



SO - Intervenção em Saúde Ocupacional, S.A

VIGILÂNCIA MÉDICA

ERGONOMIA DOS  
POSTOS DE TRABALHO

PROMOÇÃO DA SAÚDE

FORMAÇÃO DE  
TRABALHADORES

AVALIAÇÃO DE  
RISCOS PROFISSIONAIS



214.229.427/28

www.so-int.com

sec.geral@so-int.com



# SO - Intervenção em Saúde Ocupacional: 30 anos de dedicação ao setor

Madalena Salavessa é diretora-geral da SO - Intervenção em Saúde Ocupacional. Formou-se em Ergonomia em 1980 (no primeiro curso em Portugal) e é mestre em Saúde Pública, possui ainda uma especialização em Engenharia de Segurança. Em conversa à *exklusiva* é perentória em afirmar: "A cultura de prevenção é, entre nós, muito escassa e frágil. Não há, de um modo geral, uma perceção clara de que, efetivamente, prevenir é um investimento e tratar é um encargo." A celebrar o 30.º aniversário a SO - Intervenção em Saúde é atualmente uma referência no setor.

**Exklusiva - A SO Intervenção em Saúde Ocupacional (SO) celebra o 30.º aniversário este ano. O que esteve na génese da criação da SO?**

**Madalena Salavessa (MS)** - As dinâmicas de trabalho geradas a partir do Serviço de Saúde Ocupacional da empresa AUTOSIL, ao longo dos anos 80, suscitaram a grande mais-valia humana e empresarial desta área. A aproximação da adesão à Comunidade Europeia, com as previsíveis exigências de padrões de saúde e segurança ocupacionais acrescidos, por um lado, e, por outro, a constatação de que o desenvolvimento destas intervenções implicava uma maior abrangência de situações de trabalho e de trabalhadores e meios só rentabilizáveis se enquadrados para alvos de maior dimensão, conduziram a que o Médico do Trabalho daquela empresa, a que se juntaram quadros da própria AUTOSIL e outros do ISQ (Instituto de Soldadura e Qualidade), julgassem adequado constituir uma empresa direcionada para a prestação dos serviços próprios da Saúde Segurança Ocupacionais, focalizando desde o início a importância crucial dos domínios inerentes ao estudo das situações de trabalho numa perspetiva ergonómica e da formação específica dos trabalhadores. E assim se constitui a SO.

**E - Qual é a missão da SO?**

**MS** - Na prestação dos seus serviços, regulares ou pontuais, a SO assume o primado da qualidade das suas intervenções. Para tal está, por regra interna, impedida de aceitar trabalhos para os quais não tenha as capacidades necessárias à sua concretização em padrões qualitativos inequívocos. E é neste enquadramento que as intervenções dos técnicos da SO se pers-

petivam, em qualquer circunstância, pelo seu fundamento científico e rigor técnico, bem como pela utilidade concreta que tenham para os seus beneficiários (empresas e trabalhadores) o que, de modo claro, nos conduz ao desenho de intervenções concretas à medida de cada cliente.

**E - Quais são os serviços disponibilizados aos clientes?**

**MS** - Desde logo somos orientados para a necessidade de proporcionar os serviços, quer do âmbito da Medicina do trabalho, quer das áreas da higiene e segurança, que os preceitos legais determinam. A vigilância médica dos trabalhadores, as avaliações dos riscos profissionais, o controlo dos fatores de risco, o estudo e análise das situações de trabalho numa perspetiva ergonómica, a formação dos trabalhadores em termos de SST, são, entre outros, exemplos de áreas de trabalho que proporcionamos aos nossos clientes. Em qualquer caso, a perspetiva de planeamento e concretização é assente nos objetivos de prevenção de riscos e promoção da saúde e segurança dos trabalhadores.

**E - Mobilizar os setores na empresa de modo a que o espaço de trabalho vá de encontro às necessidades do colaborador é uma tarefa difícil?**

**MS** - Muito. A cultura de prevenção é, entre nós, muito escassa e frágil. Não há, de um modo geral, uma perceção clara de que, efetivamente, prevenir é um investimento e tratar é um encargo. E o resultado é que se esbanjam meios (humanos, técnicos e financeiros) a remendar e absorver prejuízos de toda a índole, sem se investir a conhecer os problemas e implementar soluções que poupam em todos os lados.

A nossa experiência é clara – em todas as situações em que se efetivou uma intervenção organizada e metodologicamente correta se alcançaram soluções possíveis que melhoraram os padrões. Mas são de facto muito poucos casos em face das reais necessidades.

**E - Como analisa o crescimento de empresas na área da Medicina no Trabalho? Todas asseguram um serviço de qualidade?**

**MS** - Não. Claramente não. E diria mesmo que há demasiados exemplos de mediocridade. Mas é um assunto que, por razões de decoro e de obviar a mal-entendidos prefiro não tecer mais comentários.

**E - A Medicina e Higiene no trabalho é entendida apenas como um procedimento obrigatório e aborrecido. Esta pode desempenhar um papel crucial na vida de uma empresa?**

**MS** - Claro que sim. Deixe-me dar-lhe apenas um exemplo. Se através dos exames médicos se deteta uma determinada queixa de saúde com dimensão significativa num específico contexto de trabalho, se solicita o seu estudo (o que pode passar apenas por observações com critérios técnicos) e se identifica o que está na origem das queixas, é possível desenvolver soluções alcançáveis e atenuar (ou anular) o nível de queixas. Ganha a saúde dos trabalhadores. Ganha o potencial produtivo da empresa.

**E - No seu entender a Medicina e Higiene no Trabalho deveria ter um cariz de prevenção?**

**MS** - A medicina do trabalho, a higie-

ne e segurança ocupacionais não devem, SÃO, por definição, disciplinas de natureza preventiva, devendo ser tidas em consideração o mais a montante possível, ou seja, antes de surgirem queixas, lesões ou doenças ou, dito de outro modo, enquanto os trabalhadores ainda têm saúde.

**E - Quais são as condições mínimas para um trabalhador que exerça, por exemplo, uma função administrativa?**

**MS** - As condições mínimas têm que permitir ao trabalhador desempenhar a sua atividade profissional sem prejudicar a sua saúde e segurança. Isto passa por assegurar mobiliário e equipamentos de trabalho adequados às características antropométricas do trabalhador e às exigências da tarefa; a iluminação natural deveria ser preferida e o conforto térmico uma preocupação, para além de espaços de trabalho que permitam uma correta disposição de todos os elementos do posto de trabalho de modo a garantir a adoção de posturas adequadas. Para além destes aspetos é necessário também garantir que o trabalhador tenha formação porque cada vez mais se sabe que, por exemplo, para prevenir lesões músculo-esqueléticas não basta ter uma boa cadeira, é preciso que os trabalhadores a saibam utilizar e tirar o melhor partido dela. Para isso é muito importante a formação e a possibilidade de fazerem pausas regulares.

**E - Sendo ergonomista de formação, considera que a Ergonomia é uma palavra que faz parte do vocabulário das empresas?**

**MS** - Vai fazendo cada vez mais, mas ainda de modo muito modesto e muito redutor do seu objeto de estudo. Vejamos, um ergonomista é um profissional que estuda e analisa o Trabalho, para o melhorar, para o transformar e adequar aos trabalhadores. Estuda as relações entre as condições de trabalho e o trabalhador, na perspetiva de que essas condições de trabalho sejam as mais adequadas possíveis às características individuais dos trabalhadores. Fala-se cada vez mais em cadeiras, ratos e posturas ergonómicas, mas ainda se fala pouco ou não o suficiente em estudo do trabalho do Homem. Através-me-ia a dizer o que disse aquando do 1.º Congresso Nacional de Ergonomia que organizamos em 1997 □ a Ergonomia possui uma procura heterogénea e uma oferta diversificada e mal conhecida, associada por vezes a um luxo ou a uma estratégia da política empresarial mas sem uma relação direta sobre a melhoria dos níveis de conforto e



bem estar e sobre o aumento do potencial produtivo dos trabalhadores.

**E - Atualmente, as empresas preocupam-se com o posto de trabalho antes de iniciarem a sua atividade? A Ergonomia deveria estar na base da construção do posto de trabalho?**

**MS** - A Ergonomia, deveria estar na base da conceção dos postos de trabalho, dos equipamentos de trabalho. Em suma deveria estar na base da conceção do trabalho, ou seja, daquilo que é exigido aos trabalhadores para realizarem. No entanto, em Portugal ainda temos um longo caminho a percorrer para atingir este objetivo. Na esmagadora maioria das vezes as empresas, quando recorrem ao ergonomista, é para estudar o que está mal, porque os trabalhadores se queixam ou porque o auditor exige!

**E - Na sua opinião, qual é o país que está na vanguarda no que diz respeito à Medicina e Higiene no trabalho?**

**MS** - Não é fácil responder a esta questão. A OIT publicou recentemente um relatório, no âmbito das comemorações do seu centenário (1919-2019), em que faz uma reflexão sobre as tendências mundiais em

materia de segurança e saúde e conclui que “embora a importância de melhorar a segurança e saúde no trabalho seja cada vez mais reconhecida, continua a ser muito difícil obter uma imagem precisa do seu impacto a nível global.” A recolha de dados e estatísticas fidedignas variam muito entre países e, mesmo nos países que possuem os sistemas de recolha de dados mais antigos e consolidados, é comum verificar-se um sub-registo, sobretudo de acidentes de trabalho não mortais e, especialmente, de doenças profissionais. Ainda assim e de acordo com as estimativas da Organização Mundial de Saúde, entre 2001 e 2015, a mortalidade e morbilidade profissional não está simetricamente distribuída em todo o mundo. Estima-se que cerca de 65% da mortalidade (doenças e acidentes) relacionada com o trabalho, ocorre na Ásia, seguida pela África e Europa (12%), América (11%) e Oceânia menos de 1%. As taxas de acidentes de trabalho mortais por cada 100.000 trabalhadores também indicam diferenças regionais acentuadas, sendo que a África e Ásia apresentam taxas 4 a 5 vezes mais elevadas que as da Europa. Acresce que há vincadas diferenças entre as dinâmicas e objetivos da SST em diversas partes



do mundo. E mesmo que tenhamos preferências mais ou menos implícitas, não é fácil responder à questão. Mas seja de que modo for é uma questão muito séria. A OIT estima que as consequências derivadas das lesões em acidentes de trabalho e doenças profissionais tenham um peso mínimo de 4% do Produto Interno Bruto global. Que será preciso mais para sinalizar a enormidade económica e social (além, de humana) destas questões?

**E - Os estudos recentes afirmam que Portugal é o país onde os trabalhadores passam mais tempo de pé. Que consequências podem advir para a saúde?**

**MS** - As consequências (negativas) para a saúde decorrentes do trabalho em pé podem-se repercutir a vários níveis, nomeadamente ao nível músculo-esquelético e vascular, aumentando o risco de doença Cardiovascular, em particular de doença venosa crónica dos membros inferiores.

**E - Há alguma forma de contornar esta situação?**

**MS** - Claro que sim. Há mesmo várias formas para contornar a situação. Começando pela sensibilização das entidades

empregadoras na garantia de condições de trabalho que permitam aos seus trabalhadores intercalar a postura de pé, com a postura de sentada, por exemplo. Mais uma vez a ideia é prevenir. Por exemplo, para evitar as lesões músculo-esqueléticas ou diminuir o risco de doenças cardiovasculares temos que, por um lado implementar medidas tendentes a eliminar os fatores de risco nos locais de trabalho e por outro lado criar condições para que os colaboradores possam alternar a postura (de pé/sentado) de acordo com as suas capacidades funcionais e de saúde e em função da natureza do trabalho que têm de realizar. Por último, as empresas têm também que intervir ao nível das condições organizacionais de modo a que os seus colaboradores possam realizar pausas, a cada hora de trabalho, e dar-lhes formação sobre os riscos para a saúde de trabalhar em pé.

**E - A SO assume hoje a responsabilidade direta pela Vigilância Médica e pelo Controlo das Condições de Trabalho em cerca de 80 empresas em Portugal, muitas delas referências no setor. Que balanço faz destes 30 anos?**

**MS** - Estamos vivos e de saúde ao fim de

30 anos. E isso já representa alguma coisa num país onde há estudos que indicam que uma pequena empresa tem um tempo médio de vida na ordem dos 10 anos. Estamos contentes pelo que conseguimos e temos uma grande frustração pelo que, ou sempre que, não conseguimos fazer passar. Mas o nosso curriculum fala por si e evidencia que temos feito muito, com um espectro amplo e com bons resultados. É um balanço muito positivo.

**E - São o parceiro certo que contribui para a saúde das organizações?**

**MS** - Os clientes é que o podem dizer. Da nossa parte procuramos ser o parceiro certo. E estamos convictos que sim. Somos UM parceiro certo.

**E - No 30.º aniversário, a empresa celebra um percurso de profissionalismo e inovação. Como encara essa “responsabilidade” sendo uma referência no mercado?**

**MS** - Da mesma maneira como todos os dias trabalhamos. Se fazemos algo bem, queremos que muitos mais façam igualmente bem. O contexto da Saúde e Segurança do Trabalho só tem a ganhar com exigência qualitativa e com prestadores adequadamente preparados e intervenientes. E o mercado precisa de um ambiente seletivo e que exija retorno. Há que evidenciar na prática a mais-valia da SSDT na produção e no desenvolvimento humano. E isso faz-se com exigência de organizações e qualidade das prestações. Tentamos cumprir e desejamos que hajam muitos mais a assim ser.

**E - Por último, enquanto diretora-geral, o que perspetiva para a próxima década da SO?**

**MS** - A próxima década será mais um desafio. Um desafio que tem que dar resposta a um mercado cada vez mais influenciado pelas tecnologias de informação e comunicação numa era cada vez mais virtual e digital. Assusta-me e preocupa-me o facto de saber que já existem empresas da concorrência que fazem exames médicos por Skype! Por mais digital que seja o mundo em que vivemos temo que a vigilância médica dos trabalhadores deixe de ser real e se transforme num ato virtual ou mesmo digital.

**E - Numa frase defina a SO?**

**MS** - Equipa profissional, simpática e disponível para prestar um serviço com grande rigor técnico e científico de acordo com as necessidades de cada cliente. 🙌