



## TABACO NOS LOCAIS DE TRABALHO

CRIAR UM AMBIENTE DE TRABALHO LIVRE DE FUMO

A melhor forma de o empregador apoiar e proteger os seus trabalhadores é através da implementação de uma política antitabágica, incluindo um programa de cessação tabágica, bem como a proibição total de fumar nas instalações da empresa:

### 1º Passo: Encorajar e apoiar os fumadores a deixar de fumar

- ✓ Chame a atenção para os danos provocados pelo tabagismo e motive os fumadores a deixar de fumar destacando as vantagens de uma vida sem tabaco.

### 2º Passo: Implementar uma proibição total de fumar

- ✓ Se determinadas recomendações forem seguidas, o cumprimento das proibições de fumar é geralmente alto e, normalmente, tanto os fumadores como os não fumadores apoiam estas políticas.

Existem vários princípios fundamentais que ajudam a implementar este tipo de política de forma tranquila e a garantir o seu sucesso:

- Chame a atenção para os efeitos sobre a saúde provocados pela exposição ao fumo do tabaco, no local de trabalho e para o direito de cada um de trabalhar num ambiente livre de fumo;
- Defina uma calendarização que indique os diferentes passos a dar, as consequências do incumprimento e as pessoas de contacto encarregadas de responder a questões relacionadas com o tabaco;
- Ofereça programas de cessação tabágica gratuitos e a possibilidade de consultas periódicas, como forma de encorajar tentativas de abandono bem-sucedidas;
- Disponibilize formação e informação de contextualização aos gerentes, supervisores e representantes dos trabalhadores;
- Não permita quaisquer exceções dentro das instalações da empresa após a entrada em vigor da proibição;
- Preveja possíveis consequências negativas de uma proibição de fumar como, por exemplo, o aumento do risco de incêndio decorrente de tentativas de fumar em segredo.



### POR QUE RAZÃO DEVE CONSIDERAR DEIXAR DE FUMAR?

Nunca é tarde demais para deixar de fumar, mas é melhor parar antes de desenvolver problemas de saúde. Ao deixar de fumar:

- ✓ Viverá mais tempo – um em cada dois fumadores morre prematuramente;
- ✓ Reduzirá para metade o risco de sofrer um ataque cardíaco nos cinco anos seguintes à cessação;
- ✓ Reduzirá para metade o risco de cancro do pulmão nos dez anos seguintes à cessação;
- ✓ Aumentará a sua fertilidade e reduzirá o risco de disfunção erétil;
- ✓ Reduzirá o risco de cancro do pulmão e de doença cardíaca para a sua família e amigos, causados pelo seu fumo passivo;
- ✓ Dará um bom exemplo aos seus filhos, e outros familiares.



Nos locais de trabalho é expressamente proibido fumar.

alínea b, ponto 1, art.º 4, Lei n.º 37/2007, de 14 de Setembro)

## COMUNICAÇÃO

Relembramos aos nossos clientes que deverão enviar a circular de Pedido de elementos, para elaboração do Relatório de Sinistralidade e Anexo D do Relatório Único, do ano de 2014, enviada anteriormente pela HS2, Lda.

Alertamos para o caso de não enviarem os elementos pedidos até ao dia **13 de Março de 2015**, a HS2, Lda não se responsabiliza pelo cumprimento do prazo de entrega do anexo D do Relatório Único.

O Departamento HST

## CONTRA ORDENAÇÕES

Constituem contraordenações as infrações e são punidas com uma coima que pode ir dos 50 euros a 750 euros para os fumadores que fumem nos locais de trabalho, ou fora das áreas ao ar livre ou das áreas para fumadores, que estejam identificadas com dístico.

(alínea a), ponto 1, art.º 25, lei n.º 37/2007, de 14 de Setembro)