

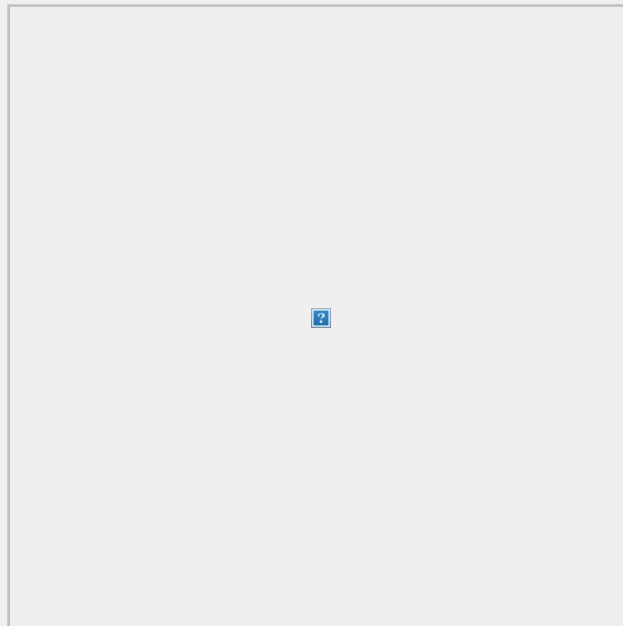
De: José de Matos - APCMC  
Para: [alzira.correia@apcmc.pt](mailto:alzira.correia@apcmc.pt)  
Assunto: FW: "NEWSLETTER SST 31"  
Data: 10 de dezembro de 2021 17:15:04

---

Divulgar.

|  |  |
|--|--|
| <b>jose matos</b><br>           | <b>José de Matos</b>    Secretário-Geral<br><a href="#">apcmc</a><br><br><br><br><br><br><br> |
| <a href="#">boas festas</a><br> |  |
| <a href="#">membro de</a><br>   |  |

De: Confederação do Comércio e Serviços de Portugal [mailto:confederacao.comercio@gmail.com]  
Enviada: 10 de dezembro de 2021 17:12  
Para: undisclosed-recipients:  
Assunto: "NEWSLETTER SST 31"



## **NEWSLETTER SST n<sup>o</sup>31**

**DEZEMBRO 2021**

### **Segurança e Saúde no Trabalho**

#### **EDITORIAL**

Enquanto o Ómicron e outra qualquer mutação do Covid, espreitam atrás das nossas portas para atacarem a nossa saúde pessoal e económica, a EU-OSHA, nos últimos 15 dias de mês passado, levou a cabo sessões dedicadas às diversas actividades económicas, no âmbito da campanha europeia "Aliviar a Carga" (prevenção das lesões músculo-esqueléticas).

O Combate ao Covid esteve sempre na mira dos oradores que, em diálogo aberto com os participantes, forneceram pistas de prevenção para ambos os problemas que afectam a saúde dos trabalhadores mas também lesam economicamente as empresas, acrescido do absentismo forçado de trabalhadores ou infectados ou em quarentena, logo determinando baixas de produtividade.

A CCP contribuiu de modo eficaz nos webinars levados a cabo pelo Ponto Focal Nacional da agência europeia de SST. Participamos a nível europeu tanto na agência de Bilbao como no Eurofound na modelagem de campanhas de informação com qualidade e seguras para as empresas, sempre em ligação com a OMS.

"O Ponto Focal Português é representado pela [ACT](#) – Autoridade para as Condições do Trabalho, sob a administração direta do Ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, mas dotada de autonomia administrativa em todo o território continental. A principal missão da

ACT consiste em promover a melhoria das condições de trabalho, fomentando as políticas destinadas à prevenção dos riscos profissionais e controlando o cumprimento das normas em matéria laboral e da legislação relativa à segurança e saúde no trabalho (SST) em todos os setores de atividade privados. Enquanto órgão tripartido, a ACT trabalha com os parceiros sociais (presentes no Conselho Consultivo) com vista a facilitar a partilha das melhores práticas em matéria de SST e a promover as campanhas europeias."

Com o PFN trabalhamos para a selecção dos artigos e informações a traduzir para português.

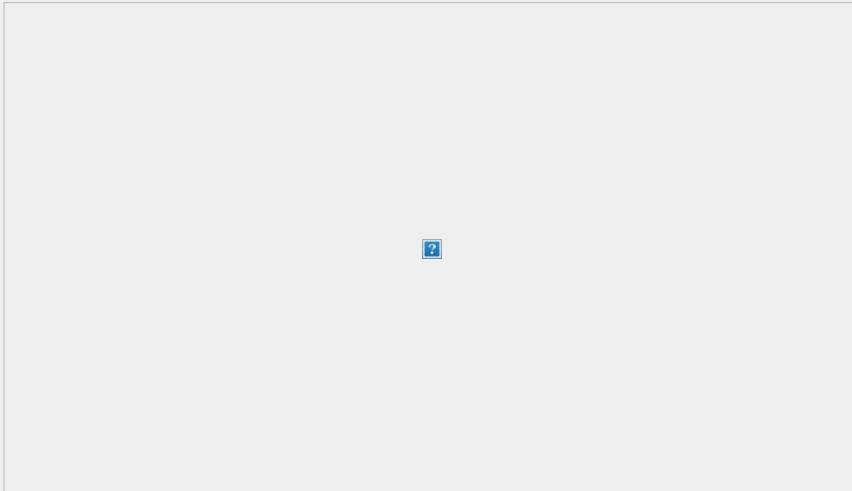
No âmbito da campanha Europeia deste biénio, um Filme português foi seleccionado pelo júri do festival de cinema documental **Doclisboa** e será premiado pela EU-OSHA no encerramento da campanha. Terá distribuição e legendagem em todas as línguas dos países da UE.

A [campanha de 2020-2022](#) centra-se na prevenção de lesões musculoesqueléticas (LME) relacionadas com o trabalho. Uma empresa portuguesa foi seleccionada pelos membros efectivos do PFN ( ACT, CCP, UGT) para concorrer aos [Prémios Europeus de Boas Práticas](#) na prevenção destas lesões.

Assim o último número da nossa newsletter deste ano apresenta uma boa variedade de textos que merecem uma leitura atenta.

---

Este prático vídeo de campanha orientá-lo-á facilmente através dos aspetos importantes da prevenção das LME relacionadas com o trabalho. Salienta a eficiência de medidas preventivas simples para combater estas doenças dolorosas que afetam milhões de trabalhadores e que, se não forem tratadas, podem resultar em deficiência, doença crónica e reforma antecipada.



Atenção que tem que ir às definições (roda dentada) e escolher a língua das legendas – português

---

## COVID-19 e COVID prolongada: orientações passo a passo para o regresso ao trabalho direcionadas a gestores e trabalhadores

Os dois novos guias da EU-OSHA explicam os desafios que enfrentam os trabalhadores no regresso ao trabalho após a COVID-19, tanto na sua forma aguda como quando os sintomas se prolongam, também conhecida como COVID prolongada. Propõem aos gestores e aos trabalhadores soluções simples para a gestão do regresso ao trabalho.

Direcionado a trabalhadores ou a gestores, cada um dos guias oferece conselhos práticos sobre como manter o contacto durante a baixa por doença, a entrevista de regresso ao trabalho, medidas eventualmente necessárias como, por exemplo, ajustamentos temporários do horário de trabalho ou das funções, e onde obter ajuda.

Uma boa colaboração ajuda os trabalhadores no seu restabelecimento e os gestores a ter de volta às suas equipas de trabalho membros de pessoal que fazem falta.

Leia o [Guia de regresso ao trabalho após a COVID-19 e COVID prolongada para trabalhadores em recuperação](#)

Leia o [Guia de regresso ao trabalho após a COVID-19 e COVID prolongada para gestores](#)

Saiba mais sobre os [recursos COVID-19 para o local de trabalho](#)

---

## Os locais de trabalho saudáveis travam a pandemia



### COVID-19: Recursos para o local de trabalho

A pandemia de COVID-19 é um dos maiores desafios que as sociedades e as empresas alguma vez enfrentaram. Só será possível superar este desafio se trabalharmos em conjunto para travar a propagação desta doença e proporcionarmos um ambiente de trabalho seguro e saudável tanto para os trabalhadores que trabalham em casa como para os que regressam aos seus locais de trabalho habituais. A presente secção apresenta um conjunto de documentos de orientação, material de sensibilização e outras ligações sobre o tema.

Nos locais de trabalho onde existe a possibilidade de os trabalhadores estarem expostos a vírus, que pertencem à categoria dos [agentes biológicos](#), os empregadores têm de efetuar uma avaliação dos riscos no local de trabalho e definir medidas adequadas. As orientações apresentadas nesta página destinam-se a apoiar os empregadores nessa tarefa. Os requisitos legais mínimos estão estipulados na [Diretiva Agentes Biológicos](#). Podem ser encontradas mais informações sobre este tema na nossa secção sobre [substâncias perigosas](#) (subsecção *agentes biológicos*).

#### Orientações ao nível da UE

O que podem fazer, em termos práticos, os locais de trabalho para ajudar a combater esta pandemia e proteger os trabalhadores? O conhecimento e a sensibilização são fundamentais. É imperativo informar bem todas as pessoas sobre a forma como o vírus se propaga, os sintomas da infeção e as formas de minimizar a exposição. As nossas orientações ajudam as empresas a fornecer aos trabalhadores as informações de que necessitam e a aplicar medidas de prevenção da infeção.

[COVID-19: Regressar ao local de trabalho — Adaptação dos locais de trabalho e proteção dos trabalhadores \(versão PDF\)](#)

[COVID-19 e COVID prolongada — guia de regresso ao trabalho para trabalhadores em recuperação](#)

[COVID-19 e COVID prolongada — guia de regresso ao trabalho para gestores](#)

[Considerações sobre a utilização de testes rápidos de deteção de antígenos \(incluindo autodiagnóstico\) para o SARS-CoV-2 em contextos profissionais](#)

[COVID-19: guidance for the workplace](#)

Experimente a [ferramenta de avaliação de riscos do OIRA para a COVID-19](#)

Vídeo de sensibilização [Napo em...travar a pandemia](#)

#### Teletrabalho

No atual contexto de confinamento devido à pandemia de COVID-19, milhões de trabalhadores europeus são obrigados a trabalhar em casa a tempo inteiro para reduzir o risco de contrair o vírus. Esta é uma nova realidade que pode afetar a nossa saúde física e psicológica. As presentes orientações destinam-se a mostrar como nos podemos proteger eficazmente enquanto trabalhamos em casa.

[Sugestões práticas para tornar o teletrabalho tão saudável, seguro e eficaz quanto possível](#)

[Base de dados de ferramentas práticas e orientações em matéria de LMF: teletrabalho](#)

Vídeo de sensibilização [Napo em... trabalhar em casa para travar a pandemia](#)

#### Recursos da UE e das organizações internacionais

Comissão Europeia: [Orientações para a proteção dos trabalhadores sazonais](#)

Comissão Europeia: [Ficha informativa sobre a proteção dos trabalhadores sazonais](#)

European Commission: [webpage on Covid-19](#)

European Commission: [data portal for researchers](#)

[European Centre for Disease Prevention and Control \(ECDC\)](#)

[COVID-19 EU PolicyWatch](#) by Eurofound

[International Labour Organization \(ILO\)](#)

[World Health Organization \(WHO\)](#)

#### Agentes biológicos

Pretendemos aumentar a sensibilização para a exposição a estes riscos no trabalho e fornecer informação sobre os problemas de saúde daí decorrentes, onde se incluem não só as doenças infecciosas mas também o cancro e as alergias.

[Agentes biológicos e doenças relacionadas com o trabalho: resultados de uma análise da literatura, de uma análise de especialistas e de uma análise de sistemas de monitorização](#)

[As epidemias e o local de trabalho](#)

[Epidemics and the Workplace](#)

[Agentes biológicos](#)

[Exposição a agentes biológicos e problemas de saúde conexos nos trabalhadores do setor da saúde](#)

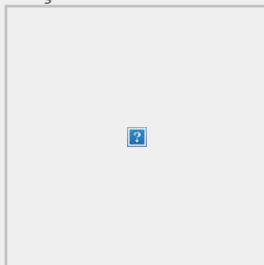
[Exposição a agentes biológicos e problemas de saúde conexos nas profissões que envolvem contacto com animais](#)

[Agentes biológicos e doenças relacionadas com o trabalho conexas em profissões que envolvem viagens e contactos com viajantes](#)

[Exposição a agentes biológicos e efeitos para a saúde decorrentes dessa exposição nos setores da gestão de resíduos e do tratamento de águas residuais](#)

[Exposição a agentes biológicos e problemas de saúde conexos no setor da exploração agrícola](#)

## COVID-19, teletrabalho e segurança e saúde no trabalho: que lições aprendemos?



Um novo relatório explora os riscos de segurança e saúde associados ao enorme aumento do teletrabalho provocado pela pandemia de COVID-19, quando ainda muitas pessoas continuam a trabalhar em casa.

Apresenta entrevistas aprofundadas a trabalhadores e empregadores, analisando em particular os riscos de lesões musculoesqueléticas (LME) e os problemas psicossociais que afetam os teletrabalhadores.

Quais são as medidas atualmente em vigor para prevenir e gerir esses riscos? Que mais pode ser feito para proteger a saúde do número crescente de teletrabalhadores? O relatório oportuno aborda estas e outras questões.

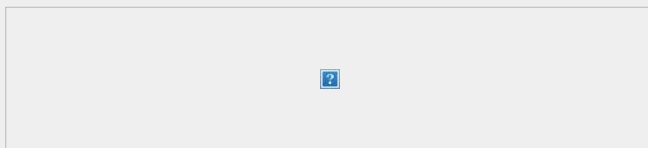
[Leia o relatório sobre teletrabalho e as lições retiradas da pandemia de COVID-19 ou o resumo](#)

Explore os nossos [recursos COVID-19 para os teletrabalhadores](#)

Visite o [sítio Web da campanha Locais de Trabalho Saudáveis: Aliviar a carga](#)

---

## Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027



O [Quadro Estratégico para a Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027](#) da Comissão Europeia define as principais prioridades e ações para melhorar a saúde e a segurança dos trabalhadores, dando resposta às rápidas mudanças na economia, na demografia e nos padrões de trabalho.

### Prioridades estratégicas

O Quadro Estratégico adota uma abordagem tripartida — envolvendo as instituições da UE, os Estados-Membros, os parceiros sociais e outras partes interessadas — e centra-se em três prioridades fundamentais:

1. **antecipar e gerir a mudança** no contexto das transições ecológica, digital e demográfica;
2. melhorar a **prevenção** de acidentes e doenças relacionados com o trabalho e envia esforços no sentido de uma abordagem «visão zero» para as mortes relacionadas com o trabalho;
3. aumentar a **preparação** para responder a crises sanitárias atuais e futuras.

### Implementação do Quadro — um papel fundamental para a EU-OSHA

O êxito do Quadro depende da sua implementação aos níveis da UE, nacional, setorial e empresarial, para a qual constituem elementos-chave a sua **aplicação efetiva**, o **diálogo social**, o **financiamento**, a **sensibilização** e a **recolha de dados**. Graças à sua vasta rede de parceiros, a EU-OSHA está bem colocada para facilitar a ação, a cooperação e o intercâmbio, bem como para concretizar as ambições do Quadro.

Os **estudos prospetivos** e os **projetos de síntese** da EU-OSHA visam antecipar os riscos e identificar prioridades, contribuindo para o desenvolvimento de práticas e políticas de SST em domínios como a [digitalização](#) e os [empregos verdes](#), o [stress e os riscos psicossociais](#). A EU-OSHA disponibiliza igualmente **recursos** de fácil utilização para ajudar os locais de trabalho a pôr em prática a prevenção, com toda uma série de orientações para ajudar os trabalhadores, tanto os que estão expostos na linha da frente como os que trabalham a partir de casa, a [manterem-se em segurança durante a pandemia](#). A participação da EU-OSHA [no Roteiro sobre Agentes Cancerígenos](#) e as suas campanhas [Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis](#) demonstram o empenho da Agência em promover, em toda a Europa e não só, uma cultura de prevenção, pedra angular da política da UE em matéria de saúde e segurança no trabalho.

Descubra o [Quadro Estratégico da UE para Saúde e Segurança no Trabalho 2021-2027](#)

---

## Foco nas lesões musculoesqueléticas entre crianças e jovens



Sabia que muitas lesões musculoesqueléticas (LME) começam na infância? É fundamental abordar as causas assim como as medidas de prevenção desde uma fase precoce. Um novo relatório EU-OSHA explica fatores de risco e destaca a importância de uma boa saúde musculoesquelética como parte integrante da educação.

Com a prevalência de LME já nos 30 % em crianças em idade escolar e jovens, e em 34 % em estagiários e jovens trabalhadores ou estudantes, é essencial a educação. O objetivo é ajudar a reforçar o conhecimento, a sensibilidade e a sensibilização relativamente a dor e desconforto musculoesquelético em crianças e jovens.

Leia o relatório completo [Lesões musculoesqueléticas entre crianças e jovens: prevalência, fatores de risco, medidas de prevenção - Uma Análise Abrangente](#)

Saiba mais sobre [jovens e SST](#)

---

## Lesões musculoesqueléticas ligadas ao trabalho: todos precisam de proteção



Sabia que os trabalhadores que são alvo de discriminação - incluindo mulheres, migrantes e trabalhadores LGBTI - estão também mais em risco de lesões musculoesqueléticas (LME) ligadas ao trabalho? A área prioritária de diversidade do trabalhador do sítio Web da nossa campanha Aliviar a Carga proporciona os recursos necessários para assegurar que todos os trabalhadores são protegidos de igual forma.

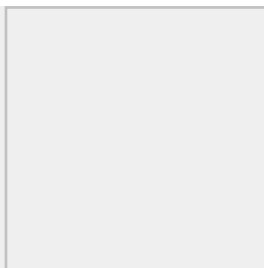
Estudos de caso, relatórios, uma apresentação prática e folha informativa - e muito mais - destacam as necessidades específicas destes trabalhadores e proporcionam orientação sobre como considerar estas necessidades na avaliação de riscos relacionados com LME e na conceção de medidas de prevenção.

Visite a [área prioritária de diversidade do trabalhador](#) do sítio Web da campanha agora

Saiba mais sobre a nossa [investigação sobre LME ligadas ao trabalho](#)

---

## Teletrabalho: retirar ensinamentos do passado para ajudar a proteger os teletrabalhadores do futuro



No rescaldo da pandemia de COVID-19, parece que o teletrabalho veio para ficar, mas o que podemos aprender sobre a segurança e a saúde dos teletrabalhadores com as empresas que já tinham teletrabalho antes da pandemia?

O nosso novo relatório utiliza os dados mais recentes, por exemplo, do relatório [ESENER](#), para caracterizar os teletrabalhadores e as empresas com teletrabalho. Identifica também os riscos profissionais com que se confrontam os teletrabalhadores e as medidas preventivas para os enfrentar.

O estudo apresenta factos e números fundamentais para informar os responsáveis pelo planeamento e pela aplicação dos acordos de teletrabalho, com especial destaque para a prevenção dos riscos psicossociais e das lesões musculoesqueléticas (LME).

Descarregue o [novo relatório sobre teletrabalho baseado na investigação no terreno em três países da UE](#)

Consulte os nossos [conselhos práticos para tornar o teletrabalho tão seguro e saudável quanto possível](#)

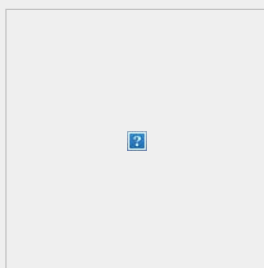
Consulte o nosso [relatório sobre legislação em matéria de teletrabalho na UE](#)

Leia o nosso [relatório recente que inclui exemplos de práticas empresariais e de diálogo social no domínio do teletrabalho](#)

Explore os nossos [instrumentos e recursos para medidas preventivas de SST para teletrabalhadores](#)

---

## Novos dados sobre a relação entre os fatores psicossociais e as lesões musculoesqueléticas



Sabemos que as lesões musculoesqueléticas (LME) podem ser causadas por fatores físicos, tais como períodos prolongados na posição sentada e o manuseamento de cargas. Contudo, não se deve subestimar a importância dos fatores psicossociais, como a baixa autonomia e a fraca comunicação no trabalho, no desenvolvimento de LME.

Uma nova análise da literatura examina a ligação entre estes fatores de risco e as LME, debatendo a importância da prevenção e reabilitação. As recomendações sobre boas práticas e estratégias bem-sucedidas tornam esta revisão pertinente para os trabalhadores e empregadores de todos os setores.

Descarregue a análise da literatura [Associação entre os fatores de risco psicossociais no trabalho e a ocorrência e prevenção de lesões musculoesqueléticas](#)

Consulte [recursos em matéria de riscos psicossociais relacionados com LME](#)

Visite o nosso [sítio Web da Campanha «Locais de Trabalho Saudáveis»](#) para mais informações sobre a prevenção de LME relacionadas com o trabalho e para se manter a par dos eventos da campanha



 [FACEBOOK](#)

 [SITE CCP](#)

Copyright © "[2019]" "[CONFEDERAÇÃO DO COMÉRCIO E SERVIÇOS DE PORTUGAL]";  
Todos os direitos Reservados.

**Edição:**

Marcelino Pena Costa  
José Carlos Batista

**CONFEDERAÇÃO DO COMÉRCIO E SERVIÇOS DE PORTUGAL**

Av. Dom Vasco da Gama 29  
1449-032 Lisboa  
Tel : 213031380  
Fax : 213031401  
Email : [geral.ccp@ccp.pt](mailto:geral.ccp@ccp.pt)  
Site : [www.ccp.pt](http://www.ccp.pt)

Por favor, não responda a esta mensagem pois a mesma foi gerada automaticamente pelo sistema apenas com carácter informativo

**AVISO DE CONFIDENCIALIDADE**

Esta mensagem de correio electrónico e qualquer dos seus ficheiros anexos, caso existam, são confidenciais e destinados apenas à(s) pessoa(s) ou entidade(s) acima referida(s), podendo conter informação confidencial, privilegiada, a qual não deverá ser divulgada, copiada, gravada ou distribuída nos termos da lei vigente. Se não é o destinatário da mensagem, ou se ela lhe foi enviada por engano, agradecemos que não faça uso ou divulgação da mesma. Se recebeu esta mensagem por engano, por favor avise-nos de imediato, por correio electrónico, para o endereço acima e apague este e-mail do seu sistema. Obrigado.

**CONFIDENTIALITY NOTICE**

This e-mail transmission and eventual attached files are intended only for the use of the individual or entity named above and may contain information that is confidential, privileged and exempt from disclosure under applicable law. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or use of any of the information contained in this transmission is strictly VOIDED. If you have received this transmission in error, please immediately notify us by e-mail at the above address and delete this e-mail from your system. Thank you