



Ficha Informativa + Segurança & Saúde no Trabalho

**Edição n.º 34 – A Saúde e a Segurança
no Trabalho no Setor da Educação – Principais
Riscos**

março de 2018

Tendo em conta que nos encontramos a desenvolver uma **Campanha sobre SST dirigida aos Trabalhadores do Setor da Educação**

A área da educação e os profissionais que nela desenvolvem a sua atividade profissional constitui, no nosso entender, um dos setores que lamentavelmente continua a descoberto em matéria de prevenção de riscos profissionais.

A presente ficha informativa descreve alguns perigos e riscos comuns aos locais de ensino, incluindo algumas propostas para a respetiva prevenção.

Enquanto local de trabalho e meio de aprendizagem de futuros trabalhadores, um estabelecimento de ensino deve caracterizar-se por ser um local Seguro e Saudável.



A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Tendo em conta a amplitude do setor e a brevidade desta ficha, não será possível abranger todos os perigos existentes.

1 – Quedas, tropeções e escorregadelas

As quedas, tropeções e escorregadelas são dos acidentes mais comuns, especialmente em estabelecimentos de ensino onde trabalhadores, jovens e crianças se movimentam em espaços relativamente estreitos.

Por este motivo, é importante incluir as causas das quedas e escorregadelas na avaliação dos riscos. Os fatores de risco podem ser:

- Piso escorregadio devido: ao derramamento de fluidos, lavagens recentes, lavagens com produtos desadequados, entre outros;
- Piso irregular devido: ausência de manutenção, materiais danificados, má qualidade do piso, má qualidade dos materiais utilizados, intervenções mal efetuadas;
- Piso obstruído por objetos, mobiliário, etc., que dificultam a passagem aos trabalhadores;
- Fatores individuais (por exemplo, trabalhadores com deficiências físicas ou mobilidade reduzida).

Se a estes fatores adicionarmos a fadiga provocada por períodos de trabalho intensos, longos e com ritmos de trabalho elevados, encontramos nessa conjunção uma causa importante de agravamento dos danos e de aumento da probabilidade de queda ao mesmo nível.

Os escorregões correm quando existe pouca tração ou atrito entre o calçado e a superfície. A aderência diminui e os pés começam a mover-se mais rápido do que a parte superior do corpo.

As causas mais comuns são:

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

- Superfícies molhadas ou escorregadias;
- Derrames acidentais;
- Pavimentos ou outras superfícies com diferentes graus de tração;
- Tapetes ou outras superfícies soltas;
- Condições climatéricas adversas (gelo, chuva ou neve).

Os tropeções são quedas que ocorrem quando os pés colidem com objetos que causam uma perda de equilíbrio e a parte superior do corpo continua a mover-se para a frente devido à força da inércia.

As causas mais comuns são:

- ➔ Visão obstruída;
- ➔ Insuficiente iluminação;
- ➔ Cabos soltos e outros obstáculos nas vias;
- ➔ Pavimentos irregulares ou degradados;
- ➔ Tapetes enrolados ou levantados;
- ➔ Desníveis no pavimento.

As medidas de prevenção gerais baseiam-se, essencialmente, no cumprimento de boas-práticas e no estabelecimento de procedimentos de trabalho seguros. Podemos apontar as seguintes:

- Andar devagar. Não correr ou saltar por cima de obstáculos ou vedações, aspeto relevante principalmente para os alunos;
- Nos locais de trabalho manter as vias de circulação, e os espaços em geral, arrumados, limpos, livres de obstáculos e em bom estado de conservação;
- Armazenar as ferramentas e utensílios de trabalho em locais próprios (armários, caixas de ferramentas, painéis, etc.) evitando que fiquem espalhadas pelos espaços de trabalho;
- Manter os locais de trabalho com iluminação adequada e efetuar uma manutenção periódica ao sistema de iluminação;

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

- Limpar de imediato os derrames com produtos absorventes (produtos de limpeza);
- Cuidado na limpeza dos locais de trabalho (escadas, vias de circulação, zonas de passagem) sinalizando a atividade a ser desenvolvida (piso escorregadio);
- Proteger cabos soltos que se encontrem espalhados pelo pavimento nas salas de aula e corredores (por ex., através da colocação de calhas).
- Cobrir todas as aberturas que existam no pavimento ou delimitá-las com vedações devidamente identificadas e sinalizadas;
- Sinalizar adequadamente todos os obstáculos existentes ou colocados propositadamente em zonas de passagem.

2 – Manutenção dos espaços escolares

A manutenção das estruturas e dos equipamentos é uma das áreas que mostra significativa deficiência em contexto escolar, ocorrendo muitos acidentes de trabalho devido a este défice na manutenção dos espaços interiores e exteriores das escolas.

A manutenção regular, em particular a manutenção preventiva, é pois indispensável na eliminação de potenciais perigos no local de trabalho e na garantia de condições de trabalho adequadas, seguras e saudáveis. A falta de manutenção ou a manutenção inadequada podem provocar acidentes graves e fatais ou doenças crónicas e outros problemas de saúde.

Na manutenção tal como em qualquer atividade é importante garantir uma correta identificação de perigos e avaliação de riscos, para a definição de metodologias de controlo eficazes e que proporcionem um adequado nível de proteção da saúde dos trabalhadores e alunos.

A manutenção e a reparação de estabelecimentos de ensino, por norma, envolvem a contratação de empresas externas.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Para assegurar a segurança, tanto dos trabalhadores como dos alunos, a escola e a empresa contratada devem comunicar com clareza entre si.

A empresa externa deve conhecer os riscos acrescidos do trabalho em estabelecimentos de ensino e o pessoal da escola receber instruções sobre como evitar que os estudantes e alunos se aproximem do local em obras.

Algumas medidas de prevenção:

- Para reduzir o risco de acidentes de transporte, é aconselhável estabelecer um horário próprio para a entrega de mercadorias, de forma a evitar a circulação de veículos durante o horário de entrada e saída dos alunos.
- Nas obras de conservação não deverão ser utilizados materiais perigosos (caso das pinturas à base de chumbo, por exemplo);
- Os trabalhos de conservação, manutenção, beneficiação, alteração ou reparação que envolvam procedimentos que possam prejudicar a evacuação dos ocupantes não devem, em regra, ser realizados durante os períodos de permanência dos profissionais e alunos nas instalações escolares.
- Na execução de trabalhos de manutenção menores, tal como a limpeza e pequenas reparações. Os trabalhadores e os alunos devem estar protegidos de todo o tipo de perigos concretos (por exemplo, produtos de limpeza tóxicos). É particularmente importante que os produtos e o equipamento sejam armazenados em local seguro.

3 - Proteção contra incêndios e plano de evacuação

Todos os estabelecimentos de ensino devem tomar as medidas de precaução necessárias contra incêndios, testar regularmente os planos de evacuação, assinalar corretamente as saídas de emergência e inspecionar os extintores e restante equipamento destinado à prevenção de incêndios.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Devem existir planos de emergência para eventualidades como acidentes em oficinas e em espaços recreativos das escolas.

Os edifícios, em geral, devem dispor de meios de detecção, alarme e alerta que, em situação de emergência, permitam difundir avisos de evacuação para os seus ocupantes, alertar o 112 (Número Nacional de Socorro) e acionar os dispositivos de comando das instalações e equipamentos que devam intervir em caso de incêndio.

Devem dispor também de meios complementares de primeira intervenção, colocados em todos os pisos do estabelecimento, os quais podem englobar mantas, baldes para água, baldes com areia seca, extintores portáteis e dispositivos fixos equivalentes, tais como redes de incêndio, colunas secas e colunas húmidas, que deverão estar devidamente localizados e sinalizados conforme os planos de prevenção e de emergência.

Algumas medidas de prevenção:

- Assegurar que todas as instalações elétricas, de gás e de aquecimento, assim como todos os aparelhos e equipamentos elétricos, incluindo os afetos à segurança contra incêndio, sejam mantidos em perfeitas condições de funcionamento;
- Os edifícios devem dispor de meios próprios de intervenção que permitam a extinção imediata de focos de incêndio pelos seus ocupantes e de meios que facilitem, de maneira rápida e eficaz, as operações de combate a incêndio pelos bombeiros;
- Os laboratórios e oficinas devem estar equipados com extintores de incêndio portáteis adequados, prevendo-se outros meios de primeira intervenção, como recipientes com areia e mantas de material incombustível;

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

- Os arquivos, cozinhas e lavandarias (quando existam), arrecadações e locais de recolha de lixos devem estar equipados com extintores de água;
- Os caminhos de evacuação (corredores, portas e escadas) devem possuir características que permitam uma evacuação rápida e segura dos ocupantes para o exterior do edifício, através de percursos claramente definidos e tão curtos quanto possível;
- Devem, ainda, estar providos de sinais de segurança normalizados e visíveis, tanto de dia como de noite, de modo a orientarem os ocupantes no sentido da saída do edifício, em caso de sinistro;
- Os caminhos de evacuação devem manter-se permanentemente desimpedidos de obstáculos e em condições de utilização;
- As vias de circulação nas imediações e no interior do recinto escolar devem manter-se permanentemente desimpedidas, para permitir, sempre que necessário, o acesso de ambulâncias e das viaturas dos bombeiros a todos os pontos dos edifícios.

4 - Segurança e Saúde em laboratórios e oficinas

Os laboratórios e oficinas são os locais onde os alunos estão mais expostos aos riscos de substâncias e maquinaria perigosas.

Se bem que o nível de ensino influencie substancialmente o tipo de perigo e o nível de risco existem precauções que devem ser tomadas a todos os níveis:

- As instruções escritas devem estar visíveis e as normas de segurança destacadas;
- As instruções de segurança devem ser explicadas oralmente e afixadas antes de se iniciar qualquer experiência;
- Os professores devem dar o exemplo em matéria de segurança;
- Deve haver uma vigilância constante;

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

- Todos os que trabalham com máquinas devem conhecer o manual de instruções e de manutenção e todos os requisitos em matéria de saúde e de segurança;
- A utilização de substâncias inflamáveis, explosivas, corrosivas ou tóxicas, em atividades de ensino, só é permitida em salas de trabalhos práticos, laboratórios, oficinas e respetivas salas de preparação, devendo estar arrumadas em locais a que só os professores tenham acesso.
- As substâncias perigosas devem ser depositadas em locais próprios. A eliminação de reagentes perigosos e não degradáveis deve ser feita de acordo com as instruções fornecidas pelas entidades competentes na área da proteção do ambiente.

5 - Distúrbios músculo-esqueléticos

Os trabalhos manuais implicam a movimentação de cargas pesadas com as mãos ou com o corpo e devem ser evitados. No setor da educação, este risco existe particularmente ao pegar em crianças ao colo. Os distúrbios nos membros superiores relacionados com o trabalho podem ocorrer devido a uma fraca conceção ergonómica dos locais de trabalho, por exemplo, durante o trabalho prolongado ao computador nos escritórios das escolas.

Relativamente aos fatores de risco físico relacionados com a atividade de trabalho, destacamos os relacionados com a postura, com a repetitividade, com a força e exposição a vibrações.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Postura - As posturas forçadas, assumidas pelos professores em sala de aula, são as posições de trabalho que envolvem uma ou mais regiões do corpo que deixam de estar numa posição natural ou confortável (posições que exigem um mínimo de força para serem mantidas), passando a uma posição inadequada geradora de uma extensão (pescoço virado para trás), flexão (pescoço para a frente) e/ou torção e rotação (pescoço girado).

Tais posturas originam lesões devido à sobrecarga que é exercida sobre os músculos e tendões.

Repetitividade/movimentos repetidos – Os movimentos repetitivos são movimentos contínuos e mantidos durante uma atividade que implica o movimento das mesmas zonas do corpo, provocando fadiga muscular nessa zona, bem como sobrecarga, dor e, finalmente, uma lesão.

Os movimentos repetidos caracterizam-se pela realização contínua de ciclos de trabalho similares de forma a que cada ciclo de trabalho é uma sucessão de ações que se repetem da mesma maneira. Os movimentos repetitivos afetam principalmente os membros superiores, que incluem as mãos, os dedos, os punhos, os antebraços, os cotovelos e os braços.

Em suma, a exposição a movimentos repetitivos ocasiona o surgimento de um grande número de LMERT, destacando-se as tendinites, a síndrome do túnel cárpico, as lombalgias e as cervicalgias. Os distúrbios nos membros superiores relacionados com o trabalho podem ocorrer devido a uma fraca conceção ergonómica dos locais de trabalho, por exemplo, durante o trabalho prolongado ao computador nos escritórios das escolas.

Força/movimentação manual de cargas - A força como fator de risco está relacionada com a forma de aplicação de força na realização da atividade de trabalho, nomeadamente a sua intensidade, a duração, a distribuição e o nível de repetitividade.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

A manipulação manual de cargas implica levantar e transportar pesos pode causar danos graves, tais como, dores nas costas, roturas musculares, entorses e mesmo lesões na coluna. A manipulação de cargas origina uma série de LMERT especialmente nas costas (lombalgia, hérnia discal, etc.), mas também nos braços e nas mãos. No setor da educação, conforme acima referido, este risco existe particularmente nas situações em que os profissionais carregam crianças ao colo.

Algumas medidas de prevenção:

Adaptação do posto de trabalho:

- ✓ Conceção do posto de trabalho com o objetivo de assegurar um padrão adequado de movimentos e posturas;
- ✓ Adotar a altura do plano de trabalho;
- ✓ Melhoria do dimensionamento (área de trabalho e espaço de movimentação);
- ✓ Limitação das distâncias entre os objetos/equipamentos de trabalho e o trabalhador;
- ✓ Seleções de instrumentos que não transmitam vibrações às mãos;
- ✓ Seleção de materiais facilmente manipuláveis.

Minimizar o esforço muscular através de:

- ✓ Estabelecimento de boas práticas na movimentação manual de cargas e redução do esforço dos braços;
- ✓ Utilização de máquinas e outros equipamentos concebidos de acordo com critérios ergonómicos;
- ✓ Uso de meios mecânicos que substituam o esforço muscular e façam diminuir a repetitividade;
- ✓ Distribuir adequadamente o espaço de trabalho para eliminar o deslocamento desnecessário de carga manual (empurrar e puxar);

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Adaptação dos métodos de trabalho:

- ✓ Estudo de métodos de trabalho que reduzam a carga física e alterem posturas estáticas e o trabalho dinâmico;
- ✓ Eliminar posturas nocivas;
- ✓ Seleção adequada dos períodos de repouso durante o trabalho que permitam a recuperação física.

Medidas formativas e informativas:

- ✓ Formação sobre os procedimentos adequados de trabalho a adotar e a correta utilização dos equipamentos e ferramentas de trabalho;
- ✓ Formação específica em ergonomia e manipulação manual de cargas; Formação específica sobre as medidas de prevenção a implementar no posto de trabalho;
- ✓ Formação e informação dos trabalhadores nos domínios da correta movimentação de cargas e de boas técnicas de trabalho.

Vigilância da saúde:

- ✓ Detecção precoce de sintomas de LMERT;
- ✓ Adaptação dos postos de trabalho às condições individuais dos seus utilizadores.

6 – Stresse no trabalho

O stresse relacionado com o trabalho faz-se sentir quando as exigências do ambiente de trabalho excedem a capacidade do trabalhador para as suportar (ou controlar). Não se trata de uma doença, mas pode causar problemas de saúde mental e física. O stresse relacionado com o trabalho é um sintoma de um problema organizacional e não uma fraqueza individual.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Os estudos realizados indicam que mais de um quarto dos trabalhadores na União Europeia acreditam que o stresse relacionado com o trabalho afeta a sua saúde. Com efeito, uma carga de trabalho elevada pode contribuir para o stresse relacionado com o trabalho.

Algumas das causas apontadas como fonte de stresse no setor da educação são:

- A intensidade e sobrecarga de trabalho, que exige que o horário de trabalho se prolongue pelo tempo livre;
- A multiplicidade de tarefas em simultâneo;
- A sobrecarga administrativa e burocrática que acresce ao trabalho de preparação das aulas, da docência e do apoio aos alunos;
- As constantes mudanças e as exigências de atualização permanente a novos programas, novos conteúdos e novas metodologias;
- A insegurança, a incerteza e instabilidade profissional;
- A desvalorização da profissão e a falta de reconhecimento por parte dos alunos, dos pais e até da sociedade, que tendem a responsabilizar a escolas pelos insucessos e pelos comportamentos desadequados dos alunos;
- Os problemas de comportamento e de indisciplina na sala de aula;
- A demissão dos encarregados de educação relativamente aos problemas de disciplina dos seus filhos, acompanhada muitas vezes de hostilidade (dos pais e dos alunos) quando confrontados com isso;
- A falta de motivação e empenho dos alunos no processo de aprendizagem;
- A preocupação com problemas familiares e sociais dos alunos;
- A avaliação dos docentes.

A Saúde e a Segurança no Trabalho no Setor da Educação – Principais Riscos

Ficha técnica da OSHA n.º 46 - A saúde e a segurança no trabalho no setor da educação

Ficha técnica da OSHA n.º 47 - Prevenção da violência contra o pessoal no setor da educação

Uma Publicação

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Com o Apoio:

