

OS FACTOS da EXPOSIÇÃO PROFISSIONAL a AGENTES CANCERÍGENOS no TRABALHO

OS AGENTES CANCERÍGENOS SÃO PERIGOSOS
EM MUITOS ASPETOS

REDUZIR A EXPOSIÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO

PRINCÍPIO STOP:

S = SUBSTITUIÇÃO

T = MEDIDAS TÉCNICAS

O = MEDIDAS ORGANIZATIVAS

P = PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Advertência: Brochura editada pelo Roteiro sobre os Agentes Cancerígenos.

A tradução desta publicação é da responsabilidade do Departamento de SST da UGT

Aceda à versão original [Aqui](#)

OS AGENTES CANCERÍGENOS SÃO PERIGOSOS EM MUITOS ASPETOS



A exposição constitui uma ameaça à saúde e à qualidade de vida dos trabalhadores, tendo efeitos negativos na sua participação no trabalho e na produtividade. O cancro não resulta apenas em sofrimento individual, como também tem um enorme impacto social. Os custos diretos da exposição a agentes cancerígenos no trabalho em toda a Europa são estimados em 2,4 mil milhões de euros por ano.

Tendo em conta as despesas com os cuidados de saúde e as perdas de produtividade, este número é estimado em 4 a 7 mil milhões de euros por ano.

53% das mortes relacionadas com o trabalho na UE estão associadas à exposição a agentes cancerígenos no trabalho (OSHwiki)

Isso traduz-se em quase 80.000 pessoas na UE que morrem de cancro causado pelo trabalho devido à exposição a agentes cancerígenos. Além destas mortes, todos os anos são diagnosticadas mais de 120.000 pessoas com cancro relacionado com o trabalho. O diagnóstico surge muitas vezes anos após a exposição, uma vez que o cancro tem um período de latência muito longo. Isto significa que os

trabalhadores podem muito bem ser reformados antes dos sinais de doença surgirem.

Em comparação com outros riscos para a saúde

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte na UE, sendo responsáveis por 1,8 milhões de mortes. O consumo de tabaco é responsável por 700.000 mortes. Cerca de 25.600 pessoas morrem todos os anos em acidentes de viação, resultando mais de 1,4 milhões de feridos. Nos Países Baixos, as precárias condições de trabalho são responsáveis por 5% do peso total da doença, valor tão elevado como o obtido para as doenças associadas à obesidade.

A prevenção é fundamental!

Todos nós podemos estar expostos a agentes cancerígenos no nosso dia-a-dia, no entanto as exposições relacionadas com o trabalho ocorrem frequentemente, de uma forma diária e durante muitos anos de trabalho e geralmente em concentrações muito elevadas.

Por conseguinte, a **prevenção é muito importante**.

Poderíamos mesmo eliminar todas as mortes relacionadas com o trabalho causadas pela exposição a agentes cancerígenos, caso se eliminasse e substituísse todos os agentes cancerígenos no local de trabalho.

Mais informações sobre a substituição podem ser encontradas na ficha de verificação da [UE-OSHA](#) e no site [da UE](#).

A **substituição faz parte da estratégia STOP**.

O Roteiro sobre os Agentes Cancerígenos contém uma visão geral de [boas práticas](#) com exemplos de todas as partes da estratégia STOP, incluindo a Substituição.

REDUZIR A EXPOSIÇÃO NO LOCAL DE TRABALHO com uma higiene pessoal adequada

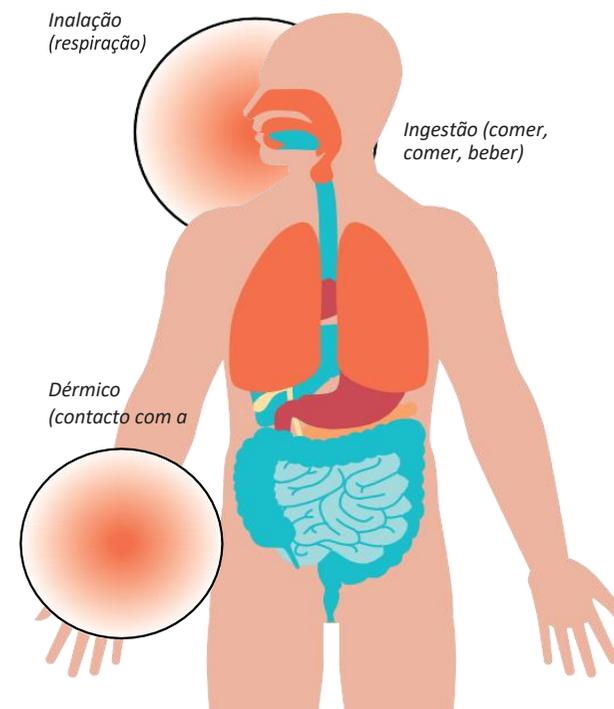


A higiene pessoal adequada é uma forma eficaz de proteger a sua saúde. No que diz respeito ao local de trabalho, a higiene é igualmente importante, especialmente quando se trabalha com agentes cancerígenos. Pode reduzir a exposição a agentes cancerígenos seguindo boas práticas de higiene para garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável. Todos juntos podem manter o local de trabalho limpo!

Como pode ser exposto?

Existem três vias de exposição, designadamente a respiração, a deglutição (comer ou beber) ou o contacto com a pele.

A forma mais comum dos agentes cancerígenos no local de trabalho entrarem no nosso corpo é através da respiração. Mas não se esqueça das outras vias! Quando come o seu almoço nas mesmas áreas onde os agentes cancerígenos são manipulados, estes podem ir para a sua comida e, posteriormente, contaminarem o seu corpo. Da mesma forma, pode transferir agentes cancerígenos para a sua comida quando não lava as mãos antes de comer ou beber. Também se pode contaminar quando usa luvas para manusear agentes cancerígenos e toca na sua roupa ou até mesmo na sua cara com esse equipamento. Há sempre formas de ser exposto a agentes cancerígenos sem que se aperceba. Contudo, com uma higiene adequada no local de trabalho pode reduzir estes riscos.



SOLUÇÕES E BOAS PRÁTICAS?

Higiene adequada no local de trabalho

Estes são alguns aspetos importantes a ter em conta:

- Limitar as quantidades de agentes cancerígenos que são utilizados;
- Manter o menor número possível de trabalhadores expostos a agentes cancerígenos;
- Garantir que só os trabalhadores com conhecimentos e competências suficientes devem trabalhar com substâncias cancerígenas;
- Saber como utilizar as medidas técnicas que foram implementadas para evitar a exposição;
- Usar sempre as ferramentas apropriadas;
- Seguir sempre as instruções e as medidas organizativas adequadas que foram implementadas para evitar a exposição;
- Não consumir alimentos ou bebidas nas áreas onde os agentes cancerígenos são manuseados ou armazenados;
- Guardar as roupas de trabalho separadamente da sua roupa pessoal;
- Utilizar o equipamento de proteção individual (EPI) para prevenir o contacto com a pele ou olhos;
- Não tocar no rosto ou em outras partes do corpo enquanto utiliza as luvas de proteção;
- Limpar os EPI's após cada utilização.

EXPOSIÇÃO A AGENTES CANCERÍGENOS - Princípio STOP



Quando os agentes cancerígenos estão presentes no local de trabalho, os empregadores têm de fazer tudo o que estiver ao seu alcance para impedir que os trabalhadores entrem em contacto com estas substâncias.

Como podem imaginar, a melhor maneira de o conseguir é a eliminação completa ou a substituição do agente cancerígeno por uma alternativa menos perigosa: reduzir o risco na fonte.

Quando a substituição não é tecnicamente possível, podem ser tomadas outras medidas. Estas medidas seguem uma hierarquia de controlo, pormenorizada na **estratégia STOP**. Cada letra significa um nível diferente de medidas. É fácil de lembrar – **STOP mantém-no Seguro!**

Quando um agente cancerígeno não é substituído, a exposição deve ser reduzida tanto quanto tecnicamente possível: não apenas abaixo dos limites de segurança no trabalho, mas o mais baixo possível.

Seguidamente encontra-se uma explicação genérica da estratégia STOP.

Certifique-se que lê com muita atenção as próximas páginas, onde são fornecidas mais informações para cada nível de medidas.



S = Substituição

Substituir agentes cancerígenos por outras substâncias que não sejam cancerígenas.

Ao fazê-lo, certifique-se de que o substituto é menos perigoso em geral.

A substituição é sempre a primeira medida a considerar.



T = Medidas Técnicas

Desde sistemas fechados a equipamentos com sistemas de vácuo incorporados até à ventilação dos gases de escape locais, existem muitas técnicas que ajudam a controlar o risco na fonte e, portanto, reduzem drasticamente a exposição a agentes cancerígenos. São um passo fundamental para reduzir a exposição aos agentes cancerígenos.

O = Medidas Organizacionais



Fechou a porta e manteve a tampa fechada? Garante que o menor número de pessoas esteja exposto? O seu local de trabalho é arrumado e limpo regularmente? Todos lavam as mãos e a cara antes de comer, beber e fumar? Estas são medidas organizacionais que ajudam a reduzir a exposição a substâncias cancerígenas no local de trabalho.

P = Proteção Individual



Por vezes, a substituição não é possível e as medidas técnicas e organizativas não são suficientes. Então é necessário utilizar proteção individual. A proteção individual ajuda proteger, por exemplo, os pulmões e a pele da entrada de agentes cancerígenos. Exemplos incluem as luvas e os óculos de segurança.

PRINCÍPIO STOP: S = SUBSTITUIÇÃO



Stop segue uma hierarquia de controlo. Para os agentes cancerígenos, um passo para baixo na hierarquia só é permitido quando as limitações técnicas impedem de eliminar totalmente a exposição. Esta ficha de dados centra-se no nível de proteção mais alto e desejável.

S para substituição

A substituição é sempre a primeira medida a considerar

Substituir as substâncias perigosas por substâncias menos perigosas, eliminar completamente uma substância cancerígena ou substituí-la por uma menos perigosa, é um processo com várias etapas:

Consulte a **Ficha Técnica substituição de substâncias perigosas no local de trabalho**.

Aceda [Aqui](#).

Quando não são encontrados substitutos adequados, é necessário um raciocínio bem fundamentado

Para os agentes cancerígenos, os passos a tomar são bastante rigorosos.

Como empregador, precisa de procurar ativamente substitutos aos agentes cancerígenos.

1. **Identificar substâncias cancerígenas**
2. **Encontre alternativas e compare**
3. **Experimente um estudo piloto**

4. **Implementar e melhorar**
5. **Introduzir um sistema de gestão química**

Existem diversos sites que indicam sugestões de substituição:

www.subsportplus.eu

marketplace.chemsec.org.

Os benefícios da Substituição

A eliminação e a substituição de agentes cancerígenos do local de trabalho proporcionam benefícios, tanto para os trabalhadores (uma melhor segurança e saúde), como para os empregadores (custos reduzidos das medidas de controlo, mão de obra saudável, cumprimento da legislação).

Outros benefícios incluem a melhoria da saúde a longo prazo, a redução da eliminação de resíduos perigosos e uma melhor reputação e imagem da empresa.

Mais informações:

- **No relatório da CE está disponível informação aprofundada: “Minimizar o risco químico para a saúde e a segurança dos trabalhadores através da substituição”. Aceda [Aqui](#).**
- **UE-OSHA: “ Como gerir as substâncias perigosas?”. Aceda [Aqui](#).**
- **UE-OSHA: “ Quadro legislativo de informações sobre substâncias perigosas nos locais de trabalho “. Aceda [Aqui](#).**

Referências: CE, EU-OSHA

PRINCÍPIO STOP: T = MEDIDAS TÉCNICAS

Stop segue uma hierarquia de controlo. Para os agentes cancerígenos, um passo para baixo na hierarquia só é permitido quando as limitações técnicas impedem de eliminar totalmente a exposição. Esta ficha de dados centra-se no segundo nível de proteção.

T para Medidas Técnicas

Medidas técnicas podem reduzir a taxa de emissão na fonte

Desde sistemas fechados a equipamentos com sistemas de vácuo incorporados (por exemplo, soldadura, limagem, moagem, serragem) até à ventilação dos gases de escape locais, existem muitas técnicas que ajudam a controlar a emissão de risco na fonte e, portanto, reduzem drasticamente a exposição.

E, como as medidas técnicas mantêm todos seguros na sua envolvente, são um passo importante para reduzir a exposição aos agentes cancerígenos.

As medidas técnicas podem reduzir a taxa de emissão na fonte:

1. Controlos de contenção

Existem várias formas de conter as emissões na fonte. Um exemplo pode ser a utilização de tampas bem adaptadas nos

recipientes que contenham líquidos voláteis. A utilização de sistemas fechados para evitar fugas no ar. O manuseamento de ajudas para minimizar o tempo que um carcinogénico fica fora do seu recipiente ou alterar pequenos procedimentos, como seja, bombear os líquidos em vez de os despejar para reduzir salpicos.

Dependendo da substância e do processo utilizados, os controlos de contenção podem ser eficazes.

2. Controlos de ventilação

A ventilação dos gases de escape locais (LEV) foi concebida para extrair ar poluído na fonte antes destes poderem chegar aos trabalhadores. Consideram-se que os sistemas de ventilação dos gases de escape locais que são fixos e/ou integrados extraem as substâncias perigosas de forma mais eficaz, enquanto os sistemas LEV flexíveis/móveis são considerados menos eficazes, uma vez que exigem uma regulação constante por parte dos trabalhadores que os utilizam.

3. Combinação de sistemas de contenção e ventilação

Uma terceira opção são os recintos ventilados, tais como as capas de fumo ou armários de fluxo de ar laminar, onde a fonte é colocada num recinto com extração de ar ativa. O ar é extraído do lado da frente (aberto) impedindo que as emissões entrem na área de trabalho. Com base nas configurações do local de trabalho e na situação de exposição, a medida técnica correta deve ser selecionada e instalada.

Manutenção e utilização

As medidas técnicas só podem ser e manter-se eficazes com a manutenção, limpeza e formação adequada dos trabalhadores. A eficácia das medidas técnicas degrada-se gradualmente e acaba por falhar completamente sem essa formação. Uma má manutenção impede uma contenção eficaz.

Medidas técnicas na prática

A ventilação dos gases de escape locais nem sempre é fácil, especialmente quando se solda peças de trabalho grandes, como tanques e silos. O desafio é colocar o sistema LEV o mais próximo possível da fonte e minimizar a influência do comportamento dos trabalhadores. As tochas de soldadura extraem os fumos de soldadura diretamente na fonte antes da emissão na zona de respiração do trabalhador.

Mais informações:

UE-OSHA: Controlos de engenharia. Aceda [Aqui](#).

PRINCÍPIO STOP:

O = MEDIDAS ORGANIZACIONAIS

Stop segue uma hierarquia de controlo. Para os agentes cancerígenos um passo para baixo na hierarquia só é permitido quando as limitações técnicas impedem de eliminar totalmente a exposição. Esta ficha de dados centra-se no terceiro nível de proteção.

O para Medidas Organizacionais

Medidas que ajudam muito a reduzir a exposição a substâncias cancerígenas

Fechou a porta e manteve a tampa fechada? Garante que o menor número de pessoas esteja exposto? O seu local de trabalho é arrumado e limpo regularmente? Todos lavam as mãos e a cara antes de comer, beber e fumar? Estas são medidas organizacionais que ajudam muito a reduzir a exposição a substâncias cancerígenas.

Há uma grande variedade de medidas organizacionais

Desde a **rotulagem adequada até à disponibilização de cartões com instruções no local de trabalho.**

Todas as medidas visam minimizar a exposição dos trabalhadores aos agentes cancerígenos, além de as medidas técnicas já implementadas.

Exemplos incluem:

- Cartões com instruções disponíveis no local de trabalho;
- Rotulagem adequada, incluindo advertências e indicadores de perigo;
- Rotatividade por turnos para limitar o tempo gasto a manusear agentes cancerígenos;
- Designação de espaços de trabalho para determinados produtos químicos e processos.

Medidas organizacionais na prática

Foi desenvolvida uma ferramenta que mostra visualmente e em tempo real os níveis de poeira existentes nos locais de trabalho

Os empregadores utilizam esta ferramenta para identificar de forma eficaz as áreas mais problemáticas e para os trabalhadores compreenderem melhor a propagação das poeiras nos locais de trabalho.

Um fabricante de adesivos implementou múltiplas medidas destinadas a reduzir a exposição durante o fabrico de adesivos.

Uma das medidas organizacionais consiste na implementação de uma formação alargada para os trabalhadores, de carácter obrigatório, por forma a que todos os trabalhadores possuam um Cartão de Segurança no Trabalho.

Mais informações:

Roteiro sobre os Agentes Cancerígenos – [Boas Práticas](#).

UE-OSHA: [Hierarquia das medidas de prevenção e controlo](#)

UE-OSHA: [Medidas organizativas de prevenção de acidentes](#)

Referências: EU-OSHA

PRINCÍPIO STOP:

P = PROTEÇÃO PESSOAL

Stop segue uma hierarquia de controlo. Para os agentes cancerígenos um passo para baixo na hierarquia só é permitido quando as limitações técnicas impedem de eliminar totalmente a exposição. Esta ficha de dados centra-se no nível de proteção mais baixo.

P para Proteção Individual

O último recurso para controlar os agentes cancerígenos

Por vezes, a substituição não é possível e as medidas técnicas e organizacionais não são suficientes para reduzir os níveis de exposição.

Então é necessário usar equipamento de proteção individual (EPI). O EPI ajuda a proteger os pulmões, a pele e os olhos da exposição a agentes cancerígenos. Contudo, só podem ser utilizados como suplementares a medidas mais elevadas na hierarquia, sendo a sua utilização

considerada como um último recurso.

Selecionar o EPI adequado

É essencial utilizar o EPI adequado para as substâncias utilizadas. Uma avaliação dos riscos do que pode causar danos no local de trabalho ajudará a identificar o tipo e a qualidade certos dos EPI.

Além disso, as substâncias devem ser acompanhadas de fichas de dados de segurança, nas quais estão designados os EPI's adequados a serem utilizados.

Os EPI's mais comuns para proteção contra substâncias perigosas são as luvas, os óculos de segurança, vestuário de proteção e mascarar faciais (com filtro).

Muitas vezes é necessário a utilização de mais do que um EPI.

Seguidamente são apresentadas algumas orientações básicas que poderão ajudar a selecionar os EPI's adequados:

- São adequados para reduzir os riscos profissionais envolvidos? Tome em consideração a natureza, a frequência e duração da exposição.
- O fator de proteção que lhe é atribuído é o adequado?
- A sua utilização poderá aumentar outros riscos profissionais?
- Ajustam-se corretamente ao utilizador?
- Os requisitos ergonómicos são tidos em conta?
- Encontra-se acompanhado da marca CE para indicar que está de acordo com os regulamentos?
- Os trabalhadores receberam formação para a correta utilização do EPI?
- Os EPI são regularmente limpos e/ou substituídos?

Manutenção e utilização

O EPI só funcionará com uma manutenção e utilização adequadas. Todos os trabalhadores devem saber quando e como utilizar os diferentes EPI's.

Não só devem saber quando e como utilizar os EPI's, mas também as suas limitações.

Tal como as medidas técnicas, também os EPI's exigem uma manutenção regular, devendo ser substituídos antes de se encontrarem danificados.

Por conseguinte, é fundamental verificar de forma regular a sua eficácia.

Nunca trabalhe com EPI's defeituosos.

Mais informações

- Comissão Europeia: **Conteúdo jurídico (UE 2016/425)**. Aceda [Aqui](#).
- EU-OSHA: **Proteção pessoal da caixa de ferramentas**. Aceda [Aqui](#).

Referências: CE, EU-OSHA

A tradução desta publicação foi realizada com o apoio do:

