

Faculdade de Administrações e Negócios de Sergipe - FANESE
Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE
MBA EM GESTÃO EM SAÚDE PÚBLICA E DA FAMÍLIA

Cecilia Ferreira

**RISCOS AMBIENTAIS NOS QUAIS OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ESTÃO
EXPOSTOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

Aracaju/SE
2014

RISCOS AMBIENTAIS NOS QUAIS OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ESTÃO EXPOSTOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Cecilia Ferreira*

Trabalho de conclusão de curso apresentado para a Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe, como requisito para obtenção do título de Especialista em Gestão em Saúde Pública e da Família.

Aracaju/SE
2014

* Cecilia Ferreira. Graduada em Biologia pela FTC –EAD (Faculdade Tecnologia e Ciências à Distância). Aluno da especialização em Gestão em Saúde Pública e da Família na FANESE. Com formações de Auxiliar e Técnico em Enfermagem, atuando no Hospital Universitário - HU/UFS e na Maternidade Nossa Senhora de Lurdes na cidade de Aracaju/SE.
Email: cecilia68ferreira@yahoo.com.br

RESUMO

Os profissionais que atuam na área da saúde estão expostos a diversos riscos ocupacionais no desenvolvimento de suas atividades e eles podem desencadear danos à saúde desses trabalhadores, tais como doenças causadas por agentes físicos como desidratação, doenças reumáticas e fadiga; causadas por agentes químicos como doenças pulmonares, intoxicação e alergias; causadas por agentes biológicos como Hepatite e AIDS; causadas por agentes ergonômicos como situações de estresse e por agentes mecânicos como armazenamento inadequado de materiais.

O número de acidentes que acometem os trabalhadores de saúde envolvendo riscos ocupacionais é crescente, tornando então importante a adoção de medidas que visem garantir a saúde e a segurança do trabalhador.

Este artigo visa identificar os riscos que os trabalhadores da área da saúde estão expostos e elencar algumas medidas de prevenção que devem ser adotadas na sua prática cotidiana.

Palavras-Chave: Riscos ocupacionais, Medidas de prevenção, Saúde do trabalhador, Segurança do trabalhador.

ABSTRACT

Professionals who work in healthcare are exposed to various occupational hazards in the development of their activities and they can trigger damage to the health of these workers, such as diseases caused by physical agents such as dehydration, fatigue and rheumatic diseases; caused by chemical agents such as pulmonary diseases, poisoning and allergies; caused by biological agents such as hepatitis and AIDS; caused by agents such as ergonomic stress situations and by mechanical agents such as improper storage of materials.

The number of accidents that involve health workers involving occupational hazards is increasing, making it so important to adopt measures to ensure the health and safety of the worker.

This article aims to identify the risks that workers are exposed to health and list some preventive measures that should be adopted in their daily practice.

Keywords: Occupational risks, prevention, Occupational Health, Safety Measures worker.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Classificação dos principais riscos ocupacionais.....	15
Figura 2: Representação das cores e tamanhos dos círculos de um mapa de risco.....	16
Figura 3: Exemplo de EPC.....	17
Figura 4: Exemplo de EPI.....	17
Figura 5: Exemplo da maneira adequada para lavar as mãos.....	19

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Agentes físicos – consequências e medidas de controle.....	10
Tabela 2: Agentes químicos – consequências e medidas de controle.....	11
Tabela 3: Agentes biológicos – consequências e medidas de controle.....	12
Tabela 4: Agentes ergonômicos – consequências e medidas de controle.....	13
Tabela 5: Agentes de riscos de acidentes – consequências e medidas de controle.....	14
Tabela 6: Vacinas recomendada para profissionais da saúde.....	20

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. ACIDENTES DE TRABALHO ENVOLVENDO RISCOS AMBIENTAIS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO	7
2.1 RISCOS OCUPACIONAIS E SEUS AGENTES...	8
2.1.1 Riscos Físicos	9
2.1.2 Riscos Químicos	10
2.1.3 Riscos Biológicos	11
2.1.4 Riscos Ergonômicos	12
2.1.5 Riscos de Acidentes / Mecânicos	13
2.2 MAPAS DE RISCOS	14
2.3 MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	16
2.3.1 Equipamentos de Proteção Coletiva – EPC.....	16
2.3.2 Equipamentos de Proteção Individual - EPI.....	17
2.3.3 Adotar Medidas preventivas	18
2.3.3.1 Higienizar as mãos.....	18
2.3.3.2 Cuidados no uso e descarte de materiais perfurocortantes	19
2.3.4 Vacinação	20
2.3.5 Ginástica Laboral.....	21
CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

1. Introdução

O número de acidentes de trabalho envolvendo riscos ocupacionais está cada vez maior, levando então a necessidade de buscar a capacitação e prevenção quanto aos riscos aos quais os trabalhadores estão expostos.

O ambiente laboral de saúde apresenta uma grande variedade de riscos, entre eles estão os riscos ocupacionais, que acometem os trabalhadores da área da saúde e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) estão classificados como riscos biológicos, físicos, químicos, ergonômicos e os mecânicos - também conhecido como riscos de acidentes.

Esses riscos são representados no ambiente laboral através do mapa de risco que consiste na representação dos pontos de risco visando estimular as ações de prevenção de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais na empresa. Visa também estimular a conscientização, fazendo com que após o conhecimento dos riscos os funcionários passem a ser mais zelosos pela própria segurança.

Ao identificar e reconhecer os riscos é possível elaborar programas de controle e prevenção, promovendo então a preservação da saúde e integridade do empregado, minimizando gastos negativos para o empregador.

Entre as principais medidas de controle e prevenção dos riscos a serem adotados no ambiente ocupacional da saúde estão o uso de equipamentos de proteção coletiva e individual, exemplo o uso de luvas e utilização de sinalização de segurança; adoção de medidas de prevenção exemplo higienização das mãos; medidas educativas através de treinamentos; vacinação, a prática de ginástica laboral, entre outros.

Adotar medidas de prevenção é muito importante para evitar a ocorrência de acidentes e doenças provenientes do trabalho, assim evitando também prejuízos econômicos, sociais e humanos.

2. Acidentes de trabalho envolvendo riscos ocupacionais e medidas de prevenção

A saúde e segurança dos profissionais na execução de suas atividades é um tema que vêm crescendo bastante diante do crescente número de acidentes de trabalho que está sendo registrado anualmente.

Para ter uma dimensão do problema, o Ministério da Previdência contabiliza em média cerca de 700 mil casos de acidentes de trabalho no Brasil todos os anos, sem

contar os casos não notificados oficialmente, de acordo com o Ministério da Previdência³, destes é registrada uma média de uma morte a cada três horas provenientes das condições expostas aos riscos no ambiente de trabalho.

Considerando os acidentes de trabalho que ocorrem na área da saúde percebe-se que vêm havendo um aumento do número de acidentes a cada ano, em especial acidentes envolvendo agentes biológicos envolvendo material perfurocortante no qual além do ferimento pode transmitir diversas doenças como, por exemplo, a AIDS.

Na prática do cuidado, os trabalhadores de enfermagem estão expostos a riscos advindos do desenvolvimento de atividades assistenciais diretas e indiretas, cuidados prestados diretamente a pacientes e em organização, limpeza e desinfecção de materiais, de equipamentos e do ambiente.

Sobrecarga de trabalho, fatalidade, culpa própria ou negligência e precariedade das condições de trabalho ocasionam as lesões e danos mais frequentes. Esses geram problemas osteomúsculo-articulares, ferimentos perfurocortante, contusos, lacerações, feridas, contusões, dentre outros. (RODRIGUES, 2002: 571-7)

Entende-se como profissional da saúde:

todos os indivíduos (estudantes, técnicos de laboratório, médicos, enfermeiros, funcionários da limpeza entre outros) que desempenham atividades que envolvem contato com pacientes, sangue ou outros fluidos orgânicos, em ambientes de assistência à saúde, laboratórios e correlatos. (MANUAL ANVISA, 2004)

No ambiente laboral de assistência à saúde os profissionais estão expostos em sua rotina de trabalho a diversos riscos, entre eles os riscos ocupacionais.

2.1 Riscos ocupacionais e seus agentes

Riscos ocupacionais são “os danos em potencial à saúde do trabalhador classificados em cinco categorias, sendo: físico, químico, biológico, acidente e ergonômico.” (PRODIRH-UFG, 2012)

Os riscos ocupacionais podem levar a doenças e até a morte. Diante disto é necessário que o empregador busque desenvolver e implementar um programa de segurança do trabalho para garantir a saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

Para minimizar ou evitar os riscos ocupacionais o Ministério do Trabalho do Brasil publicou a Portaria nº 3.214, de 08 de junho de 1978, na qual contém uma série de normas regulamentadoras que Consolidam as Leis do trabalho, relativas à Segurança e Medicina do trabalho. Entre elas, algumas são:

- ✓ A NR-5 que estabelece a constituição da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - CIPA - que tem o objetivo de garantir a preservação da vida e a promoção da saúde do trabalhador, prevenindo acidentes e doenças decorrentes do trabalho.
- ✓ A NR-6 estabelece a obrigatoriedade do fornecimento de Equipamento de Proteção Individual (EPI) adequado ao risco pela empresa para o trabalhador, de forma gratuita e em perfeito estado de funcionamento e conservação.
- ✓ A NR-7 estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação, por parte de todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO.
- ✓ A NR-9 estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implementação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA, visando à preservação da saúde e da integridade dos trabalhadores, através da antecipação, reconhecimento, avaliação e conseqüente controle da ocorrência de riscos ambientais existentes ou que venham a existir no ambiente de trabalho, tendo em consideração a proteção do meio ambiente e dos recursos naturais.
- ✓ A NR-17 visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

2.1.1 Agentes físicos

São aqueles decorrentes de processos e equipamentos produtivos. São efeitos gerados de acordo com as condições do ambiente de trabalho tal como ruídos causados

por máquinas, motores, explosões, trânsito; temperatura como realizar trabalhos ao ar livre ou radiações ionizantes e não ionizantes como raios x etc.

Abaixo tabela com alguns agentes físicos, algumas das suas principais consequências e medidas de controle:

Tabela 1 – Agentes físicos – consequências e medidas de controle

AGENTE	CONSEQUÊNCIA	MEDIDA DE CONTROLE
RUÍDOS	fadiga nervosa; irritabilidade; perda temporária ou definitiva da audição, etc.	isolamento de ruído. Uso de EPI ex.: (protetor auricular). Realizar exames audiométricos etc.
VIBRAÇÃO	alterações neurovasculares nas mãos; problemas nas articulações das mãos e braços; osteoporose (perda de substância óssea); lesões na coluna vertebral; dores lombares.	Revezamento dos trabalhadores expostos aos riscos (menor tempo de exposição).
RADIAÇÕES	perturbações visuais (conjuntivites, cataratas); queimaduras; lesões na pele; câncer; etc.	isolamento da fonte de radiação (ex: paredes revestidas de chumbo em salas de raio-x). Uso de EPI (ex: avental)
CALOR	desidratação; erupção da pele; fadiga física; distúrbios psiconeuróticos; problemas cardiocirculatórios.	isolamento das fontes de calor/frio. Uso de EPI (ex: avental, bota, capuz, luvas especiais).
FRIO	feridas; rachaduras e necrose na pele; agravamento de doenças reumáticas; predisposição para doenças das vias respiratórias.	

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.1.2 Agentes químicos

Os agentes de riscos químicos

São os agentes ambientais causadores em potencial de doenças profissionais devido à sua ação química sobre o organismo dos trabalhadores, podendo ser absorvidos pelas vias respiratórias, cutâneas (pela pele) ou através de ingestão. Podem ser encontrados tanto na forma sólida, como líquida ou gasosa. (HIGIENE OCUPACIONAL, [200-?])

Destacam-se: poeiras e fumos; névoas e neblinas; gases e vapores.

Abaixo tabela com alguns agentes físicos, algumas das suas principais consequências e medidas de controle:

Tabela 2 – Agentes químicos – consequências e medidas de controle

AGENTE	CONSEQUÊNCIA	MEDIDA DE CONTROLE
POEIRAS	doenças pulmonares obstrutivas crônicas; enfisema pulmonar.	Ventilação e exaustão, substituição do produto químico utilizado por outro menos tóxico, redução do tempo de exposição, estudo de alteração de processo de trabalho, conscientização dos riscos no ambiente. Uso de EPI como medida complementar ex: máscara de proteção respiratória para poeira, para gases e fumos; luvas de borracha, neoprene para trabalhos com produtos químicos, afastamento do local de trabalho.
FUMOS	doença pulmonar obstrutiva, febre de fumos metálicos, intoxicação específica de acordo com o metal.	
GASES	Estado natural das substâncias nas condições usuais de temperatura e pressão. Ex: butano, hidrogênio, ácido nítrico, etc.	
VAPORES	Irritantes: irritação das vias aéreas superiores. Ex: cloro, etc. Asfixiantes: dor de cabeça, náuseas, sonolência, convulsões, coma e morte. Ex: CO ₂ , CO, etc. Anestésicos: ação depressiva sobre o sistema nervoso, danos a diversos órgãos, ao sistema formador de sangue (benzeno), etc. Ex: benzeno, álcoois etc.	
NÉVOAS	Partículas líquidas resultantes da condensação de vapores ou da dispersão mecânica de líquidos. Ex: névoa resultante do processo de pintura a revólver, sprays ou aerossóis.	

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.1.3 Agentes biológicos

Agentes biológicos “são aqueles oriundos da manipulação, transformação e modificação de seres vivos microscópicos, dentre eles: genes, bactérias, fungos, bacilos, parasitas, protozoários, vírus, e outros”. (FILHO, 2003)

Na área da saúde os riscos que mais ocorrem são os causados pelos agentes biológicos devido ao contato do profissional com o paciente infectado. Eles apresentam uma grande facilidade de reprodução e podem penetrar no organismo humano através de diversas vias, como: Respiratória – é transmitida pela aspiração do ar contaminado, ex.: pneumonia; Digestiva – é transmitida através da ingestão de alimentos deteriorados e a Cutânea – compreende toda a superfície que cobre o corpo humano, ex.: leptospirose é adquirida pelo contato com águas contaminadas pela urina do rato.

Abaixo tabela com alguns agentes biológicos, algumas das suas principais consequências e medidas de controle:

Tabela 3 – Agentes biológicos – consequências e medidas de controle

DOENÇA	CONSEQUÊNCIA	MEDIDA DE CONTROLE
BACTERIAS	Tuberculose, doença meningocócica	Vacinação, uso de EPI, higiene rigorosa nos locais de trabalho e pessoal etc.
VÍRUS	Hepatites, Gripe, Sarampo, AIDS	Vacinação, higiene rigorosa nos locais de trabalho e pessoal, sistema de ventilação/exaustão.
PARASITAS	Malária, Febre amarela	Saneamento básico (água e esgoto), controle médico permanente, uso de EPI, vacinação etc.

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.1.4 Riscos Ergonômicos

Riscos ergonômicos são “os fatores que podem afetar a integridade física ou mental do trabalhador, proporcionando-lhe desconforto ou doença”. (FIOCRUZ, [201-?])

Alguns fatores considerados como riscos ergonômicos são: sobrecarga de atividades, controle rígido de trabalho, postura inadequada, situação de estresse, trabalhos em período noturno, monotonia ou repetitividade de métodos de trabalho, jornada longa de trabalho sem pausa para descanso, falta ou inadequação do material de trabalho, entre outros.

Os trabalhadores da saúde estão expostos a diversos riscos ergonômicos que podem produzir alterações no organismo, gerando distúrbios fisiológicos e psicológicos, tais como problemas de coluna, alteração do sono, doenças nervosas, cansaço físico, dores musculares, LER/DORT, tensão, depressão entre outras. Essas alterações afetam a saúde e segurança do profissional passando a comprometer seu rendimento no trabalho.

Para minimizar a ocorrência destes riscos é necessário que a empresa se adeque ergonomicamente, ou seja, o profissional deve ser alocado em um posto de trabalho compatível com suas condições mentais e físicas, e deve ser realizado ajuste nas condições de trabalho tais como: melhorar o relacionamento entre as pessoas, modernizar maquinário e equipamentos, alterar o ritmo de trabalho etc.

Abaixo tabela com alguns agentes ergonômicos, algumas das suas principais consequências e medidas de prevenção:

Tabela 4 – Agentes ergonômicos – consequências e medidas de controle

AGENTE	CONSEQUÊNCIAS	MEDIDA DE PREVENÇÃO
Postura incorreta	Tendinite, Dores no pulso, dores crônicas, dores agudas e constantes.	Realizar exercícios posturais; Realizar exercícios físicos para fortalecer a musculatura dorsal e abdominal; Adequar o peso recomendado para cada indivíduo de acordo com o índice de massa corpórea; Instruir o profissional sobre quais os movimentos adequados ao seu trabalho etc.
Movimento manual de cargas	Dores nas costas, hérnias discais, lombagos, dor ciática, lesões nos pés e mãos.	Efetuar pequenas pausas acompanhadas de exercícios quando o tipo de atividade tiver repetição de movimentos ou for monótono; Realizar exercícios físicos para reforçar os músculos que participam de forma mais ativa na movimentação de cargas; Evitar dobrar a coluna etc.
Esforços repetitivos	Bursite, tendinites, síndrome do radial, síndrome do canal do Carpo.	Estabelecer um programa de prevenção de LER, utilizar luvas de proteção adequadas ao tipo de trabalho a que se destinam, evitar esforços prolongados e a aplicação de forças manuais excessivas etc.
Estresse	Tensão muscular, dor de cabeça, irritação, intrigas, esgotamento físico e emocional, Síndrome de Burnout.	Fazer exercícios de relaxamento, ginástica laboral, procurar dosar prazer e obrigações, dormir bem, alimentar-se adequadamente, fazer pequenas pausas no trabalho etc.

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.1.5 Riscos de Acidentes / Mecânicos

“Qualquer fator que coloque o trabalhador em situação vulnerável e possa afetar sua integridade, e seu bem estar físico e psíquico”. (FIOCRUZ, [201-?])

Alguns fatores considerados como riscos de acidentes são: máquinas e equipamentos sem proteção (máquinas obsoletas, com defeitos ou inadequadas), arranjo físico inadequado (localização imprópria de máquinas e equipamentos, má arrumação e limpeza, sinalização incorreta ou inexistente, pisos fracos e/ou irregulares), iluminação inadequada (Instalação elétrica imprópria, com defeito ou exposta, fios desencapados, falta de aterramento), ferramentas inadequadas (falta de fornecimentos de ferramentas adequadas, falta de manutenção) etc.

Dentre as medidas de prevenção de riscos de acidentes que a empresa pode adotar, a mais sistemática e eficiente é a realização de um programa de inspeções de segurança que identifique os possíveis riscos em potencial que permita o desenvolvimento de ações preventivas para a eliminação da ocorrência de acidentes.

Tabela 5 – Agentes de riscos de acidentes – consequências e medidas de controle

AGENTE	CONSEQUÊNCIAS	MEDIDA DE PREVENÇÃO
Arranjo físico inadequado	Pode causar acidentes e desgaste físico excessivo do trabalhador.	Implementar um programa de inspeções de segurança afim de identificar e eliminar a probabilidade de ocorrência de acidentes devido a esses riscos.
Máquinas e equipamentos sem proteção	Podem provocar acidentes graves.	
Armazenamento inadequado	Acidentes por estocagem de materiais sem observação das normas de segurança.	
Iluminação inadequada	Fadiga, problemas visuais e acidentes de trabalho.	
EPI inadequado	Acidentes e doenças profissionais.	

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.2 Mapa de Riscos

Mapa de Risco “é uma representação gráfica de um conjunto de fatores presentes nos locais de trabalho, capazes de acarretar prejuízos à saúde dos trabalhadores: acidentes e doenças de trabalho”. (UFF, 2014)

São classificados por grau de perigo e agrupados em cinco grupos divididos, cada um correspondente a um agente e é representado por cores, sendo o grupo I da cor verde correspondente aos riscos físicos, o grupo II vermelho aos riscos químicos, o grupo III marrom aos riscos biológicos, o grupo IV amarelo aos riscos ergonômicos e o grupo V de cor azul correspondente aos riscos mecânicos.

Abaixo figura representativa com a classificação dos riscos ocupacionais divididos em grupos, separados de acordo com a sua natureza e a padronização de cores.

GRUPO 1 VERDE	GRUPO 2 VERMELHO	GRUPO 3 MARRON	GRUPO 4 AMARELO	GRUPO 5 AZUL
RISCOS FÍSICOS	RISCOS QUÍMICOS	RISCOS BIOLÓGICOS	RISCOS ERGONÔMICOS	RISCOS DE ACIDENTES
Ruídos	Poeiras	Vírus	Esforço físico intenso	Arranjo físico inadequado
Vibrações	Fumos	Bactérias	Levantamento e transporte	Máquinas e equipamentos
Radiações ionizantes	Névoas	Protozoários	Exigência de postura inadequada	Ferramentas inadequadas ou defeituosas
Radiações não ionizantes	Nebulina	Fungos	Controle rígido de produtividade	Iluminação inadequada
Frio	Gases	Parasitas	Imposição de ritmos excessivos	Eletricidade
Calor	Vapores	Bactérias	Trabalho em turno e noturno	Probabilidade de incêndio ou explosão
Pressões anormais	Produtos químicos em geral		Jornadas de trabalho prolongado	Armazenamento inadequado
Umidade			Monotonia e repetitividade	Animais peçonhentos
			Outras situações causadoras de estresse físico e/ou psíquico	Outras situações de risco que poderão contribuir para ocorrência de acidentes

Figura 1 - Classificação dos principais riscos ocupacionais.
Fonte: (DELTA, 2011)

O mapa de risco é obrigatório em todas as empresas que apresentar algum tipo de risco, independente do seu porte, segmento ou quantidade de funcionários. Deve ser elaborado pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) em parceria com o Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT), conforme definido na NR-5 e nas empresas que não possuem esses setores o empregador deverá contratar uma consultoria de segurança do trabalho ou um profissional capacitado para sua elaboração, sob o risco de ser penalizado com aplicação de multa caso descumpra.

Quanto a sua validade não é específica em períodos, sendo necessário renovar o mapa sempre que houver modificações nos riscos presentes no ambiente.

É apresentado de acordo com a planta do local de trabalho, o nível dos riscos e é representado através de círculos de cores diferentes e deve ser afixado em um local que seja visível para todos os profissionais.

Em suma o mapa de risco consiste na representação dos pontos de risco que podem ser encontrados na empresa, identificando as condições e locais com potenciais perigos.



Figura 2 – Representação das cores e tamanhos dos círculos de um mapa de risco
Fonte: (SESTR, 2013)

Para elaborar um mapa de risco é necessário passar por algumas etapas, são elas: conhecer o processo de trabalho no ambiente analisado; identificar os riscos existentes no ambiente analisado; identificar as medidas preventivas existentes e sua eficácia; identificar os indicadores de saúde (queixas mais frequentes, acidentes de trabalho, doenças profissionais, etc.); conhecer os levantamentos ambientais já realizados no local.

2.3 Medidas de Prevenção

As medidas de prevenção que serão adotadas irão variar de acordo com o tipo de cada atividade, sendo então necessário fazer um levantamento do local de trabalho para identificar quais os riscos que os trabalhadores estão expostos.

Algumas medidas de prevenção, de fiscalização e de educação continuada que podem ser adotadas no ambiente laboral da saúde, são: uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC), adotar medidas preventivas, vacinação, realizar ginástica laboral.

2.3.1 Equipamentos de Proteção Coletiva – EPC

“São dispositivos utilizados no ambiente de trabalho com o objetivo de proteger os trabalhadores dos riscos inerentes aos processos”. (GUIA TRABALHISTA,

2012). Como exemplo temos o enclausuramento acústico de fontes de ruído, a ventilação dos locais de trabalho, a sinalização de segurança etc.



Figura 3 – Exemplo de EPC
Fonte: (SEGURANÇA NO TRABALHO)

2.3.2 Equipamentos de Proteção Individual - EPI

“É todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção contra riscos capazes de ameaçar a sua segurança e a sua saúde”. (PANTALEÃO, 2012)

A utilização deste tipo de equipamento é recomendada quando as medidas de proteção coletiva não forem viáveis, eficientes e suficientes para minimizar e prevenir os riscos de acidentes e/ou doenças profissionais no local de trabalho. E visa basicamente á proteção da integridade física e da saúde dos profissionais.



Figura 4 – Exemplo de EPI
Fonte: (DANBURY, 2009)

2.3.3 Adotar Medidas preventivas

Os profissionais devem adotar medidas preventivas na sua prática cotidiana, tais como aderir manter o local de trabalho organizado, aderir comportamentos de educação continuada, definir normas de prevenção e controle dos riscos e divulgá-las para todos os profissionais a fim de garantir melhores condições de trabalho.

Algumas dessas medidas são: lavar as mãos; adotar cuidados no uso e descarte de materiais perfurocortantes; cuidados com equipamentos, artigos, roupas hospitalares; cuidados na manipulação de medicamentos, de sangue e secreções.

2.3.3.1 Higienizar as mãos

A higiene das mãos é uma das principais medidas de prevenção para prevenir doenças como gripe, conjuntivite, diarreia infecciosa, hepatite etc., e devem ser utilizadas em todos os ambientes, não apenas no laboral. Pode ser realizada das seguintes formas: utilizando água e sabão ou usando álcool gel para as mãos.

O álcool gel é “um meio químico de inibir ou matar bactérias da superfície das mãos e de prevenir a transmissão de germes”. (REYMASTER, [201-?]). Ele mata cerca de 99% dos germes porém possui a desvantagem que é o ressecamento que causa nas mãos.

Já quando utilizada o maneira mecânica de lavagem que é utilizando água e sabão é necessário lavá-la da maneira correta que consiste em: Usar o sabão esfregando as mãos por aproximadamente 15 segundos, lembrando-se de lavar os espaços entre os dedos e cantos, e debaixo da unha. Em seguida deve enxaguar completamente em água corrente. Na hora de enxugar o ideal é que seja utilizado papel toalha limpo ou usar um secado de mãos a ar quente. Se a torneira não com fechamento automático, utilize o papel toalha para fechá-la, ao sair do ambiente se houver uma porta deve-se também utilizar o papel toalha na abertura e fechamento da maçaneta, pois a mesma também abriga germes.



Figura 5 – Exemplo da maneira adequada para lavar as mãos
Fonte: (LARANJEIRAS, 2013)

2.3.3.2 Cuidados no uso e descarte de materiais perfurocortantes

Entende-se como materiais perfurocortantes “seringas, agulhas, escalpes, ampolas, vidros de um modo em geral ou, qualquer material pontiagudo ou que contenham fios de corte capazes de causar perfurações ou cortes”. (OLIVEIRA; FILHO, 2011)

É necessário ter muita atenção na realização de procedimentos que envolva materiais perfurocortantes e seguir algumas recomendações como: não reencapar, entortar, quebrar ou retirar as agulhas das seringas com as mãos; não utilizar os dedos como anteparo dos materiais durante a realização dos procedimentos; descartar os materiais em locais resistentes à perfuração e com tampa; colocar os recipientes de descarte de materiais próximos do local onde é realizado o procedimento e não preenchê-lo acima do limite que é de 2/3 de sua capacidade total.

2.3.4 Vacinação

“Vacinação ou imunização ativa acontece quando uma pessoa é estimulada, por ação de uma vacina, a desenvolver uma defesa contra uma doença infecciosa”. (WIKIPEDIA, 2014)

A vacinação é uma das medidas mais eficazes para a prevenção de infecções. Na área da saúde é uma das principais medidas para garantir a saúde e segurança do profissional, já que estes possui maior risco de contrair uma doença infecciosa devido a maior exposição aos agentes através do contato com pacientes de riscos, principalmente pelo manuseio de materiais perfurocortantes.

A vacinação para os profissionais de saúde devem ser fornecidas pelo empregador de forma gratuita e deve compreender em seu programa as vacinas de tétano, difteria, hepatite B e as estabelecidas no Programa de Controle Médico em Saúde Ocupacional (PCMSO), que consiste “em um procedimento legal estabelecido pela Consolidação das Leis do Trabalho, no Brasil, mediante a NR-7, visando proteger a Saúde Ocupacional dos trabalhadores”. (WIKIPEDIA, 2014)

As vacinas mais recomendadas para os profissionais de saúde são:

Tabela 6 – Vacinas recomendada para profissionais da saúde

DOENÇAS	DOSES	INDICAÇÕES E CONTRAINDICAÇÕES
Hepatite B	3 doses com intervalo de 0, 1 e 6 meses.	Indicado fazer a o Anti-HBs entre o 7º e 13º mês para documentar a viragem sorológica e a cada 3 anos para ratificar a imunidade para a Hepatite B.
Gripe (Influenza)	Dose única anual	Indicada para os profissionais em contato com pacientes com doenças cardiorrespiratórias, imunodeprimidos, que vivem em asilos, etc.
Tétano e Difteria (dT adulto ou toxoide tetânico)	3 doses. Sendo a 2ª realizada de 4 a 8 semanas após a primeira e a 3ª de 6 a 12 meses após a segunda. O reforço em dose única a cada 10 anos.	Vacinar gestantes a partir do segundo trimestre.
Varicela	2 doses com intervalo entre as doses de 4 a 8 semanas .	Contraindicado para gestantes. Recomenda-se evitar gestação até 1 mês

		após receber a vacina e para profissionais de saúde suscetíveis à varicela.
Rubéola, Sarampo e Caxumba (MMR Tríplice Viral)	Administrada em dose única, porém recomenda-se uma 2ª dose para atingir melhores índices de proteção sendo intervalo de 30 dias.	É contraindicada na gestação. Recomenda-se evitar gestação até um mês após receber a vacina. Contraindicada para alérgico a ovo e neomicina.
Tríplice bacteriana para adultos (DTP: Coqueluche, Tétano e Difteria).	Dose única como 3º reforço, já que faz parte do calendário básico de vacinação da criança.	Recomendada especialmente para os profissionais que lidam com recém-nascidos, imunodeprimidos etc.
Hepatite A	2 doses com intervalo de 0 e 6 meses.	Recomendada para profissionais de saúde que manipulam alimentos, ou que trabalham em unidades neonatais, creches e pacientes institucionalizados. Indicada na profilaxia pós-exposição.

Fonte: (Elaborado pelo autor com dados da pesquisa)

2.3.5 Ginástica laboral

A Ginástica laboral consiste em "um conjunto de exercícios específicos realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva (de lesões e ou agravos) e terapêutica, com o objetivo de otimizar a qualidade de vida dos colaboradores. É um complemento que associado às melhorias ergonômicas age na prevenção das DORTs – Distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho e nas lesões de esforço repetitivo (LER)." (BOUERI, 2011)

A GL é uma prática coletiva, composta por exercícios físicos, treinamento da flexibilidade das articulações, alongamentos e relaxamento muscular. Normalmente é realizada de 2 a 3 vezes por semana sob acompanhamento do educador físico ou do fisioterapeuta, mas é recomendado que os funcionários realizem os exercícios diariamente por iniciativa própria.

Dentre os benefícios proporcionados pela PGL, para o profissional dividem-se em benefícios de efeito psicológico como reforçar a autoestima e aumentar a capacidade de concentração no ambiente de trabalho; de efeitos fisiológicos como prevenir a DORT/LER e o estresse negativo; de efeitos sociais como melhorar o relacionamento interpessoal. Já para a empresa é um programa que possui um baixo custo em relação

aos benefícios proporcionados, tais como diminui os gastos com afastamento e substituição de pessoal, promove uma maior integração dos trabalhadores, reflete no aumento da produtividade e reduz os acidentes de trabalho.

Apesar de todos os benefícios que a GL apresenta, ainda é difícil aplicá-la na área da saúde, pois possui uma dinâmica de trabalho complexa que dificulta a pausa durante a jornada de trabalho para a prática. Assim sendo, o empregador deve procurar implementar outras ações que visem à qualidade de vida e promoção da saúde do trabalhador, tais como: palestras e orientações para estimular a mudança de hábitos e aplicar no ambiente de trabalho conceitos de ergonomia a fim de alinhar na prevenção de doenças.

Conclusões

Tendo em vista os aspectos observados ao decorrer deste artigo, foi possível perceber que os trabalhadores da área da saúde estão expostos a diversos fatores de riscos ocupacionais em seu ambiente laboral, sendo eles classificados pela OMS como riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes.

Pode-se afirmar também que apesar dos acidentes de trabalho terem aumentado, houve um crescimento também na preocupação de adotar medidas para evitar e/ou minimizar os riscos de ocorrência de acidentes.

Entre os acidentes que ocorrem no ambiente de trabalho da saúde, destacam-se os causados por agentes de riscos biológicos, que se dar pelo fato de que os profissionais possui uma maior exposição a esses agentes e são também os que causam maiores transtornos, em especial os acidentes causados por materiais perfurocortantes, pois além da perfuração, causa também o risco de adquirir uma doença infecciosa, como por exemplo, a AIDS.

Portanto, é necessário capacitar os profissionais sobre medidas de prevenção que podem e devem ser adotadas e para isso é importante identificar os riscos ocupacionais nos quais os profissionais estão expostos a fim de verificar quais as medidas de controle e prevenção que serão adotados, visando garantir a saúde e a segurança do trabalhador, contribuindo para um bom ambiente de trabalho, proporcionando um aumento da produtividade, melhorando a comunicação interna e as relações de trabalho, proporcionando a cooperação e o comprometimento de todos.

Referências

MARZIALE, M.H.P.; RODRIGUES, C.M. A produção científica acerca dos acidentes do trabalho com material perfuro-cortante entre trabalhadores de enfermagem. Rev. Latino Am.Enfermagem, v.10, n.3, p.571 - 77, 2002.

MANUAL ANVISA, Risco ocupacional e medidas de precauções e isolamento. São Paulo, 2004. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/servicosaude/manuais/iras/M%F3dulo%205%20-%20Risco%20Ocupacional%20e%20Medidas%20de%20Precau%20E7%F5es%20e%20Isolamento.pdf>>. Acesso em: 01/07/2014.

PRODIRH-UFG. Trabalho com segurança - Higiene ocupacional. Disponível em: <<http://www.prodirh.ufg.br/pages/35095-higiene-ocupacional>>. Acesso em: 01/07/2014.

AGENTES QUÍMICOS: O HO - Higiene Ocupacional. Disponível em: <www.higieneocupacional.com.br/download/agentes-quim-celio.doc>. Acesso em: 01/07/2014.

FILHO, Julio de Mesquita. PPRA - Programa de Prevenção de riscos Ambientais. UNESP, 2003. Disponível em: <<http://wwwp.feb.unesp.br/jcandido/higiene/artigos/ppra.htm>>. Acesso em: 28/07/2014.

FIOCRUZ, Sistema de informação em biossegurança - Riscos ergonômicos. Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/virtual%20tour/hipertextos/up1/riscos_ergonomicos.html>. Acesso em: 28/07/2014.

FIOCRUZ, Sistema de informação em biossegurança - Tipos de riscos. Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/lab_virtual/tipos_de_riscos.html>. Acesso em: 28/07/2014.

UFF, Mapa de risco, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<http://www.uff.br/enfermagemdotrabalho/mapaderisco.htm>>. Acesso em: 29/07/2014.

DELTA, SEGURANÇA. Riscos ambientais - classificação. Figura 1. Disponível em: <<http://www.deltasegurancadotrabalho.com/2011/10/riscos-ambientais-classificacao.html>>. Acesso em: 29/07/2014.

SESTR. O que é mapa de risco. Disponível em: <<http://www.sestr.com.br/2013/08/o-que-e-mapa-de-riscos.html>>. Acesso em: 29/07/2014.

PANTALEÃO, Sérgio Ferreira. Guia Trabalhista - Equipamentos de proteção individual. 2012. Disponível em: <www.guiatrabalhista.com.br/tematicas/epi.htm>. Acesso em: 01/08/2014.

SEGURANÇA NO TRABALHO. EPI X EPC (NR6), 2010. Disponível em: <<http://segurancatrabalho05.blogspot.com.br/2010/09/de-acordo-com-regulamentadora-nr.html>>. Acesso em: 01/08/2014.

DANBURY, Hospital. Prevenção e controle de infecções, 2009. Disponível em: <http://www.danburyhospital.org/~media/Files/Patient%20Education/patiented-portuguese/pdf_medicine_BrazPort/Hand_Hygiene_Respiratory_Etiquette_POR%20B.ashx>. Acesso em: 01/08/2014.

REYMASTER. EPI. Disponível em: <<http://www.reymaster.com.br/epi>>. Acessado em: 03/08/2014.

LARANJEIRAS, Luciano. Objetos perfurocortantes, 2013. Disponível em: <<http://www.coladaweb.com/medicina-e-enfermagem/objetos-perfurocortantes>>. Acesso em: 19/08/2014.

OLIVEIRA, Êrcio.; FILHO, Êrcio A. O. Vacinação e imunização. ABC DA SAÚDE, 2011. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/pediatria/vacinacao-e-imunizacao>>. Acesso em: 19/08/2014.

WIKIPEDIA. Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, 2014. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Programa_de_Controlo_M%C3%A9dico_de_Sa%C3%B Ade_Ocupacional>. Acesso em: 19/08/2014.

BOUERI, Conceição Volkart. Ginástica laboral, 2011. Disponível em: <http://www.portaldafenfermagem.com.br/entrevistas_read.asp?id=56>. Acesso em: 19/08/2014

ACIDENTES DE TRABALHO. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/pais-gasta-cerca-de-R-70-bilhoes-com-acidentes-de-trabalho>>. Acesso em: 25/08/2014.

FANESE. Manual para elaboração de artigos científicos. Disponível em: <<http://download.fanese.edu.br/pos/Manual-TCC-Pos-FANESE.pdf>>. Acesso em: 25/08/2014

PERFIL DOS ACIDENTES DE TRABALHO. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672007000300008&script=sci_arttext>. Acesso em: 25/08/2014.

FROTA, Marcel. Monografias, Universia. Disponível em: <<http://cultura.universia.com.br/tutoriais/monografias/01.jsp>>. Acesso em: 25/08/2014.

MAURO, M.Y.C.; MUZI, C.D.; GUIMARÃES, R.M.; MAURO, C.C.C. Riscos ocupacionais em saúde. Rev. Enferm, UERJ; 12:338-45, P.345, 2004.

PORTARIA Nº 3.214 de 08 de julho de 2014. Normas Regulamentadoras - NR - De Consolidação das Leis do Trabalho, relativas a Segurança e Medicina do Trabalho. Disponível em: <<http://portal.mte.gov.br/legislacao/portaria-n-3-214-de-08-06-1978-1.htm>>. Acesso em: 25/08/2014.