

Controlo dos tempos de condução e descanso

A monitorização das deslocações e dos tempos de trabalho e descanso decorre de obrigações legais, pelo que a adoção de um sistema de análise e de verificação dos suportes de registo da atividade (tacógrafos analógicos e digitais, livretes individuais de controlo e outros registos) é uma oportunidade para implementação de medidas corretivas e processos de melhoria contínua.

A finalidade deste controlo é garantir a observância dos descansos considerados necessários, tanto durante a condução como entre as jornadas de trabalho diárias e semanais, de acordo com padrões mínimos de sono e de descanso. A realização de pausas ao longo da condução permite o restabelecimento físico e mental do motorista, incrementa a socialização com outros motoristas, melhora o desempenho e previne o aparecimento de sintomas de fadiga.

A realização de exercícios básicos de alongamento e estiramento muscular antes do início e no fim dos períodos de condução, ajudam a aliviar o desconforto e a prevenir distúrbios osteomusculares.

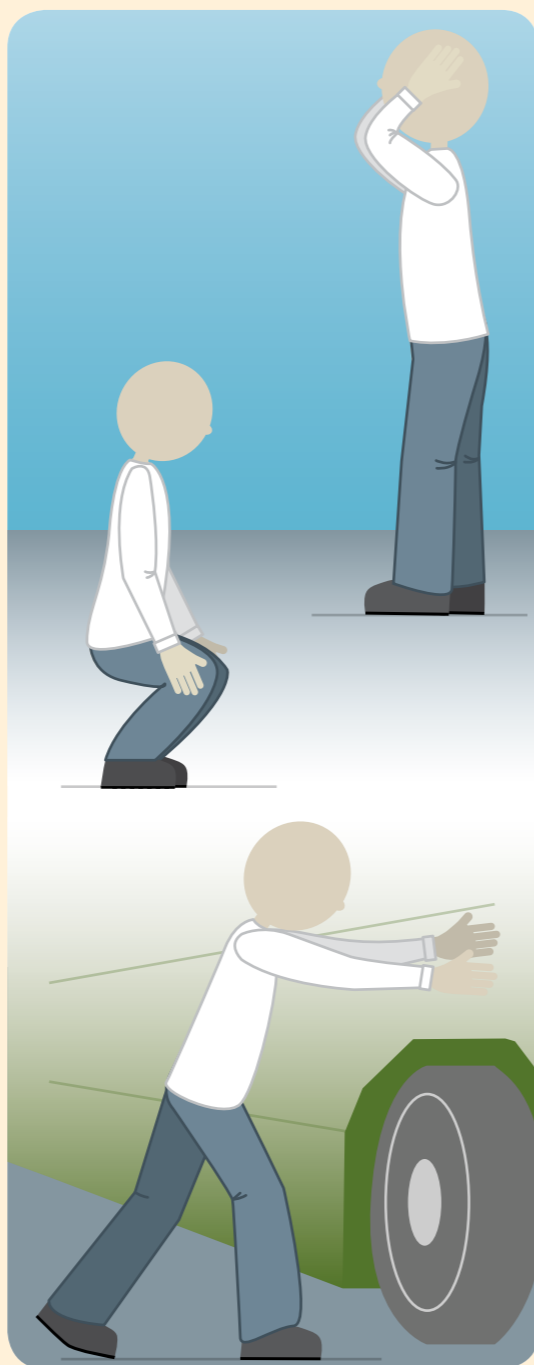
Sistemas de comunicação

A incorporação nos veículos de novas tecnologias de comunicação, informação e localização atenua a circunstância da atividade de condução poder ser eminentemente isolada. Importa fazer com que a utilização desses equipamentos seja um apoio ao trabalho do condutor e, tanto quanto possível, não constitua uma sobrecarga face às exigências das tarefas normais.

A utilização de meios de comunicação durante a condução deve ser prevista, designadamente através da utilização de um sistema de mãos livres e ser ministrada formação e informação aos motoristas sobre a sua utilização.

Principal legislação

- Regulamento (UE) nº 165/2014 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 4 de fevereiro de 2014
- Regulamento (CE) nº 561/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de março de 2006
- Código do Trabalho, aprovado pela Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro
- Lei nº 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei nº 3/2014, de 28 de janeiro
- DL nº 237/2007, de 19 de junho
- Portaria nº 983/2007, de 27 de agosto



Campanha de Segurança e Saúde
no Trabalho da Condução
Automóvel Profissional

Organização do Trabalho



Para mais informações, consulte: www.act.gov.pt

Parceiros:



MINISTÉRIO DA SOLIDARIEDADE,
EMPREGO E SEGURANÇA SOCIAL



Uma adequada gestão e organização do trabalho salvaguarda a segurança e saúde dos trabalhadores e de terceiros envolvidos na atividade de condução automóvel profissional e é indispensável para assegurar a competitividade das empresas. A organização do trabalho deve permitir controlar os níveis de fadiga e manter níveis de vigilância adequados a prevenir a ocorrência de acidentes e lesões com impacto na segurança e saúde do trabalhador e na segurança rodoviária em geral.

Atenção e vigilância

O ato de conduzir pressupõe um contínuo ajustamento físico e mental por parte do motorista, exige uma elevada concentração e o controlo de fatores que originam a fadiga, a quebra de atenção e a vigilância necessárias a um exercício profissional seguro e saudável.

Num estudo ⁽¹⁾ efetuado sobre os níveis de vigilância, numa escala de 1 a 10, foram observados os seguintes dados relativos à duração de uma jornada de trabalho:

Duração da jornada de trabalho	Nível de vigilância
Início do serviço	9,39
Final do 1º período de condução	8,54
Início do 2º período de condução	8,62
Fim do serviço	7,46
Nível global de vigilância	8,50

O excesso de horas de trabalho e de condução, os horários irregulares, com a consequente falta de descanso dos motoristas aliados, entre outros fatores, ao excesso de velocidade aumentam os riscos e concorrem para a ocorrência de acidentes rodoviários.

A condução noturna e o trabalho por turnos exigem sobre esforço, provocam desajuste fisiológico e dificultam contactos sociais e familiares, qualquer que seja o sistema de rotação adotado.

O desconforto térmico resultante da exposição dos motoristas a temperaturas elevadas ou baixas, influencia o estado de vigília, gera sonolência, diminui a capacidade de perceção e aumenta o tempo de resposta às variáveis do tráfego, sendo a temperatura recomendada e adequada no interior do veículo de 23-26°C no verão e 20-24° C no inverno.

Stresse

As múltiplas tarefas e exigências físicas e mentais (tipo e quantidade de informação que o motorista tem que gerir no seu posto de trabalho) associadas à atividade de condução profissional são suscetíveis de provocar desequilíbrio entre as solicitações impostas e a capacidade de resposta do motorista, provocando stresse. Quando o trabalhador avalia o volume e a natureza das tarefas como excedendo a sua capacidade para as realizar ocorre desestabilização emocional com impacto na saúde do trabalhador, no desempenho profissional, na vida familiar e na ocorrência de acidentes de trabalho e rodoviários.

O desempenho da atividade de condução profissional exige gestão de horários, de fluxos e intensidade de tráfego, interação com clientes e outros, com vista à realização atempada do serviço a executar.

A utilização, simultânea à condução, de meios de comunicação móvel (telemóveis e centrais de táxis), meios de informação e geolocalização (GPS), bem como a monitorização de rotas e de entregas de cargas, trazem riscos acrescidos no desenvolvimento da atividade de condução.

(1) Estudo da carga de trabalho dos motoristas de transporte rodoviário de passageiros e mercadorias, Univ. Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Dep. de Ergonomia, Anabela Simões entre outros, nov.2005.

Trabalho monótono e repetitivo

A atividade de condução é um trabalho monótono, repetitivo e sedentário e, em regra, é desenvolvido de forma isolada. O motorista passa longos períodos a conduzir com um elevado grau de concentração e atenção simultâneos à realização de gestos repetitivos (acelerar, travar, engatar velocidades, acionar os piscas...).

À medida que aumenta a monotonia no trabalho, aumenta a probabilidade de quebra de concentração e de automatização dos gestos de condução. Por seu lado, a circulação em contexto de autoestrada aumenta a fadiga, o que pode causar entorpecimento dos sentidos (visão, audição...) aumentando a vulnerabilidade do condutor e a probabilidade de ocorrência de acidentes.

Medidas de prevenção e proteção

Planificação de viagens

A organização do trabalho e dos tempos de condução e descanso previne os fatores de risco associados à prestação do trabalho em contexto rodoviário.

A planificação e racionalização das viagens deve ter em consideração a sua duração previsível e o limite das distâncias quotidianas a percorrer, respeitando os tempos de condução, trabalho e descanso previstos na lei.

A condução noturna deve ser reduzida ou limitada, sobretudo, entre as 3 e as 6 horas, na medida em que impõe ao motorista um estado de vigília que provoca alterações nos ritmos biológicos. A organização do trabalho deve permitir o equilíbrio entre períodos de atividade e períodos de repouso, essenciais à recuperação física e psicológica do motorista.

A determinação das rotas e dos itinerários não deve acrescentar perigosidade às deslocações. Devem ser privilegiados percursos seguros para o motorista, carga e veículo (adequados à dimensão dos veículos e da carga transportada, em bom estado de manutenção e sinalização, com separadores de tráfego, com rampas de emergência, etc.), com locais de descanso e estacionamento adequados.

A planificação das viagens deve ter em conta as condições meteorológicas como fator de risco acrescido na condução e a necessidade do motorista ajustar a condução às mesmas bem como prever o cumprimento de obrigações decorrentes das normas legais e a ocorrência de eventos inesperados. A gestão de imprevistos, designadamente de avarias e emergências, a existência de estradas temporariamente encerradas, o fluxo e intensidade do trânsito, os controlos de autoridades, etc. devem igualmente ser considerados.

Sempre que seja previsível a exposição a temperaturas ambientais muito diferenciadas deve ser prevista a utilização de vestuário de trabalho adequado.

