

	Plano de Fadiga	Anexo 01
		Página 1 de 5

O documento original assinado está disponível no QSMR.		
Elaboração da revisão:	Análise Crítica:	Aprovação:
Este documento quando impresso só é válido para uso se possuir carimbo de Cópia Controlada.		

QUADRO DE CONTROLE DE REVISÕES			
Data	Revisão	Descrição	Motivo
11/04/2017	00	Emissão inicial.	-
Motivo: 1- Atendimento a NC / 2- Incorporação de nova atividade / 3- Alteração de metodologia / 4- Melhoria no processo			

1 OBJETIVO

Este procedimento tem como objetivo estabelecer critérios para a implantação do Plano de Fadiga nas obras da XXX.

2 CAMPO DE APLICAÇÃO

Este documento é aplicável ao Escritório Central, Centro Integrado de Logística e a todas as obras da XXX e consórcios nos quais uma das empresas XXX exerce liderança.

3 SIGLAS E DEFINIÇÕES

FADIGA: É o cansaço extremo ou esgotamento, físico ou mental, causado pelo esforço repetitivo ou trabalho intenso.

SONOLÊNCIA: Estado intermédio entre o sono e a atividade plena dos sentidos. É caracterizada por um sono imperfeito, causado pelo cansaço físico ou por ingestão de drogas (lícitas, ou ilícitas).

4 REFERÊNCIA

Aplicam-se as versões mais recentes dos seguintes documentos.

- M.SIG - Manual do Sistema Integrado de Gestão.
- NBR ISO 9001 – Sistema de Gestão da Qualidade – Requisitos.
- OHSAS 18001 – Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho.

5 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

5.1 Gestão do Plano de Fadiga

A forma de trabalho inadequada pode ocasionar fadiga, que é entendida como um conjunto de alterações que ocorre no organismo, resultantes de atividades físicas ou mentais e que levam a uma sensação generalizada de cansaço, promovendo perda de eficiência e diminuição da capacidade de trabalho.

O Plano de Fadiga visa estabelecer orientações e critérios, quanto às medidas de prevenção da fadiga e descanso para os empregados que executam atividades de condução de veículos leves, pesados, equipamentos móveis e trabalho em espaço confinado com o objetivo de promover a saúde mantendo a integridade dos empregados e evitar acidentes do trabalho. O programa deve ser de aspecto multidisciplinar, considerando aspectos sociais e culturais, característica do negocio, organização do trabalho, características das tarefas e fatores pessoais.

5.1.1 Aspectos sociais e culturais

Definir o perfil sociodemográfico dos empregados da unidade a ser implantado o plano de fadiga, considerando o estilo de vida, fatores nutricionais, percepção e qualidade do sono.

	Plano de Fadiga	Anexo 01
		Página 2 de 5

5.1.2 Características do negócio, organização do trabalho, características das tarefas e fatores pessoais.

Descrever o tipo de atividade a ser executada, horários dos turnos que serão realizadas as atividades, carga horária e pausas estabelecidas, escalas de trabalho, realização de rodízios entre os turnos de trabalho, características dos equipamentos e dispositivos utilizados para execução das tarefas. Deve fazer uma avaliação das características individuais (estado de saúde geral, idade, escolaridade, experiência na função) que são os principais determinantes da fadiga no trabalho.

5.1.3 Responsabilidades

Definir as responsabilidades para os líderes, empregados e QSMR da unidade, para que possa ser implantado o Plano de Gestão de Fadiga na unidade.

5.1.4 Perigos e riscos da fadiga/ fatores relacionados ao turno de trabalho

- Jornadas de trabalho noturno superior a oito horas com excesso físico e mental;
- Jornadas de trabalho superior a 12 horas de trabalho (incluindo chamadas extras);
- Longas horas de trabalho por ciclo do turno e chamadas extras;
- Poucas horas de descanso no turno de trabalho;
- Trabalhos monótonos ou repetitivos;
- Esforço mental e físico;
- Tarefas complexas (física ou mental).

5.1.5 Fatores relacionados ao ambiente

- Horas excessivas de viagem para chegar ao local de trabalho;
- Estresse;
- Condições adversas de trabalho (Ruído, calor, frio, poeira, substâncias perigosas, umidade, vibração, etc.);
- Alimentação balanceada para evitar sonolência;
- Hidratação adequada de acordo com o ambiente;
- Reposição de eletrólitos de acordo com a perda proporcionada pelo ambiente.

5.1.6 Sinais e sintomas de fadiga

- Bocejo excessivo;
- Sonolência/dificuldade em manter os olhos abertos;
- Visão turva/perda de foco;
- Irritabilidade;
- Ficar quieto e mais retraído;
- Incapacidade de concentração;
- Incapacidade de lembrar atividades dos últimos cinco minutos;
- Ausência de motivação para fazer bem a tarefa.

5.1.7 Regras gerais para evitar fadiga ao utilizar veículos automotores

O gerenciamento de fadiga para condução de veículos automotores é aplicável para pessoas que executam essa atividade durante, no mínimo, 70% de sua jornada de trabalho. Para condutores eventuais, na ocorrência de situações em que a atividade de operação de equipamentos móveis e equipamentos de movimentação de carga exceder 70% da jornada de trabalho diária, esse plano também será aplicável.

- Todos os condutores em viagens de longas distâncias devem observar pausas de pelo menos 15 minutos a cada 200 km percorridos e/ou a cada 2 horas dirigidas;

- A distância máxima a ser percorrida pelo condutor do veículo durante sua jornada de trabalho não deve ultrapassar os 350 km. Após essa distância o mesmo só continuará a dirigir com autorização do gestor de contrato da unidade.
- Carga horária máxima diária do condutor de 9 horas em 2 períodos, com intervalos entre eles de 1 hora (8 horas de atividade e 1 de intervalo);
- Os motoristas profissionais a serviço da empresa devem cumprir no mínimo 11 horas de descanso (interstício) entre jornadas de trabalho;
- Nas paradas caminhe um pouco e faça alongamentos. Esses exercícios ajudam a evitar dormência nas pernas que podem retardar o reflexo do motorista;
- Evite fazer refeições pesadas, que podem provocar sonolência e redução de reflexos, opte por pratos leves;
- Ingerir bastante líquido para manter o corpo hidratado;
- Não usar banco inclinado demais, a inclinação do encosto próxima a 90° retarda o cansaço e reduz a possibilidade de dores na coluna;
- Só dirigir se estiver realmente descansado.

5.1.8 Quadro de pausas – Veículos Automotores

As pausas deverão ser registradas no **Formulário 03 - Plano de Controle de Paradas e Alongamentos**.

Jornada (quilômetros)	Pausa	Recomendação
200 km	15 minutos	Evitar refeições em grande volume e composta por grande quantidade de alimentos gordurosos. Deve-se respeita no mínimo uma hora de almoço. Ingerir água potável e fornecida em temperatura adequada à região.
300 km		
350 km		
Acima de 350 km	30 minutos	

5.1.9 Gerenciamento de fadiga para operação de equipamentos móveis e condução de veículos automotores

O gerenciamento de fadiga para operação de equipamentos móveis e de movimentação de carga é aplicável para pessoas que executam essa atividade durante, no mínimo, 70% de sua jornada de trabalho. Para operadores eventuais, na ocorrência de situações em que a atividade de operação de equipamentos móveis e equipamentos de movimentação de carga exceder 70% da jornada de trabalho diária, esse plano também será aplicável.

Para o gerenciamento da fadiga na atividade de operação de equipamentos móveis e equipamentos de movimentação de carga, quando aplicável, estão definidas a jornada de trabalho e pausas conforme segue:

- A jornada de trabalho habitual é de 08horas/dia com 01hora de descanso para refeição;
- O operador deve realizar pausas de 15 minutos a cada 2,5 horas de atividade contínua de operação de equipamento móvel;
- É proibida a operação de equipamentos móveis e equipamentos de movimentação de carga sob o efeito de álcool, substâncias psicoativas ou medicamentos que causem distúrbios do sistema nervoso central.



Devem ser mapeados todos os empregados que se enquadrem no plano de gestão de fadiga, através do **Formulário 01 - Mapeamento de Empregados para Avaliação de Fadiga**

5.1.10 Orientação para ingestão alimentar, hidratação e antifadiga.

O corpo precisa da ingestão de todos os nutrientes, devem adequar às calorias e ingestão de líquidos optando por alimentos bem coloridos, incluindo alimentos de todos os grupos reguladores, tais como verduras, legumes

	Plano de Fadiga	Anexo 01
		Página 4 de 5

e frutas variadas, garantindo uma boa digestão alimentar, mais eficaz, além de minimizar transtornos do sono e ajudar no combate à fadiga.

Devem-se evitar alimentos ricos em gorduras, porque possuem um tempo maior de digestão e podem causar sonolência. Exemplos: feijoada, molhos brancos à base de creme de leite, carnes gordurosas, frituras à milanesa e salgadinhos fritos, é importante não deixar de fazer nenhuma das refeições principais.

5.1.11 Parada imediata para o trabalho

Você deve parar **IMEDIATAMENTE** sua atividade quando sentir:

- Sonolência, lassidão (cansaço);
- Falta de disposição no trabalho;
- Dificuldade de pensar;
- Redução da atenção;
- Aumento da frequência respiratória;
- Aumento dos batimentos cardíacos;
- Sudorese excessiva – muito suor.

5.1.12 Orientações de saúde

Todos os condutores deverão passar por exames ocupacionais clínicos e complementares para comprovar a aptidão para condução.

O condutor que estiver sob efeito de medicação prescrita, deverá solicitar um parecer do médico, atestando sua aptidão de dirigir com segurança. Caso o parecer não seja positivo o empregado deverá comunicar ao seu gerente de área, estando impedido de conduzir qualquer tipo de veículo, máquinas, caminhões e equipamentos da empresa;

Os condutores, que de forma regular dirigem veículos, máquinas, caminhões e equipamentos a serviço da empresa deverá ser observado o interstício de sua jornada de trabalho. Carga horária máxima diária do condutor de 9 horas em períodos com intervalo entre eles de 1 hora;

Todos os condutores devem estar em boas condições físicas e psicológicas para conduzir os veículos, máquinas, caminhões e equipamentos em viagem.

5.1.13 Questionário de Avaliação Fadiga

Deve ser implantado a todos os empregados que conduzem veículos automotores, operam equipamentos móveis e equipamentos de movimentação de carga durante, no mínimo, 70% da sua jornada de trabalho, de acordo com **Formulário 01 - Mapeamento de Empregados para Avaliação de Fadiga**.

Deve ser implantado, também, nos casos em que o empregado realizar atividades em espaço confinado durante sua jornada de trabalho.

O questionário deve ser preenchido pelo empregado que execute as atividades especiais condução de veículos, operação de equipamentos móveis e movimentação de carga por pelo menos 70% do tempo de sua jornada.

O questionário deve ser preenchido pelo empregado que execute Trabalho em Espaço Confinado por qualquer período de tempo durante sua jornada.

O **Formulário 04 - Questionário de Gestão de Fadiga**, deve ser preenchido pelos empregados mapeados mensalmente, para avaliação do médico coordenador da unidade, pois a fadiga crônica, condição patológica e que deve ser investigada e tratada, tem início insidioso e arrastado, de forma que uma avaliação com intervalo de tempo menor pode levar a queda na sensibilidade e perda de confiabilidade no questionário.

Todos os empregados (e não apenas os mapeados) devem ser orientados a comunicar a supervisão direta quando não se sentirem em condição de desempenhar suas tarefas, seja por cansaço, fadiga ou qualquer outro motivo.

Todos os questionários devem ser encaminhados ao QSMR da unidade para avaliação.

	Plano de Fadiga	Anexo 01
		Página 5 de 5

5.1.14 Checklist diário de controle de fadiga

O Checklist diário deve ser implantado a todos os empregados que conduzem veículos automotores, operam equipamentos móveis, equipamentos de movimentação de carga e executam atividades em espaço confinado durante, no mínimo, 70% da sua jornada de trabalho, de acordo com o **Formulário 01 - Mapeamento de Empregados para Avaliação de Fadiga**.



O questionário de auto avaliação da fadiga deve ser preenchido pelos empregados mapeados diariamente. Todos os questionários devem ser encaminhados ao QSMR da unidade para avaliação.