

Promoção da saúde no setor dos transportes rodoviários

1. Introdução

A promoção da saúde no local de trabalho requer uma abordagem holística. As iniciativas neste domínio devem ter em conta a vida privada dos trabalhadores, a sua vida profissional e a interação entre ambas. É sabido que as condições de trabalho influenciam o estado geral de saúde dos trabalhadores: por exemplo, o trabalho sedentário favorece a obesidade. De igual modo, os hábitos pessoais, os comportamentos e as opções de estilo de vida dos trabalhadores afetam a sua saúde e bem-estar e, eventualmente, o seu desempenho profissional.

A promoção da saúde no local de trabalho (PSLT) pode ser definida como “o esforço conjunto de empregadores, trabalhadores e sociedade em geral para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho. Para esse efeito, será necessário:

- melhorar a organização do trabalho e o ambiente de trabalho;
- promover a participação ativa dos trabalhadores nas iniciativas de promoção da saúde; e
- encorajar o desenvolvimento pessoal” [1].

A PSLT abrange a introdução de medidas de incentivo à adoção de comportamentos e atitudes benéficos para a saúde, a promoção da saúde mental e bem-estar e do equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar, e a abordagem das questões do stresse relacionado com o trabalho, do envelhecimento e do aperfeiçoamento do pessoal.

A mão-de-obra do setor dos transportes é predominantemente masculina (83% dos trabalhadores são homens). Os trabalhadores do setor são obrigados a permanecer durante muito tempo sentados ou em posições incómodas ou penosas, e estão sujeitos a horários de trabalho prolongados (mais de 48 horas por semana, em média) e irregulares (trabalho noturno e ao fim de semana, e mais de 10 horas de trabalho por dia). Não surpreende que, no respeitante ao equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar, o setor esteja relativamente mal classificado [2] [3]. Acresce que, durante a condução em estrada, os condutores não têm muitas oportunidades para tomar refeições saudáveis ou fazer intervalos para exercício físico.

Os problemas de saúde mais referidos pelos condutores são as dores lombares, o excesso de peso [4], as doenças cardiovasculares e respiratórias [5] [6], e o stresse relacionado com o trabalho. Esses problemas têm sido associados a fatores relacionados com o ambiente de trabalho (má organização do trabalho, por exemplo) e as condições de trabalho (trabalho estático), e a fatores de risco individuais (nomeadamente o sedentarismo, os maus hábitos alimentares, o abuso do álcool, o tabagismo, a idade e doenças preexistentes) [7] [8]. Na elaboração de programas de PSLT, é imprescindível ter em conta os efeitos tanto dos fatores relacionados com a organização como dos fatores individuais na saúde e bem-estar dos condutores, e a forma de os evitar.

A análise de um estudo de casos concretos [9] de ações de PSLT permite concluir que o êxito deste tipo de intervenções depende, fundamentalmente, dos seguintes fatores:

- o empenho da organização na melhoria da saúde dos trabalhadores;
- a adoção de estratégias de informação e comunicação amplas e adequadas em relação aos trabalhadores;
- o envolvimento dos trabalhadores ao longo de todo processo;
- uma organização das tarefas e dos processos de trabalho que beneficie a saúde em vez de a prejudicar;
- a adoção de práticas que tornem as escolhas saudáveis as mais óbvias.

No entanto, os programas de PSLT não substituem a gestão dos riscos para a segurança e a saúde no trabalho. São, isso sim, um complemento útil de uma correta gestão de riscos.

2. Questões de saúde relacionadas com a atividade profissional dos condutores

No caso do setor dos transportes, os fatores de risco profissionais podem dividir-se em três grupos, consoante estejam relacionados (a) com o trabalho, (b) com o ambiente de trabalho ou (c) com o indivíduo.

Principais grupos de fatores de risco para a saúde e a segurança dos condutores

Relacionados com o trabalho	Vibrações no corpo inteiro, ruído, longa permanência na posição de sentado ou em posições incómodas ou penosas, horários exigentes, trabalho por turnos e condução durante a noite, períodos de descanso e de sono demasiado curtos, trabalho repetitivo e monótono, refeições desreguladas, acidentes rodoviários, transporte de substâncias inflamáveis, explosivas ou tóxicas, ar condicionado, movimentos de entrada e saída da cabine desaconselháveis em termos ergonómicos, etc.
Relacionados com o ambiente de trabalho	Monóxido de carbono (CO), dióxido de enxofre (SO ₂), monóxido de azoto (NO) _x , amianto, hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP), benzeno, partículas, condições climáticas, pólen, violência física, etc.
Relacionados com o indivíduo	Género, idade, origem étnica, formação, personalidade, comportamento, perceção dos riscos, experiência e acidentes anteriores com veículos motorizados, ocorrências da vida privada, fadiga, doenças preexistentes (alergias, asma, diabetes, enfarte do miocárdio, etc.), consumo de medicamentos (anti-histamínicos, tranquilizantes), estilo de vida (sedentarismo e hábitos alimentares prejudiciais à saúde) e comportamentos de risco (tabagismo, abuso do álcool, consumo de drogas duras ou leves), etc.

Fonte: Lentisco, F., Baccolo, T.P., Gagliardi, D., Risk factors for the health and safety of drivers [Fatores de risco para a saúde e a segurança dos condutores], 2009

Os fatores de risco individuais, nomeadamente os acima referidos, podem condicionar o comportamento e as atitudes dos condutores em relação à perceção dos riscos e à sua própria saúde, e devem, por isso, ser tidos em conta na preparação de medidas de PSLT, a par dos fatores de risco relacionados com a organização.

3. Ações de promoção da saúde no local de trabalho

São várias as ações concretas de promoção da saúde no local de trabalho que podem ser realizadas com o objetivo de melhorar as condições de saúde e bem-estar dos condutores. Sempre que possível, o planeamento e a realização das ações de PSLT devem ser conjugados com as atividades de prevenção dos riscos.

3.1. Rastreios e formação no domínio da saúde

Como principal componente de qualquer iniciativa de promoção da saúde no local de trabalho, as organizações devem promover, com regularidade, rastreios e ações de formação sobre riscos para a saúde destinados aos condutores. O rastreio dos riscos para a saúde é um processo baseado em dados concretos que facilita a identificação dos principais fatores de risco para a saúde e dos problemas mais preocupantes relacionados com os estilos de vida, nomeadamente a apneia do sono, a diabetes, a hipertensão arterial ou o tabagismo. Além disso, deve ser disponibilizado aos condutores aconselhamento profissional sobre o modo como podem controlar diretamente esses problemas. Deve ser dada especial atenção à alimentação, ao exercício físico, ao controlo do peso, aos hábitos de sono e à responsabilidade pessoal em matéria de saúde. As sessões de formação sobre saúde devem incluir uma componente prática estruturada por tópicos. Em regra, essas sessões devem concentrar-se no reforço das competências e da autoconfiança dos condutores, para os incentivar a adotar e manter comportamentos saudáveis.

A participação ativa dos trabalhadores no processo de rastreio e formação no domínio da saúde tem-se revelado um estímulo eficaz à adoção de comportamentos saudáveis pelos condutores. Muitos programas bem-sucedidos recorreram também à orientação pessoal como meio de encorajar os trabalhadores a adotarem comportamentos e atitudes mais saudáveis. As sessões de formação e os programas de orientação pessoal devem apelar ao empenhamento ativo, à responsabilidade pessoal e à autoconfiança dos condutores, para os incentivar a introduzir as alterações convenientes nos seus estilos de vida.

3.2. Apoio específico em relação aos estilos de vida

Os condutores devem ter acesso a sessões de formação estruturadas por tópicos e centradas no reforço das competências e da autoconfiança como forma de os incentivar a adotar e manter comportamentos saudáveis. Os empregadores, por seu lado, devem organizar o trabalho e o ambiente de trabalho de forma a favorecer e incentivar escolhas saudáveis. Devem, por exemplo, determinar que sejam feitas pausas regulares suficientemente longas para permitir que os condutores tomem uma refeição de qualidade e façam algum exercício.

3.3. Orientação pessoal em matéria de saúde

Os empregadores devem disponibilizar programas de orientação pessoal que ajudem os condutores a melhorarem as suas condições de saúde através de alterações comportamentais. Nessas sessões, deve-se apelar ao empenhamento ativo, à responsabilidade pessoal e à autoconfiança dos condutores, para os encorajar a introduzir as alterações convenientes nos seus estilos de vida.

4. Realização de ações de PSLT

A realização de ações de promoção da saúde no local de trabalho deve obedecer a alguns princípios fundamentais:

- A promoção da saúde deve ser um **processo contínuo e permanente**. As mensagens sobre saúde e as campanhas coordenadas de sensibilização para a saúde devem reforçar-se mutuamente e contribuir para que as alterações nos comportamentos e atitudes dos condutores em relação a esta matéria sejam mantidas. Deve igualmente ser dada a devida importância ao apoio aos condutores no ambiente e no local de trabalho em relação à seleção e efetivação de escolhas saudáveis.
- O **apoio ativo e visível dos gestores** à promoção da saúde no local de trabalho. Está provado que esse apoio potencia o êxito a longo prazo e a sustentabilidade das iniciativas.
- A **participação dos trabalhadores** ao longo de todo o processo de intervenção (planeamento, execução e avaliação) é fundamental. Quanto mais o programa de PSLT

corresponder às necessidades dos condutores, mais interessados estes estarão em participar nele. Os incentivos adaptados à empresa podem ser úteis para a promoção de uma cultura de saúde no seio da organização [10].

- A compreensão da composição e das características da mão-de-obra, dos benefícios dos trabalhadores e dos objetivos da gestão da saúde é importante quando a **intervenção é adaptada** às necessidades diretas dos trabalhadores. Nessas circunstâncias, a intervenção e o programa de saúde serão mais eficazes [1].
- É importante **avaliar o programa de promoção da saúde no local de trabalho** após a sua execução. Isso significa analisar a eficácia global da intervenção, ou seja, o seu impacto na gestão dos fatores relacionados com o ambiente de trabalho e a organização do trabalho e na alteração dos comportamentos e atitudes dos condutores em relação à saúde. A avaliação deve ter uma abordagem programada e sistemática e ser considerada um dos principais elementos de todo o processo de intervenção. Deve igualmente ser relacionada com os objetivos e metas da intervenção e com os problemas identificados, e utilizar vários tipos de dados sobre os resultados (nomeadamente os registos de absentismo, os relatórios sobre ausências por doença e as respostas subjetivas dos condutores). É importante utilizar as informações fornecidas pela avaliação da intervenção como inspiração para a continuação do seu desenvolvimento tendo em vista uma melhoria contínua [11].

5. Boas práticas: estudo de casos

O setor dos transportes é altamente competitivo, o que cria um potencial conflito de interesses entre a promoção da saúde no local de trabalho e as pressões comerciais a que as empresas estão sujeitas. No entanto, algumas transportadoras reconhecem que, para além da prevenção dos problemas saúde, uma promoção eficaz da saúde no local de trabalho pode traduzir-se em poupanças consideráveis, nomeadamente em consequência da redução do absentismo. Neste capítulo, são descritos três casos de empresas do setor dos transportes que aplicaram programas de promoção da saúde.

5.1. “As minhas costas são tremendamente importantes” (Bélgica)

A Van Dievel é uma empresa de transporte de carga máxima que faz recolhas e entregas de mercadorias nos Países Baixos, no Luxemburgo, na Alemanha e em França, num raio de 500 km à volta de Bruxelas. Emprega cerca de 90 condutores e possui 60 camiões e 120 reboques especializados.

O diretor da empresa deu início a este projeto em 2001, porque os trabalhadores se queixavam, frequentemente, de problemas nas costas. A Van Dievel considera há muito tempo a segurança e saúde no trabalho uma prioridade e emprega um médico do trabalho que faz um exame médico anual aos trabalhadores. Como o médico conhece muito bem a empresa e os condutores, os trabalhadores confiam nele. Foi-lhe solicitado que informasse os trabalhadores e os gestores sobre os problemas e as doenças musculoesqueléticas. Foi esse o ponto de partida do projeto de promoção da saúde. A empresa analisou as condições de trabalho dos condutores em conjunto com um serviço externo de saúde no trabalho (ergonomistas) e, em seguida, procurou uma forma de as melhorar. O médico do trabalho, em estreita colaboração com um ergonomista externo e oito condutores da empresa, concebeu um programa de formação especial e elaborou uma brochura destinada aos condutores, na qual explica como se pode trabalhar de forma saudável e evitar perturbações musculoesqueléticas.

Essa brochura inclui conselhos genéricos sobre alimentação equilibrada, posições corretas quando se está sentado ou deitado, e exercícios para evitar lesões musculoesqueléticas, bem como conselhos específicos para os condutores sobre, por exemplo, a posição correta quando sentados ao volante, a forma correta de entrar e sair de um veículo e o levantamento e movimentação de mercadorias pesadas. A brochura, que contém muitas ilustrações, para facilitar a sua utilização, é oferecida aos novos condutores quando estes iniciam as suas funções na empresa.

Um ano depois, a empresa avaliou o projeto e verificou que se tinham registado menos problemas desde a introdução da brochura e da formação. Em 2002, a empresa ganhou um prémio “Saúde e Empresa”, atribuído pelo European Health Club a propósito desta sua iniciativa. A cultura de longa data da empresa em matéria de saúde e segurança esteve na base do projeto. Os gestores apoiaram-no e promoveram-no, e os condutores envolveram-se profundamente nele. [12]

5.2. “Camionistas em forma” (Finlândia)

O projeto “Camionistas em forma” procurou abordar vários fatores de risco e questões relacionados com a saúde – incluindo a promoção da saúde – dos condutores, e contou com a colaboração do prestador de serviços polivalentes de saúde no trabalho contratado pelo empregador. Em primeiro lugar, a empresa promoveu um rastreio médico aos condutores. O rastreio foi efetuado pelo médico do trabalho da empresa e tinha como objetivo a identificação dos principais problemas dos condutores relacionados com a saúde física e a obesidade (a apneia do sono, por exemplo). Quando eram detetados problemas, o médico dava conselhos de saúde preliminares ao condutor e encaminhava-o para um especialista, para diagnóstico complementar e tratamento. Para aprofundar a abordagem do problema da obesidade e melhorar o estado geral de saúde dos condutores, a empresa deu também início a um serviço de distribuição de lancheiras aos condutores, com uma seleção de alimentos saudáveis; por outro lado, a empresa fornece informações e faz recomendações sobre os princípios de uma alimentação saudável. A terceira componente deste programa de PSLT é a participação de um psicólogo do trabalho na programação de turnos e rotas, com o objetivo primordial de melhorar os horários para proporcionar aos condutores tempo suficiente de descanso. A avaliação desta iniciativa revelou uma satisfação generalizada entre gestores e condutores. Além disso, o projeto melhorou o ambiente no trabalho e a atitude perante o trabalho, e reforçou a cultura de segurança dos condutores. [12]

5.3. Saúde no local de trabalho: uma abordagem holística (Itália)

A ATM gere os serviços de transportes públicos em Milão e noutras 72 localidades vizinhas. Emprega mais de 8 700 trabalhadores em 28 locais diferentes e serve uma área com 2,6 milhões de habitantes.

A empresa reconhece que todos os trabalhadores – sejam os condutores ou os trabalhadores administrativos, e sejam os que têm um horário regular ou os que trabalham por turnos – têm necessidade de equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar. Isso significa que se sente obrigada a dar especial atenção a fatores como os estilos de vida saudáveis, a alimentação equilibrada e a cultura geral em matéria de saúde.

Consequentemente, a ATM criou, no âmbito do seu departamento de recursos humanos, uma unidade especial (DRU-S) composta por um gestor e dois peritos – um psicólogo e um nutricionista que organizam sessões de aconselhamento prático e de orientação sobre alimentação saudável, exercício físico e stresse relacionado com o trabalho.

Desde 2005, essa unidade tem vindo a promover a saúde e o bem-estar dos trabalhadores através de diversas iniciativas integradas de comunicação desenvolvidas em conjunto com instituições públicas de segurança. É o caso de um jornal interno enviado por correio para casa de todos os trabalhadores, que inclui informações claras e interessantes sobre alimentação e estilos de vida saudáveis.

O chamado “sistema social” da ATM baseia-se essencialmente na investigação sobre as necessidades dos trabalhadores da empresa e na análise quantitativa e qualitativa de incidentes perigosos que ocorrem nos locais de trabalho. Esses incidentes são documentados num relatório mensal interno que também descreve as medidas adotadas para corrigir os problemas e dá a conhecer as tendências mais recentes em matéria de segurança e saúde.



O sistema social da ATM é a demonstração clara de que as necessidades dos trabalhadores são o motor da ação no domínio da segurança e da saúde.

No plano “operacional”, o ponto de partida são as histórias de cada trabalhador, que são comunicadas à unidade operacional de gestão de recursos humanos da ATM.

Através de uma abordagem holística da gestão dos recursos humanos, a ATM adota medidas destinadas a dar mais poder aos trabalhadores e a criar uma responsabilidade mútua entre a empresa e cada um dos seus trabalhadores. A empresa tem em conta e correlaciona as dimensões individual, social e profissional dos seus trabalhadores, dando resposta às necessidades através da informação, do aconselhamento e da cooperação com instituições locais.

Exemplo disso são as ações de formação organizadas pela empresa e direcionadas para os condutores (principalmente os recém-contratados) e para os trabalhadores em geral. Entre os temas abrangidos por essas ações contam-se a alimentação saudável, as doenças crónicas, a prevenção dos fatores de risco e os estilos de vida saudáveis, com especial destaque para o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar. Os trabalhadores cuja atividade profissional pode pôr em risco a segurança de terceiros participam em ações de formação específicas sobre a prevenção do consumo de drogas e do abuso do álcool.

No plano “estratégico” sobressaem as políticas sociais inovadoras patrocinadas e apoiadas pelos gestores de topo da empresa.

Essas políticas respondem à situação da empresa através de estratégias de antecipação e de ações de prevenção e promoção da saúde destinadas a melhorar as condições de vida e de trabalho dos seus empregados. Os seus principais objetivos são a promoção da saúde, a organização de horários, a igualdade de oportunidades, a habitação social (em particular para trabalhadores de grupos vulneráveis como o dos migrantes ou o das pessoas separadas judicialmente), a participação dos trabalhadores, a gestão dos casos de doenças com implicações sociais, a prevenção de lesões, a inovação na reconversão profissional de trabalhadores desadaptados, a gestão das questões relacionadas com o género, a idade e a origem étnica, e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal e familiar.

6. Referências e recursos

- [1] European Network for Workplace Health Promotion, *The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*, ENWHP, 1997 (updated 2005). Available at: <http://www.enwhp.org/publications.html>
- [2] European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2008). Fact sheet: land transport. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2008/149/en/1/EF08149en.pdf>
- [3] Parent-Thirion, A., Fernández Macías, E., Hurley, J., Vermeylen, G., European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, *Fourth European Working Conditions Survey*, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities, 2007. Available at: <http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2006/98/en/2/ef0698en.pdf>
- [4] Technische Universität Dresden, '13 The situation in Europe. Germany, Policies and Best practices', in Technische Universität Dresden, *GPO Guidelines for the prevention of obesity at the workplace. Review of the theoretical framework. Report on the theories and methodologies for the prevention of obesity at the workplace*, Dresden, Technische Universität, 2008, p. 91. Available at:
- [5] <http://gpow.eu/media/File/Theories%20and%20methodologies%20for%20the%20prevention%20of%20obesity%20at%20the%20workplace.pdf>
- [6] Stoohs, R. A., Guilleminaut, C., Itoi, A., Dement, W. C., 'Traffic accidents in commercial long-haul truckdrivers: the influence of sleep-disordered breathing and obesity', *Sleep*, Vol. 17, No 7, 1994, pp. 619-23

- [7] Poulsen, Kjeld B., 'Healthybus - health promotion for bus drivers. From research to action' , in *WHP-Net-News* No 7, March 2000, Federal Institute for Occupational Safety and Health , Dortmund, 2000, pp. 14-18. Available at: http://www.ispesl.it/whp/documenti/whp_news7a.pdf
- [8] Fattorini, E., Stella, M., Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, *L'autobus come ambiente di lavoro. Valutazione degli effetti sulla salute dei conducenti di mezzi pubblici di trasporto urbano, conseguenti a problematiche ergonomiche e all'esposizione ad inquinanti derivanti dal traffico*, Roma, ISPESL, 2006
- [9] Ghedini, G., 'Salute e sicurezza nell'autotrasporto: le condizioni psicofisiche', in Conference "*La sicurezza stradale nell'autotrasporto: le responsabilità, le cause e i possibili rimedi*". Bologna, 12 giugno 2009, Bologna, Gruppo Federtrasporti, 2009. Available at: <http://www.ambientelavoro.it/UserFiles/File/AL09/G.Ghedini-SALUTE-E-SICUREZZA-nell'autotrasporto-le-condizioni-psicofisiche.pdf>
- [10] Italian National Institute for Occupational Safety and Prevention (ISPESL). Workplace health promotion: good practice examples. Retrieved 13 December 2009, from: <http://www.ispesl.it/whp/Modelli/ricerca.asp>
- [11] European Network for Workplace Health Promotion, *Lisbon Statement on Workplace Health in Small and Medium-Sized Enterprises. Small, Healthy and Competitive New Strategies for Improved Health in Small and Medium-Sized Enterprises*, Essen, ENWHP, 2001, p. 2. Available at: <http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/Lisbon%20statement%20%20final.pdf>
- [12] European Network for Workplace Health Promotion, *Healthy Employees in Healthy Organisations. Good Practice in Workplace Health Promotion (WHP) in Europe. Quality criteria of workplace health promotion*, Essen, BKK European Information Centre, 1999. Available at: http://www.enwhp.org/fileadmin/downloads/quality_criteria.pdf
- [13] European Agency for Safety and Health at Work, EU-OSHA, *Programmes, initiatives and opportunities to reach drivers and SMEs in the Road Transport sector*, Bilbao, OSHA, in publication

7. Informações adicionais

- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>
- Rede Europeia de Promoção da Saúde no Local de Trabalho: <http://www.enwhp.org/>