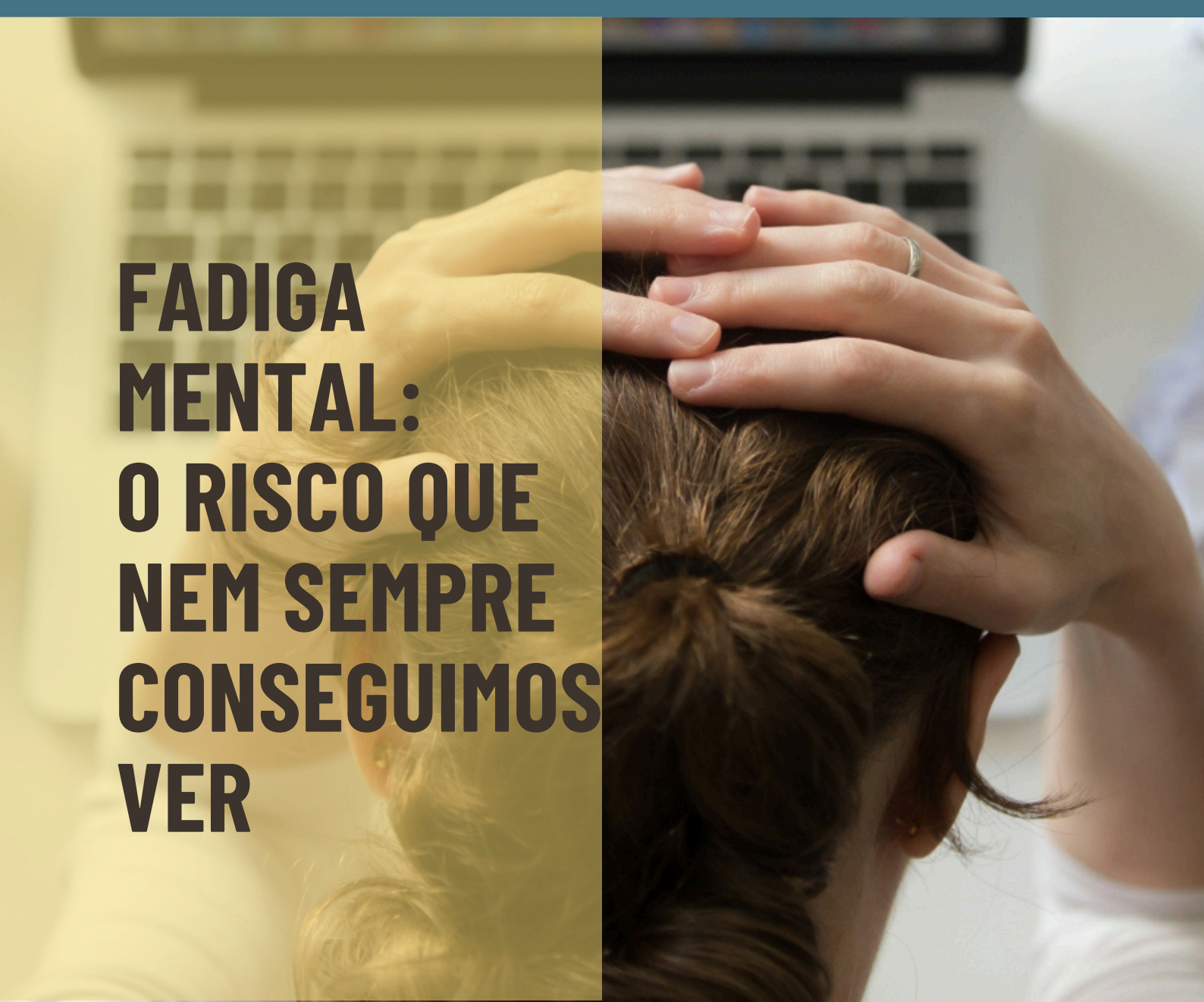
O RISCO QUE NEM SEMPRE CONSEGUIMOS VER

TEMPERATURAS ELEVADAS

Os dias quentes são muitas vezes associados ao verão, às férias e às atividades ao ar livre. No entanto, quando as temperaturas sobem...

O PAPEL DA COMUNICAÇÃO EFICAZ

na Prevenção de Riscos.
Grande parte dos incidentes no local de trabalho está associada a falhas de comunicação...



FADIGA MENTAL: O RISCO QUE NEM SEMPRE CONSEGUIMOS VER

A fadiga mental pode afetar a capacidade de concentração de forma semelhante à privação de sono, aumentando a probabilidade de erros e distrações.

Quando pensamos em fadiga no trabalho, é comum imaginarmos alguém fisicamente cansado após um dia exigente. No entanto, existe outro tipo de fadiga, muitas vezes menos visível, mas igualmente importante: a fadiga mental.

Vivemos num mundo onde somos constantemente interrompidos por chamadas, mensagens, e-mails e múltiplas tarefas. A pressão para responder rapidamente e gerir várias responsabilidades ao mesmo tempo pode levar a um desgaste mental significativo.

Os sinais nem sempre são evidentes. Dificuldade de concentração, esquecimento de tarefas simples, irritabilidade, falta de motivação ou maior propensão para cometer erros podem indicar que a mente precisa de uma pausa.

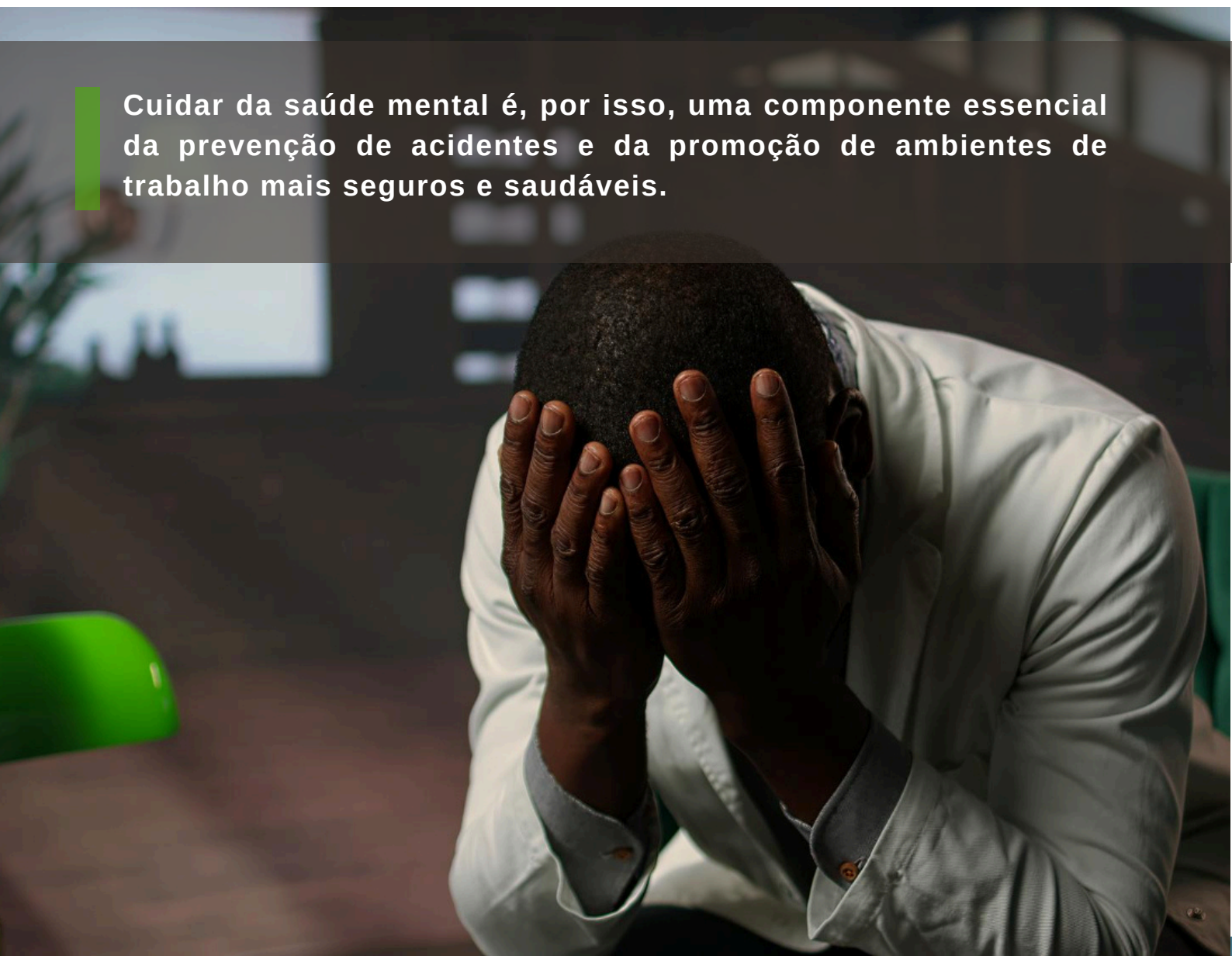
No contexto da Segurança e Saúde no Trabalho, a fadiga mental merece especial atenção. Uma pessoa cansada mentalmente pode demorar mais tempo a reagir a uma situação inesperada, interpretar incorretamente uma instrução ou deixar passar despercebido um risco que, noutras circunstâncias, identificaria facilmente.

Este fenómeno não afeta apenas profissões de grande responsabilidade ou ambientes industriais. Pode ocorrer em qualquer setor de atividade, desde um escritório até uma loja, uma escola ou uma unidade fabril.

Felizmente, existem medidas simples que ajudam a reduzir este risco. Fazer pequenas pausas ao longo do dia, organizar tarefas por prioridades, evitar interrupções desnecessárias e promover uma boa gestão do tempo são algumas estratégias eficazes. Também é importante garantir períodos adequados de descanso fora do horário de trabalho.

A segurança não depende apenas dos equipamentos ou dos procedimentos implementados. Depende também da capacidade de cada pessoa estar atenta, focada e preparada para tomar boas decisões.

Cuidar da saúde mental é, por isso, uma componente essencial da prevenção de acidentes e da promoção de ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.





TEMPERATURAS ELEVADAS: QUANDO O CALOR TAMBÉM É UM RISCO PROFISSIONAL

Os dias quentes são muitas vezes associados ao verão, às férias e às atividades ao ar livre. No entanto, quando as temperaturas sobem demasiado, o calor pode representar um risco significativo para a saúde e segurança dos trabalhadores.

Embora os efeitos mais conhecidos sejam o desconforto e o cansaço, a exposição prolongada ao calor pode provocar desidratação, tonturas, dores de cabeça e diminuição da capacidade de concentração.

Em situações mais graves, pode originar exaustão pelo calor ou até uma insolação.

5 SINAIS DE ALERTA RELACIONADOS COM O CALOR

- Sede intensa
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Cansaço excessivo
- Dificuldade de concentração



Além dos impactos diretos na saúde, o calor também influencia a segurança. Uma pessoa desidratada ou cansada tende a ficar menos atenta, reagir mais lentamente e cometer mais erros.

Consequentemente, aumenta o risco de acidentes.

Este problema não afeta apenas quem trabalha no exterior. Espaços fechados com ventilação insuficiente, exposição a fontes de calor ou temperaturas elevadas podem igualmente criar condições desconfortáveis e potencialmente perigosas.

Algumas medidas simples podem fazer a diferença. Beber água regularmente, mesmo antes de sentir sede, utilizar roupa adequada, evitar exposição desnecessária ao sol durante as horas mais quentes e realizar pausas em locais frescos são recomendações fundamentais.

As empresas também desempenham um papel importante, através da disponibilização de água potável, da adaptação de horários sempre que possível e da implementação de medidas que reduzam a exposição ao calor.

À medida que os períodos de temperaturas extremas se tornam mais frequentes, a prevenção ganha ainda mais relevância. Reconhecer os sinais de alerta e agir atempadamente é essencial para proteger a saúde e o bem-estar de todos.

O calor faz parte do verão. Os riscos associados a ele não têm de fazer parte do trabalho.

trabalho mais seguros e saudáveis.



O PAPEL DA COMUNICAÇÃO EFICAZ NA PREVENÇÃO DE RISCOS

Grande parte dos incidentes no local de trabalho está associada a falhas de comunicação, especialmente em tarefas de rotina onde se tende a “assumir que está tudo entendido”.

Quando falamos em Segurança e Saúde no Trabalho, é comum pensar em equipamentos de proteção, sinalização ou procedimentos escritos. No entanto, existe um fator muitas vezes menos visível, mas igualmente determinante: a forma como comunicamos no dia a dia.

Muitos incidentes não acontecem por falta de regras, mas sim por falhas na comunicação dessas regras. Uma instrução mal interpretada, uma informação que não foi transmitida a tempo ou um aviso ignorado podem ser suficientes para criar uma situação de risco.

A comunicação eficaz não é apenas “falar bem” ou “escrever corretamente”. É garantir que a mensagem foi realmente compreendida por quem a recebe. E isso é particularmente importante em ambientes de trabalho onde existem tarefas simultâneas, pressão de tempo ou diferentes níveis de experiência entre colaboradores.

Um exemplo simples pode acontecer em qualquer setor: um trabalhador assume que uma máquina está desligada porque ninguém o informou do contrário. Outro caso comum é a transmissão incompleta de uma tarefa entre turnos, levando a erros ou retrabalho. Situações como estas mostram como a falta de clareza pode ter impacto direto na segurança.

Por outro lado, uma boa comunicação pode prevenir acidentes de forma muito eficaz. Avisar claramente sobre um risco temporário, confirmar instruções antes de iniciar uma tarefa ou encorajar perguntas quando algo não está claro são práticas simples, mas poderosas.

Outro aspecto importante é a cultura de comunicação dentro da organização. Os trabalhadores devem sentir-se confortáveis para reportar riscos, esclarecer dúvidas ou alertar para situações inseguras sem receio de críticas. Quando isso acontece, a prevenção torna-se mais ativa e participada.

A comunicação também deve ser adaptada ao contexto e ao público. Nem todas as mensagens funcionam da mesma forma para todos. Linguagem simples, exemplos práticos e confirmação de entendimento são ferramentas essenciais para garantir eficácia.

No fundo, comunicar bem é uma forma de cuidar. Cuidar dos colegas, do ambiente de trabalho e de si próprio. Na SST, cada mensagem bem transmitida pode ser um acidente evitado.

3 BOAS PRÁTICAS PARA UMA COMUNICAÇÃO MAIS SEGURA NO TRABALHO

- ✓ Confirme sempre se a mensagem foi compreendida (não assuma que foi).
- ✓ Utilize linguagem simples e direta, evitando ambiguidades.
- ✓ Incentive a colocação de dúvidas antes de iniciar tarefas.

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

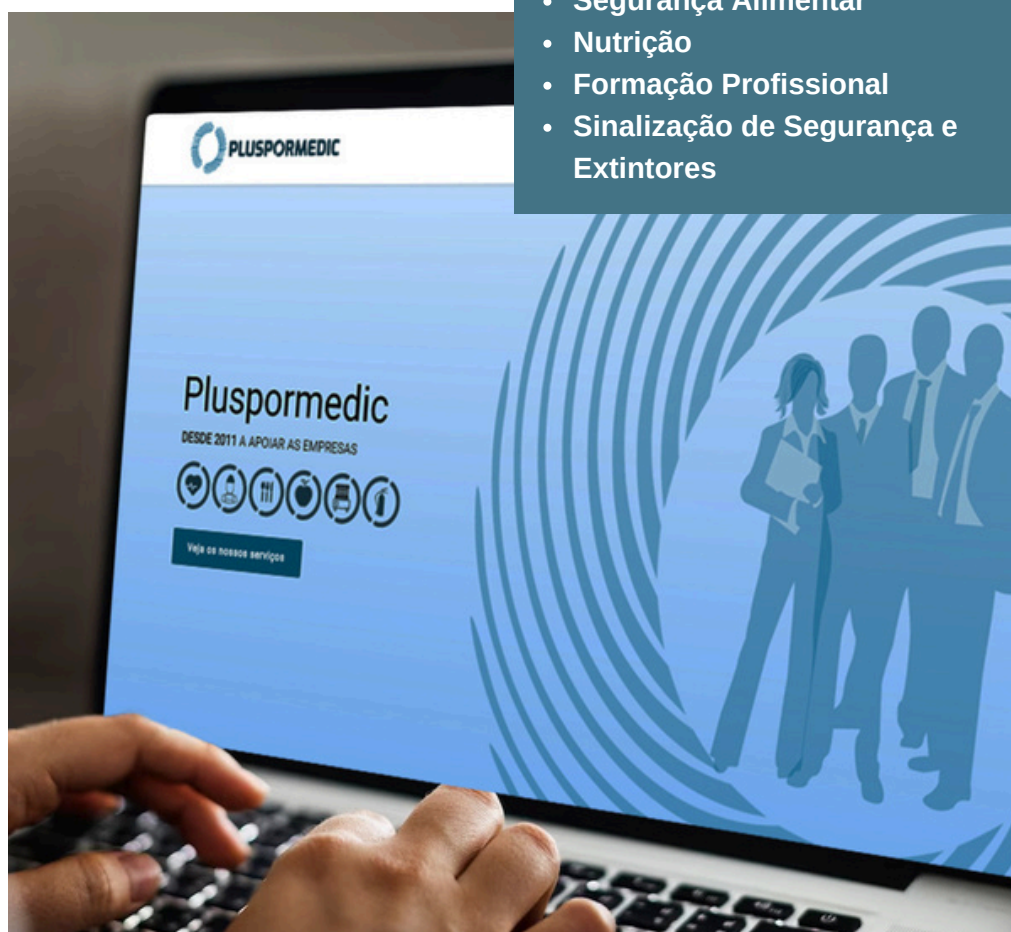


AS NOSSAS ÁREAS

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