



## **Os riscos no ambiente laboral e os seus efeitos na saúde dos trabalhadores**

**Prof. Dina Chagas**

**O trabalho, sendo um condutor essencial para o desenvolvimento das sociedades, não deve influenciar negativamente a saúde dos trabalhadores.**

Os riscos no ambiente laboral podem causar danos à saúde e à integridade física do trabalhador devido à sua natureza, suscetibilidade, intensidade, tempo de exposição e concentração.

A alínea f) do n.º 2 do artigo 15.º da lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro, determina que o empregador deve *“Assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador”*.

Dadas as especificidades de algumas atividades de trabalho, há vários fatores de riscos que podem afetar o trabalhador no desenvolvimento das suas tarefas diárias. Os principais tipos de risco no ambiente laboral que afetam os trabalhadores, de um modo geral, estão divididos em cinco grupos:

- **Riscos físicos**

São efeitos gerados por máquinas, equipamentos e condições físicas, características do local de trabalho que podem causar danos à saúde do trabalhador. Os agentes físicos encontram-se subdivididos em: ruído, vibrações, ambiente térmico e radiações ionizantes e não ionizantes.

A exposição ao ruído pode causar surdez, fadiga, irritabilidade, alteração de ritmos cardíacos, perturbações gastrointestinais, etc. As vibrações podem conduzir a problemas articulares, alterações neurovasculares, problemas urológicos e problemas na coluna.

Os sintomas vulgarmente associados ao ambiente térmico quente são a desidratação, fadiga física, distúrbios neurológicos e problemas cardiovasculares. No ambiente térmico frio são as feridas, gretas e necrose da pele, agravamento das doenças reumáticas e problemas respiratórios.

Nas radiações ionizantes, consoante a intensidade da dose recebida, os tipos de lesões ou doenças são a anemia, cancro, leucemia, alterações genéticas, etc. Nas radiações não ionizantes são as queimaduras, conjuntivite, cataratas, cancro na pele, entre outros.

- **Riscos químicos**

São representados pelas substâncias químicas que se encontram nas formas líquido, sólido e gasoso, contidos no ar, água ou alimentação e classificam-se em: poeiras, gases, fumos, vapores, névoas e neblinas. Os contaminantes químicos ficam em suspensão no ar e podem penetrar no organismo do trabalhador por via respiratória, digestiva, epiderme e por via ocular (alguns produtos químicos que permanecem no ar causam irritação nos olhos e conjuntivites, o que mostra que a penetração dos agentes químicos também pode ocorrer por esta via).

A exposição a estes riscos pode provocar irritação na pele e olhos, queimaduras, perturbações cutâneas, etc.

- **Riscos biológicos**

Ocorrem por meio de microrganismos como bactérias, fungos, vírus, parasitas, germes, entre outros, que em contacto com o homem são capazes de desencadear doenças devido à contaminação e pela própria natureza de trabalho. Estes microrganismos podem dar origem a doenças como infeções intestinais, gripes, hepatite, meningite, etc.

- **Riscos ergonómicos**

As condições de trabalho em desacordo com as características do trabalhador podem causar desconforto ou doença. Os riscos ergonómicos, provocados quase sempre pela organização do trabalho que impõe, facilita ou permite posturas inadequadas, movimentos repetitivos, levantamento e transporte manual de pesos, ritmos excessivos, monotonia, entre outros, pode dar origem a dores musculares, cansaço físico, hipertensão arterial, tendinites, lombalgias por esforço, alteração do sono, diabetes, ansiedade, etc.

- **Riscos psicossociais**

Resultam da interação entre o indivíduo, as suas condições de vida e as suas condições de trabalho. Podemos destacar como riscos psicossociais a sobrecarga de trabalho mental e físico, sobrecarga horária, monotonia, assédio moral e violência, insegurança no emprego, stress, entre outros.

A exposição e estes riscos tem consequências nefastas para a saúde dos trabalhadores, quer a nível fisiológico, mental ou psicológico. Os sintomas associados são o stress, esgotamento, dificuldades de concentração e propensão para cometer erros, problemas em casa, abuso de álcool e drogas, problemas de saúde física, nomeadamente, doenças cardiovasculares e problemas músculo-esqueléticos.

Pelo exposto, o trabalho deve ser realizado num ambiente seguro e saudável e as condições de trabalho devem ser consistentes com o bem-estar dos trabalhadores. Em muitos casos, o efeito da exposição a estes riscos é silencioso.

O empregador tem a obrigação de garantir a segurança e saúde dos trabalhadores em todos os aspetos laborais, através de medidas adequadas que incluem: prevenção dos riscos laborais, informação e formação aos trabalhadores.

### **Bibliografia**

- Alli, B. (2008). *Princípios Fundamentais de Segurança e Saúde no Trabalho*. 2ª ed., Lisboa: Organização Internacional do Trabalho.
- República, A. (2014). Lei n.º 3 - Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho. Diário da República, p. 554-591.
- Sousa, J., Silva, C., Pacheco, E., Moura, M., Araújo, M., Fabela, S. (2005). *Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais em Portugal: Riscos Profissionais - Factores e Desafios*. Centro de Reabilitação Profissional de Gaia.

### **Sobre a Autora**

Dina Chagas, autora de um livro e (co)autora de vários artigos publicados em revistas e em capítulos de livros com peer-review nos diversos domínios da saúde ocupacional, segurança ocupacional e condições de trabalho. Os seus interesses de investigação são no domínio da saúde ocupacional, segurança ocupacional e condições de trabalho.

<http://blog.safemed.pt/os-riscos-no-ambiente-laboral-e-os-seus-efeitos-na-saude-dos-trabalhadores/>