

## Mensagem ao Leitor



Prezados Prevencionistas,

Tudo preparado para iniciar mais uma nova jornada?

Então pode começar a correr que este ano promete, mas para lhe ajudar preparamos diversos textos para você mantenha a Segurança. Falaremos sobre: Análise de Riscos, Modelo de Wickens, Regras de Platina para Gestão de SST, Cultura de Segurança, PPR, Indicação de vídeos, tudo com pitadas de humor.

Então vamos iniciar, porque 2019 não vai esperar.

Prof. Mário Sobral Jr.

## O EPI está no tamanho correto?

**Q**uando você compra uma camisa ou calça escolhe qualquer tamanho?

*Lógico que não, professor. Experimento várias até encontrar a mais confortável.*

Mas quando você compra um respirador ou protetor auricular para os trabalhadores você considera o tamanho?

*Nunca fiz isso não. Precisa?*

Agora eu que digo: Lógico que precisa. Como você espera que o respirador consiga a vedação com uma dimensão inadequada para o seu rosto ou um protetor seja utilizado se não está adequado para o canal auditivo do trabalhador?

*Mas como eu vou fazer isso?*

Simple, em relação aos respiradores faça o ensaio de vedação e se mesmo após toda a orientação o trabalhador ainda assim reprovar, é provável que a dimensão esteja inadequada. Em relação ao protetor auricular é necessário solicitar ao fonoaudiólogo, no momento da audiometria, realizar a medição do canal auditivo. Para se ter um parâmetro utiliza-se um otômetro que tem três tamanhos padrões e servirá de referência para que seja definida a dimensão mais adequada do protetor auricular do trabalhador.

*Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho.*

## Dificuldades com o psicossocial

**E**stou tentando aprofundar os conhecimentos nas questões psicossociais, mas a cada dia que passa percebo o quanto é difícil uma análise adequada e ampla.

O principal problema é que o comportamento humano não tem uma previsibilidade matemática como podemos verificar em outros fatores. Expostos a um mesmo estressor dois trabalhadores podem ter uma reação totalmente diferente. Lógico que algumas situações têm maior probabilidade e outras podem ser consideradas de menor probabilidade.

Como consequência o foco principal não pode ser exclusivamente os trabalhadores, mas sim a identificação das condições que podem aumentar a probabilidade de determinada condição.



Por exemplo, em uma empresa com pouco incentivo de crescimento pessoal, postos de trabalho desconfortáveis em relação a mobiliário e ambiente e pressão elevada por produção tendem a trazer mais consequências para os trabalhadores, porém mesmo neste tipo de ambiente, alguns trabalhadores (talvez a minoria) consigam realizar suas atividades sem maiores consequências.

Porém mesmo tendo por foco a análise destas condições do ambiente de trabalho, ainda assim teremos dificuldade, pois cada empresa gera uma imensidão de variáveis. Parte destes estressores podem ser identificados pontualmente e com os trabalhadores conseguindo se adaptar à situação e após diversos fatores diferentes algo aparentemente “menor” pode ser o gatilho para uma situação de sobrecarga mental.

Ou seja, vou continuar estudando o tema, mas a cada dia percebo a necessidade de termos a Segurança e Saúde do Trabalho sendo vista não apenas pelo SESMT, mas em função do tamanho dos problemas sendo um fator a ser considerado por todos, pois não tem como apenas alguns poucos profissionais conseguirem analisar problemas a cada dia mais amplos e complexos

*Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho.*

De forma direta e didática você terá um direcionamento sobre as atividades do dia a dia do profissional de Segurança do Trabalho. Rotinas, documentos, aspectos jurídicos tudo embalado em uma linguagem acessível junto com anos de experiência do autor. Uma excelente leitura para iniciar o ano.



**BOA LEITURA!**

*Descomplicando a Segurança do Trabalho – ferramentas para o dia a dia – Ed. LTr - Paulo Leal*

## Piadinha

- Qual a fórmula química da água benta?
- Não sei. Qual é?
- H Deus O

Por que a ambulância não anda?  
Porque ela só-corre.

## Verdadeiro engarrafamento!



## Como avaliar os riscos da sua empresa?

**H**á várias obrigações legais na área de SST para os empregadores, mas acredito que uma das principais consiste em avaliar os riscos para a segurança e a saúde no trabalho e informar aos trabalhadores. No entanto, esta avaliação deve ser vista não apenas como uma obrigatoriedade, mas como um ponto estratégico de gestão da empresa.

*Bacana, professor. Mas como fazemos isso?*

Meu filho, realmente a principal dificuldade é estabelecer uma metodologia, pois a legislação apenas indica a obrigatoriedade, lógico que para alguns riscos específicos há orientações exclusivas.



Há diversas formas de realizar uma análise de riscos, mas de forma genérica os pontos principais são os seguintes:

1. Coletar as informações das *diversas* atividades;
2. Identificar nestas atividades os perigos existentes;
3. Avaliar os riscos destes perigos, considerando a sua probabilidade e a gravidade;
4. Planejar as ações necessárias para eliminar ou minimizar os problemas identificados;
5. Executar as ações e monitorar se o controle foi adequado.

*Professor, hoje eu estou trabalhando em uma empresa com seiscentos trabalhadores e há*

*um trabalho imenso para o SESMT fazer, vou demorar muito tempo e depois de concluir já devem ter surgido novas atividades e conseqüentemente novos perigos!*

Por isso esta atividade não deve ser exclusiva do SESMT, mas sim envolver todos os trabalhadores que com certeza têm maior conhecimento dos perigos que enfrentam. Neste caso o SESMT irá complementar e organizar o levantamento.

Além das informações dos trabalhadores devemos utilizar as análises de acidentes e incidentes ocorridos na empresa, doenças relacionadas ao trabalho, PPRA, Mapa de Risco, ou seja, tudo o que for possível para que esta análise seja a mais completa possível. Ainda assim pode ter certeza que ao concluir ainda faltarão alguns pontos.

*Mas têm alguns processos aqui na empresa que são bem arriscados e muito específicos não tenho domínio e sei que não será fácil aprender em um curto prazo.*

Sugiro que para estes casos específicos seja realizada a contratação de um consultor externo.

Um ponto que não pode ser esquecido é que os perigos identificados terão maior risco para alguns trabalhadores e para estes devemos realizar uma análise direcionada.

Não entendi, professor.

Por exemplo, meu filho, se o trabalhador tem alguma deficiência física, é muito inexperiente, está grávida ou que tenha algum problema de saúde, nestes casos precisamos verificar caso a caso os perigos a que estes trabalhadores estão expostos.

*Poxa, professor isto vai dar um "trabalhão", mas depois de toda esta conversa comecei a perceber que é algo necessário. Vou iniciar ainda hoje.*

Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho.

## A CANOA VIROU POR CAUSA DA MARIA. SERÁ?

**P**eço licença ao leitor para escrever um devaneio sobre um tema infantil, mas para acabar logo com a sua curiosidade deixo eu explicar melhor. Ontem eu estava na padaria quando eu ouvi uma criança cantando uma musiquinha conhecidíssima. Vou colocar só um trecho, mas tenho certeza que você conhece.

“A canoa virou,

Por deixarem ela virar.

Foi por causa da Maria

Que não soube remar”.

Não sei se você percebeu, mas esta música dá a entender que a culpa é da Maria, sem nenhuma análise mais apurada dos reais motivos da canoa ter virado.

Fiz uma avaliação rápida e acho que as seguintes questões precisariam ser consideradas:

1) Apesar da música indicar que o motivo principal foi ter sido a Maria não saber remar, seria necessário avaliar a qualidade do remo e as dimensões. Por exemplo, um remo mais curto poderia facilitar o desequilíbrio?

2) A canoa pode ter virado em função do desespero da Maria devido a um pequeno desequilíbrio, situação que poderia ter sido evitada caso a empresa realizasse simulados periódicos para uma reação mais adequada da remadora.

3) Gostaria de dar uma olhada no exame admissional para avaliar se foram consideradas questões como labirintite, pressão alta ou mesmo alguma fobia extrema da Maria, o que pode ter facilitado o seu desequilíbrio.

4) Gostaria de dar uma olhada também nos documentos do setor de logística e verificar se a carga da canoa estava adequada a sua capacidade.

5) Como estava a situação de produção no dia do sinistro? Será que estavam com a produção atrasada e com a Maria sendo pressionada pelo chefe para aumentar a sua produtividade, em uma semana com horas extras diárias, além de problemas extratrabalho que poderiam estar atrapalhando a habilidade da remadora?

Por fim, em uma época de implantação de postos de trabalhos mais ergonômicos para o trabalhador é importante uma melhoria imediata de aquisição de um motor de popa o que diminuiria o esforço físico e possibilitaria uma postura mais adequada além de minimizar a possibilidade de virar a canoa.

Após esta análise prévia e provavelmente incompleta, percebe-se que os motivos que levaram a canoa a virar podem ter sido diversos e apenas com uma análise ampla podemos sanar as dúvidas e encontrar, não o culpado, mas os controles adequados para que futuras Marias não sejam vítimas do mesmo acidente.

Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho

## Piadinhas

Um fazendeiro estava ajudando uma vaca a parir quando notou que o filho de 4 anos estava em cima da cerca assistindo à cena. Ele achou que era a hora perfeita para conversar sobre o assunto de onde vêm os bebês e perguntou:

- Bem, filho, você tem alguma pergunta?  
- Só uma – falou o menino de olhos arregalados. – A que velocidade estava o bezerro quando atingiu a vaca.



- Feliz dia do avô, papai!  
- Mas filha, eu não tenho netos...  
- Surpresa!!!

Na sala de aula.

- Quem responder a minha próxima pergunta pode sair mais cedo.

Neste momento Segurinho pega a mochila e joga na direção do quadro negro.

- Quem fez isso?

- Fui eu, professora. Já posso ir embora?



- A fita isolante e a fita crepe estavam brigando. Por que a fita isolante ganhou a luta?

R: Porque ela é faixa preta.



## O problema é falta de cultura de segurança?

**T**enho certeza que você já ouviu a frase do título deste texto diversas vezes, mas não sei se você havia prestado atenção no contexto em que ela estava sendo aplicada.

Geralmente é comentada pelos gestores da empresa, incluso o SESMT, como se estes fossem os detentores desta cultura e que tivessem de educar os demais trabalhadores para conseguirem chegar no mesmo patamar. Porém, o que deve ficar claro é que a cultura de segurança é da empresa e não de um grupo de trabalhadores, e é construída por meio da experiência compartilhada, ou seja, quando um trabalhador não segue um procedimento e isto traz maior produção e seu gestor não questiona em função do benefício produtivo, estamos formando a cultura de segurança; no momento em que o líder não segue determinado procedimento, como, por exemplo, não utilizar um protetor auricular em

determinado setor com a desculpa de ser uma exposição rápida, também neste momento está se formando a cultura de segurança; sempre que alguém estabelece uma nova regra para trazer maior prevenção para as atividades e há milhares de obstáculos para a sua implantação, estamos formando a cultura de segurança.

Ou seja, é preciso que ocorra um alinhamento dos discursos, em geral, propalados como sendo a segurança do trabalhador uma prioridade em relação às ações práticas que deixam este setor em segundo, ou mesmo em terceiro ou quarto plano.

Então da próxima vez que você falar que na sua empresa está faltando cultura de segurança, lembre-se de que você faz parte desta empresa.

*Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho.*

## Problema com o PPR

**P**rofessor, estava lendo o Programa de Proteção Respiratória da Fundacentro e fiquei preocupado.

Por quê, meu filho?

Por que lá na empresa têm diversos trabalhadores que utilizam peça facial inteira e li o seguinte trecho no PPR:

“O Anexo 11, sobre ensaio de vedação, torna obrigatório o ensaio quantitativo nos respiradores com peça facial inteira”.

Mas qual o motivo da sua preocupação?

Porque aqui na empresa só faço o treinamento dos trabalhadores orientando sobre a verificação de vedação e nunca fizemos o ensaio.

Realmente é preocupante. Mas meu filho, antes de continuar explique para o leitor que ainda não leu o PPR qual a diferença entre a verificação e o ensaio.

Lógico! De forma resumida a “Verificação de Vedação” é um ensaio rápido, feito pelo próprio usuário antes de entrar na área de risco ou repetido na própria área, onde ele irá colocar as mãos sobre o filtro e sugar o ar para avaliar se não há pontos de passagem de ar no contato do respirador com o rosto e depois irá soprar ar no interior da peça facial, mantendo a mão sobre a válvula de exalação, e também irá verificar se há vedação do respirador. No caso do “Ensaio de Vedação” é feito em uma sala fora da área de risco, onde se determina, qualitativa ou quantitativamente, a capacidade do usuário em obter uma selagem adequada de um determinado modelo e tamanho de respirador,

obedecendo a um procedimento padronizado. Professor, está bom ou o senhor quer que eu detalhe mais?

Meu filho, por enquanto está bom, caso nosso leitor não tenha entendido vou colocar este link (<https://bit.ly/1ZEJFho>) e posteriormente ele pode baixar e dar uma lida no PPR para entender melhor os ensaios.

Sim. O meu problema é que o equipamento para realizar a avaliação quantitativa é caríssimo e não sei o que eu faço.

Dou a seguinte sugestão: entre em contato com o seu fornecedor de respiradores e verifique se eles não realizam este tipo de ensaio. Muitas empresas realizam e dependendo do volume de compra e de quem seja o fornecedor, pode ser até gratuito.

Boa ideia. Obrigado, professor!

*Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho*

## Piadinhas

- Cobrador, quanto tá o ônibus?  
- R\$ 3,50.  
- Então manda todo mundo descer que eu vou comprar.



Fui parado em uma blitz e o guarda perguntou para mim porque o meu carro estava sem placa.  
Respondi: Porque ele usa colgate total 12. Rimos muito e fui preso.

## Indicação de livros no canal do Jornal Segurito

**N**o canal do Jornal Segurito no Youtube passo diversas informações sobre SST e dentre elas gosto sempre de indicar livros. Abaixo uma lista de vídeos com sugestões para diversos temas. Assista agora.

#Vd. 08 - Livros de Ergonomia - <https://www.youtube.com/watch?v=LCfWBh6yFVU&t=4s>

#Vd. 23 - Livros de Higiene Ocupacional - <https://www.youtube.com/watch?v=zoLOXHn5oio&t=74s>

#Vd. 36 - Livros sobre perícia judicial - <https://www.youtube.com/watch?v=WOC1PSMpFc&t=2s>

# Vd. 38 - Livros com temas diversos de SST 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=pAnp75iaKrg&t=23s>

# Vd. 49 - Livros com temas diversos de SST 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=Ty5f-IUYOBE>

Vd. 74 - Livros com temas diversos na área de Segurança do Trabalho – III <https://www.youtube.com/watch?v=3vvTdcyV-oc&t=12s>

Vd. 82 - 10 Livros sobre Acidente do Trabalho - [https://www.youtube.com/watch?v=mvGxEqR\\_xarc&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=mvGxEqR_xarc&t=7s)

Vd. 97 – Indicações de livros de SST com mais de 500 páginas <https://www.youtube.com/watch?v=bx80yDtvbFs>

Vd. 99 - Livros "fininhos" na Segurança do Trabalho - <https://www.youtube.com/watch?v=HeOceMtXT4>

VD. 103 - Indicação de livros digitais na Segurança do Trabalho <https://www.youtube.com/watch?v=vtM3f8BEccQ&t=3s>

Vd. 113 - Sugestão de livros sobre Segurança do Trabalho - <https://www.youtube.com/watch?v=sjKw9matWo&t=3s>

*Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho.*

## 10 REGRAS DE PLATINA PARA GESTÃO DE SST

**A**s 10 regras de Platina na indústria mineira na Austrália foram desenvolvidas pela NSW Mine Safety Advisory Council e contém regras gerais que podem aplicar-se a qualquer setor. Leia e tente aplicar no seu dia a dia de trabalho para ter mais prevenção na sua empresa.



### 1. Lembre-se de que trabalha com pessoas.

- Não as leve à exaustão.
- As pessoas não são máquinas.
- Trate-as com dignidade e respeito.

### 2. Escute os seus trabalhadores e dialogue com eles.

- Seja inclusivo.
- Faça-o frequentemente.
- Valorize e desenvolva as competências humanas dos supervisores e gestores.

### 3. Solucione os problemas sem demora.

- Não deixe que os problemas de arrastem.
- Mantenha as pessoas informadas dos progressos realizados.

### 4. Certifique-se de que o registro administrativo tem utilidade.

- Mantenha-o atualizado.
- Certifique-se de que é adequado.

### 5. Melhore as competências em matéria de SST.

- Sobretudo ao nível da direção.

### 6. Incentive as pessoas a dar-lhe uma má notícia.

### 7. Solucione os problemas no seu local de trabalho primeiro.

### 8. Meça e monitorize os riscos a que as pessoas são expostas.

- Não se limite a reagir a incidentes: previna-os.
- Controle os riscos na fonte.

### 9. Acompanhe a situação para avaliar se as medidas que tomou são eficazes.

- Está mesmo a obter os resultados que pensa que está a obter?

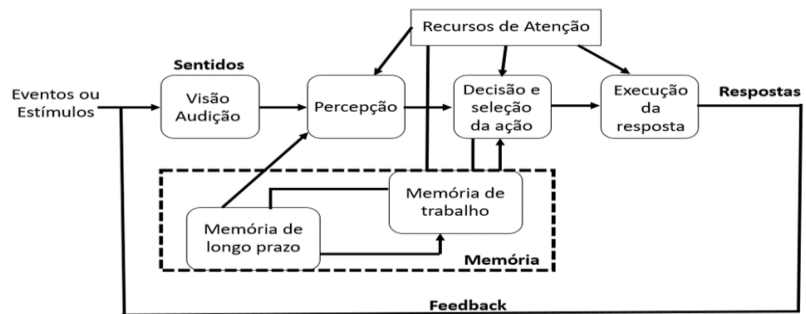
### 10. Afete os recursos adequados em termos de tempo e dinheiro.

## MODELO DE WICKENS

**M**eu filho, você conhece o modelo de processamento de informações de Wickens? Não, professor. Nem gosto muito deste negócio de modelo, pois li que é algo incompleto.

Acho que seria mais preciso dizer que é uma representação simplificada, mas que tem por objetivo apresentar os elementos principais para facilitar no entendimento. Sim, então explique o modelo, professor.

Entendi. O principal do modelo é conseguir interpretar esta ideia de que há um limite de carga mental tolerável. Mas pensei aqui que isto é muito variável, pois talvez eu aguento mais carga que o senhor e além disso em uma determinada atividade esta variação de carga mental muda o tempo todo, no seu exemplo de caixa de supermercado, dependendo do horário não terá ninguém para ser atendido e em alguns horários estará lotado.



Primeiro recebemos algum estímulo físico que é captado pelos nossos sentidos, com esta informação lhe daremos um significado que irá depender de nossa experiência e conhecimentos anteriores que estão armazenados em nossa memória de longo prazo. Na sequência podemos tomar uma decisão sobre o tema e executar uma ação ou apenas levar a informação para ficar na nossa memória de curto prazo (memória de trabalho) para ser processada e transformada. No entanto, para ocorrer todo este processo precisamos utilizar muitos recursos de atenção. Após a ação realizada iremos receber novos estímulos já alterados por nossa decisão e o processo se reiniciará.

*Mas no que isso vai me ajudar, professor?*

Deixa eu dar um exemplo do dia a dia para ficar mais fácil de entender, imagine que você trabalha como caixa de supermercado, acho que fica claro de entender que para cada informação recebida, por exemplo, um produto que tem de ser registrado para pagamento (informação) é necessário analisar e tomar uma decisão, mas em paralelo irá ter atenção na fila que está crescendo e utilizar a memória para lembrar do código da banana ou do abacaxi. Continuamente tomando diversas decisões, o problema é que dependendo da pessoa e da atividade acaba sendo necessário a utilização de recursos mentais que superam a capacidade do trabalhador, como consequência há uma situação de carga mental elevada e uma possível fadiga mental.

Além disso o rendimento do trabalhador irá cair, há maior possibilidade de erros e acidentes.

Perfeito, meu filho. Ou seja, sabendo disso precisamos tentar identificar quais são as variáveis que irão interferir, por exemplo, você disse que duas pessoas podem ter impactos diferentes, o que é verdade, mas isto irá depender de características como habilidade manual da atividade, treinamento, experiência, grau de instrução, personalidade etc. Em relação à atividade algumas variáveis que precisam ser analisadas são características do ambiente de trabalho (ruído, calor, poeira), layout do posto, complexidade da atividade, pressão sobre metas a serem alcançadas etc. *Unnnn! Agora percebi a importância, mas também percebi a dificuldade desta avaliação de carga mental, pois cada trabalhador terá um limite totalmente diferente.*

Verdade, mas se identificarmos os itens gerais que trazem estas dificuldades, podemos estabelecer uma política que diminua a sua presença e em paralelo avaliar os trabalhadores. Não é um serviço simples, mas é fácil de perceber que muito pode ser feito e hoje podemos verificar que muito pouco tem sido realizado neste sentido.

Autor: Mário Sobral Júnior – Engenheiro de Segurança do Trabalho

## Perguntinhas

- Amiga eu tô com uma vontade de ir pra Londres igual ano passado.
- Nossa amiga ano passado você foi pra Londres?
- Não, ano passado eu também tive vontade.