

SAGIES SAÚDE OCUPACIONAL

Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

LUSITANIA
Grupo Montepio

Rui Oliveira

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

MOD-61 18 01

SAGIES

Objectivos

No final da sessão os formandos estarão aptos a:

- Conhecer a legislação fundamental de SHST;
- Conhecer os deveres e obrigações do empregador e dos trabalhadores;
- Compreender a problemática dos AT e das DP;
- Identificar os riscos específicos da actividade;
- Conhecer as medidas de prevenção para minimizar os riscos;
- Conhecer procedimentos de emergência.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

2

SAGIES

Conteúdos

1. Evolução histórica da SST
2. Enquadramento legal
3. Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
4. Agentes Agressores
5. Sinalização de Segurança
6. Equipamentos de Protecção Individual
7. Procedimentos Gerais de Emergência

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

3

SAGIES

1. Evolução histórica da SHST

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

4

SAGIES

Coisas do dia a dia...na internet

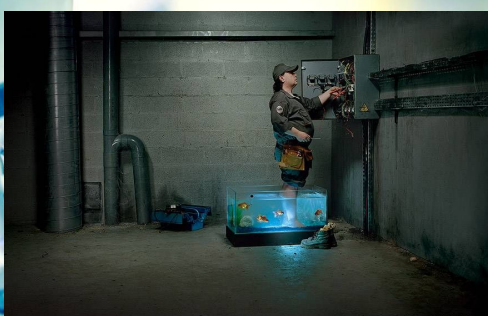


CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

5

SAGIES

Coisas do dia a dia...na internet

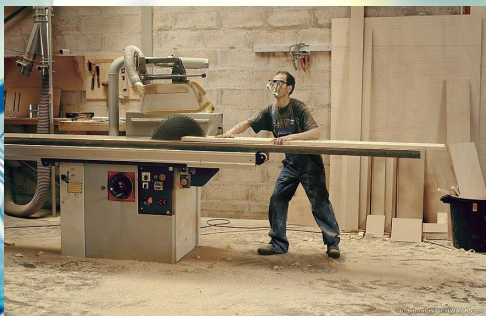


CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

6

SAGIES

Coisas do dia a dia...na internet



Promoção da Segurança | Premios de Segurança

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

7

SAGIES



Coisas do dia a dia... no nosso quotidiano!

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

8

SAGIES



Coisas do dia a dia... no nosso quotidiano!

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

9

SAGIES



Coisas do dia a dia... no nosso quotidiano!

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

10

SAGIES

Coisas do dia a dia...



CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

11

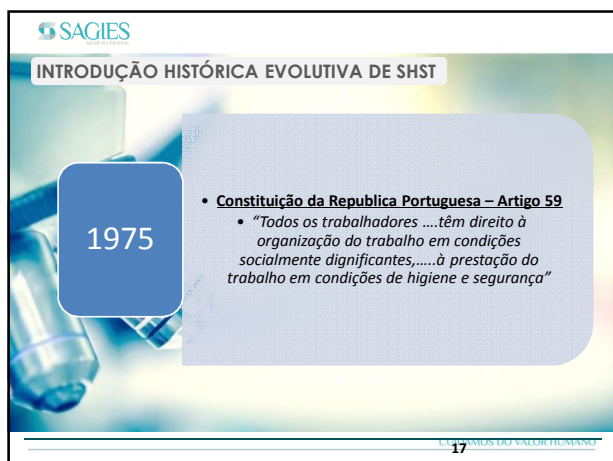
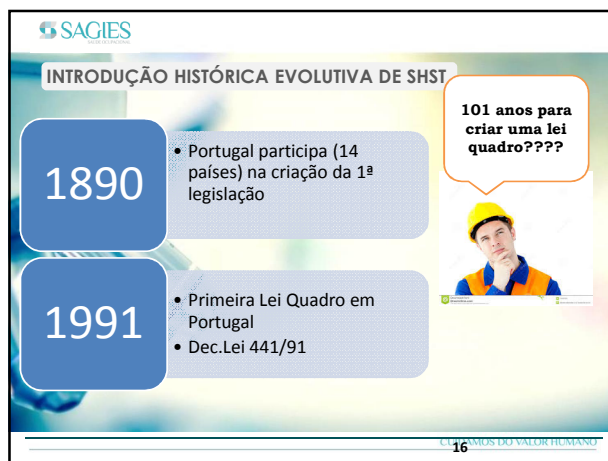
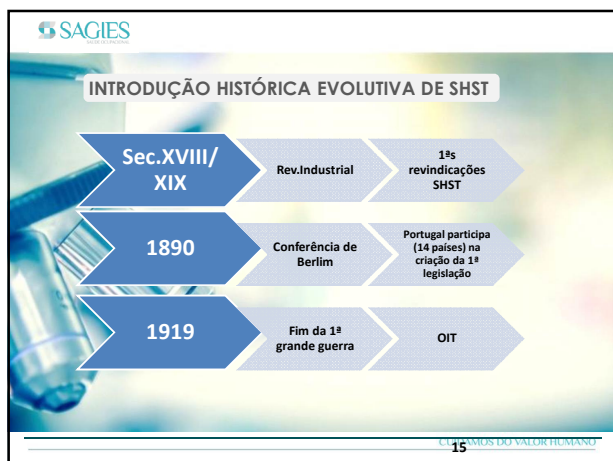
SAGIES



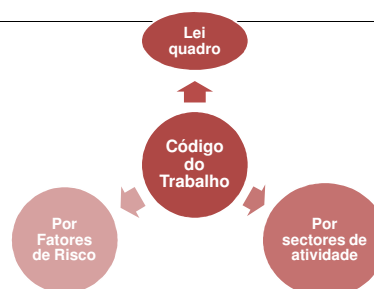
Coisas do dia a dia... no nosso quotidiano!

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

12



CULTURA DE SEGURANÇA



Por sectores de atividade ex:

Indústria:

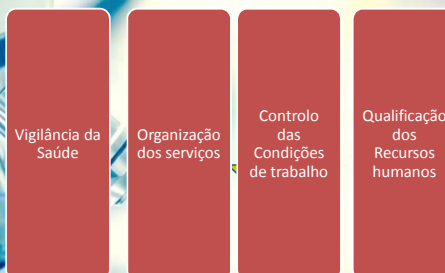
Portaria n.º 53/71 de 3 de Fevereiro – Regulamento Geral de Segurança e Higiene do Trabalho nos Estabelecimentos Industriais.

Portaria n.º 702/80 de 22 de Setembro – Regulamento Geral de Segurança e Higiene do Trabalho nos Estabelecimentos Industriais.

Comércio, Escritórios e Serviços:

Decreto-Lei n.º 243/86 de 20 de Agosto – Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritórios e Serviços.

CL 21 ANOS DO VALOR HUMANO

**LEIS BASE DE SHST - Lei 102/2009 complementada pela LEI 3/2014**

CL 22 ANOS DO VALOR HUMANO

Enquadramento Legal**Lei quadro SST**

A presente Lei **aplica-se**:

- A todos os ramos de actividade, nos sectores **privado ou cooperativo e social**;
- Ao trabalhador por contra de outrem e respectivo empregador;
- Ao trabalhador independente.



23

**Direitos dos trabalhadores**

- Prestar trabalho em condições de segurança
- O empregador deve garantir condições de segurança aos seus trabalhadores;
- Consultar os trabalhadores periodicamente;
- A entidade empregadora deve informar dos riscos a que os trabalhadores estão expostos;

CL 24 ANOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Deveres dos trabalhadores

-Cumprir as prescrições de segurança definidas na lei, nos contratos coletivos de trabalho e outros regulamentos internos de segurança definidos pela entidade empregadora:

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

25

SAGIES

LEI BASE DE SHST - Lei 102/2009 complementada pela LEI 3/2014

Tipos de exames médicos

Exames de admissão

A realizar antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes.

↓

Destinam-se a aferir a existência de requisitos físicos e psíquicos indispensáveis.

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

26

SAGIES

VIGILÂNCIA DA SAÚDE

Exames periódicos

A realizar de dois em dois anos para os trabalhadores entre os 18 e os 50 anos e anualmente para os restantes.

↓

Face ao estado de saúde do trabalhador e aos resultados da avaliação de riscos, o médico pode reduzir ou alargar a periodicidade dos exames.

Promoção da Segurança | Legislação SHST

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

27

SAGIES

LEI BASE DE SHST - TIPOS DE EXAMES DE SAÚDE

Exames ocasionais

A realizar sempre que existam alterações substanciais no ambiente e organização do trabalho, bem como no caso de regresso após ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.

Promoção da Segurança | Legislação SHST

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

28

SAGIES

Ficha de aptidão – Artigo 110º

- Face ao resultado do exame saúde, é ao médico que compete preencher uma ficha de aptidão, cuja cópia será remetida ao responsável dos recursos humanos da empresa.
- A ficha de aptidão não pode conter elementos que envolvam o segredo profissional.

Promoção da Segurança | Legislação SHST

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

29

SAGIES

FICHA DE APTIDÃO PARA O TRABALHO

- Identifica intervenientes;
- Caracteriza o posto de trabalho;
- Emite resultado do parecer médico;
- Faz recomendações;
- Todos assinam;
- Todos recebem uma cópia;

Promoção da Segurança | Legislação SHST

CLAMAMOS DO VALOR HUMANO

30



Monarquia Constitucional - o germinar destas políticas, com legislação surgida a partir de 1860

Instauração da República - Institucionalizam-se tais abordagens, legislativa e institucional, a partir do Ministério do Trabalho, criado este que foi em março de 1916.

1890

• Duração do tempo de trabalho;
• Trabalho de menores;

31



Missão....

- **Fiscalização do cumprimento das normas em matéria laboral;**
- **Promoção de políticas de prevenção dos riscos profissionais;**
- **Controlo do cumprimento da legislação de SST;**

32



Quadro 26 – N.º de Visitas por dimensão do estabelecimento (n.º de trabalhadores)

Dimensão (Por n.º de trabalhadores)	Visitas	%
0-9	30.572	84,74
10-49	4.178	11,58
50-249	1.080	2,99
250 +	246	0,68
Total	36.076	100

33

CURIOSIDADES.....

28 de abril Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



Dias úteis das 9h30 às 12h00 e das 14h00 às 17h00

300 069 300

O valor de chamada corresponde ao valor de uma chamada para rede fixa, em função do seu plano tarifário.

Acidente de trabalho | ACT | Missão

34



3. Acidentes de trabalho e doenças profissionais

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

35



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SITUAÇÃO EM PORTUGAL

Em Portugal na década de noventa do passado século morriam todos os anos uma média de cerca de 300 trabalhadores por ano!

Em 2017 aconteceram 119 acidentes de trabalho mortais!

Este ano já ocorreram 27 acidentes mortais!

Fonte: ACT (28/03)

Acidente de trabalho | ACT

37

SITUAÇÃO EM PORTUGAL

- Nas instalações da empresa;
- Sexo Masculino;
- Entre os 45 e os 54 anos de idade;
- Operário e trabalhador não qualificado;
- Empresa até 9 trabalhadores;
- Contrato de trabalho sem termo;
- Construção / Indústria transformadora;
- Múltiplas partes lesionadas;
- Quedas;



38

SITUAÇÃO EM PORTUGAL

Quadro 13 - Acidentes de Trabalho - 2010/2014

Anos	Total de acidentes de trabalho	Taxa de Incidência
2010	215.632	5.202,0
2011	209.183	5.241,8
2012	193.611	5.198,8
2013	195.578	4.415,5
2014	203.548	4.523,8

Fonte: Gabinete de Estratégia e Estudos - Estatísticas em síntese-Acidentes de trabalho 2014

Acidente de trabalho | ACT

39

Acidentes de Trabalho mortais

Tipo de Acidente	2013	2014	2015	2016	2017
Instalações	92	106	102	117	91
In Itinere	23	9	17	10	11
Em viagem, transporte, circulação	26	20	21	11	17
Total	141	135	140	138	119

Fonte: ACT
•28.03 de 2018

Acidentes de Trabalho

Tipo de Acidente	2014	2015	2016	2017
Graves	291	396	259	376
Mortais	135	140	138	119

Fonte: ACT
•28.03.2018 de 2018

Acidentes de Trabalho mortais

Tipo de empresa	2014	2015	2016	2017
1 a 9 trabalhadores	59	53	62	33
10-49 trabalhadores	37	38	35	40
50-249 trabalhadores	21	26	25	16
250-499 trabalhadores	0	5	3	3
500 ou mais trabalhadores	8	10	9	13
Dimensão desconhecida	0	0	0	1
Trabalhadores independentes	10	6	3	3
Por averiguar	0	2	1	4
Total	135	140	138	119

Fonte: ACT
•28.03.2018

Acidentes de Trabalho mortais

Setor de atividade (mais representativos)	2014	2015	2016	2017
A- Pesca, caça, produção animal, Floresta e Agricultura	20	28	16	14
C – Indústrias Transformadoras	28	21	28	25
F- Construção	41	45	44	35
G- Comércio por grosso e retalho. Rep. Automóvel	9	11	16	14
H- Transportes e armazenagem	10	12	11	7

Fonte: ACT
• 28.03.2018

SAGIES

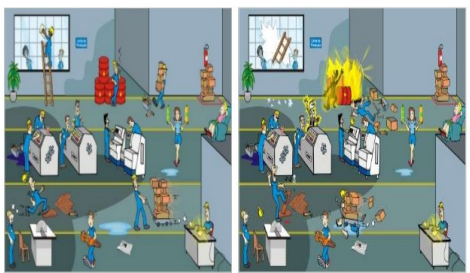
Acidentes de Trabalho

1. E

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Perigo: Riscos



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

PERIGO

Não é

RISCO

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

PERIGO

Fonte ou situação com potencial para o dano em termos de lesões ou de ferimentos para o corpo humano para a saúde, património e ambiente.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

RISCO

Combinação da probabilidade e das consequências da ocorrência de um determinado acontecimento perigoso.

RISCO = PROBABILIDADE X GRAVIDADE

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

Se uma pessoa estiver sentada a esticada, a ler o jornal.

PERIGO

Perna esticada =

Probabilidade de um colega tropeçar na pessoa

Probabilidade de cair e de partir a cabeça =

RISCO

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

O Acidente não ocorre por acaso !

Ocorre em locais onde existem perigos.

Quanto melhor se conhecem as características da atividade desenvolvida e se identificam os riscos associados, mais fácil é adotar as medidas de prevenção adequadas.

Menor a probabilidade de ocorrerem ACIDENTES !

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Definição de Acidente de Trabalho

- Evento não previsto nem planeado e que se verifique no local de trabalho e produza direta ou indiretamente:
 - Lesão corporal
 - Perturbação funcional
 - Doença que cause
 - Morte, ou
 - Redução da capacidade de trabalho ou de ganho

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

- Acidente que ocorra:
 - Na ida ou regresso para o local de trabalho (in itinere),
 - Meio de transporte fornecido pela entidade patronal,
 - Mas também no Transporte Próprio; Transportes Públicos;
 - Consequência de perigo particular no percurso normal;
 - Circunstâncias tenham agravado o risco do mesmo percurso

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Acidentes de Trabalho

- Acidente que ocorra:
 - Na execução de serviços espontaneamente prestados e de que possam resultar proveito económico para a entidade patronal
 - No local de pagamento, enquanto o trabalhador aí permanecer

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

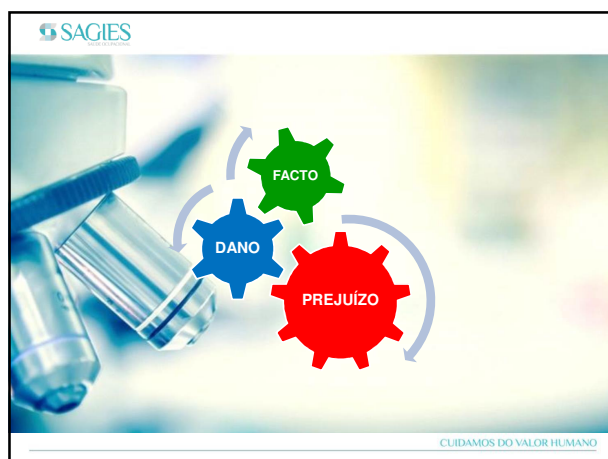
Acidentes de Trabalho

1. Acidente que ocorra:

No local onde é prestada ao trabalhador assistência ou tratamento, em virtude de acidente ocorrido anteriormente

Outras situações de exceção.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO



SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO

Relação de forças tripartida da compensação da perda de ganho

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

PORQUE SE CARACTERIZA UM ACIDENTE DE TRABALHO

Journal de Notícias 22 de maio de 2017

Queda Acidente de trabalho ao domingo

Uma pequena empresa reportou um acidente de trabalho com um funcionário, ocorrido a um domingo. O caso estava descrito como um "jeito" no pé ao descer da carrinha. O perito encontrou o trabalhador com uma perna partida. Tinha caído do telhado de casa.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

1. Descaracterizado quando:

Provocado dolosamente;

Proveniente de um acto ou omissão, violando, sem causa justificativa, as condições de segurança estabelecidas pela entidade patronal;

Originado por falta grave ou indesculpável da vítima.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

1. Descaracterizado quando:

Originado pela incapacidade permanente ou accidental do uso da razão do sinistrado;

Proveniente de caso de força maior (forças inevitáveis da natureza)

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

[burladados.pdf](#)

ACT



Em caso de acidente de trabalho a quem cumpre assegurar a reparação dos danos decorrentes do acidente dolosamente provocado pelo sinistrado?

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

Porque ocorrem os acidentes?!?

Principais “culpados”

- Azar e a falta de sorte;

Não há acidentes por obra do acaso!!!



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

CULTURA DE SEGURANÇA



5º piso – caixa de elevador aberta

CULTURA DE SEGURANÇA



SAGIES

Fátima - 2016



Fundamentos Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho - 1º Período de Segurança

65

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

80%

Causas

Atos Inseguros

Dispositivos de proteção existentes mas não utilizados;
Método perigoso, por exemplo...
Utilização de ferramentas inadequadas em detrimento de outras apropriadas;

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

Atos Inseguros



A ISENÇÃO DE HORÁRIO DE TRABALHO CONFERE AO TRABALHADOR DIREITO A RETRIBUIÇÃO ESPECIAL?

VALOR HUMANO

Atos Inseguros



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

20%

Condições Perigosas

- Dispositivos de segurança ineficazes;
- Ausência de dispositivos, apesar da sua necessidade;
- Tarefas de manutenção perigosas
 - (acesso a locais difíceis, espaços confinados);
- Equipamentos/máquinas defeituosas;
- Equipamento de proteção inadequado;

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

Condições Perigosas



NO



Pequenos atos fazem a nossa segurança





SAGIES

INCIDENTE

1. Acontecimento não intencional que em circunstâncias ligeiramente diferentes poderia provocar lesões corporais, danos materiais ou perdas de produção;
2. Todos os acidentes têm origem num incidente, porém, nem todos os incidentes geram acidentes;
3. Ao eliminar um incidente evitamos a ocorrência de um possível acidente;

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO



SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – DANOS

Humanos • Sofrimento físico e psíquico do trabalhador; • Inquietação/perturbação dos colegas de trabalho; • Desmotivação; • Incapacidade permanente ou temporária; • Morte.	Materiais • Perda de produção (materiais e equipamentos); • Perda de prémios das seguradoras; • Aumento de custos; • Incumprimento de prazos; • Mau prestígio para a empresa.
--	--

Acidentes de Trabalho | Danos

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

CUSTOS DOS ACIDENTE DE TRABALHO

- Anos 30;
 - Norte Americano;
 - Figura de destaque de uma seguradora;
 - Estudo o custo de milhares de acidentes de trabalho;

1 - Mortal
29 - Lesões menores
300 - Incidentes

H.W. Heinrich

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

CUSTOS DOS ACIDENTE DE TRABALHO

Custos Indirectos (3X superior)

Custos Directos

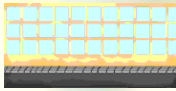
CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – CUSTOS DIRETOS



Prémios de seguro



Assistência médica e medicamentos



Salários pagos

Inder

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

79

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – CUSTOS INDIRETOS



Tempo gasto no socorro das vítimas



Perda de produção
Entrega de produto, prestação de serviço



Tempo gasto na reparação de equipamentos e colocação de protecções adequadas;



Atraso na

Aumento dos custos Administrativos com Análise do Acidente

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

80

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – CUSTOS INDIRETOS



Degradação da imagem da empresa



Ficam mais dependentes de subsídios da Segurança Social



Perda de competitividade



O desamparo à família



A incapacidade para o trabalho

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

81

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – PARTICIPAÇÃO

Participação à seguradora – Eletrónica VIA EMAIL

Quem?	Quando?	Consequências da não participação
Entidade empregadora	Conforme estabelecido na apólice do seguro	Conforme estabelecido na apólice do seguro

Participação à ACT

Quem?	O quê?	Quando?
Entidade empregadora	Todos os acidentes mortais e graves	No prazo de 24 horas

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

82

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – PARTICIPAÇÃO

Participação à seguradora – Eletrónica VIA EMAIL

Com exceção:

- Empresas até 10 trabalhadores;
- Trabalhadores independentes;
- Trabalhador de serviço doméstico;

Portaria 14/2018, de 11 de janeiro

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

83

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – CONCLUSÃO

O acidente é uma realidade e depende de todos os que trabalham contribuir, com uma prevenção eficaz, para reduzir a sua ocorrência e as suas consequências.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

84

SAGIES

ACIDENTES DE TRABALHO – CONCLUSÃO

“Mais vale prevenir do que remediar”

“Mais vale perder 1 minuto na vida que a vida num minuto”

“O seguro morreu de velho”

Acidentes de Trabalho | Custos

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

85

SAGIES

Doenças Profissionais

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

86

SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL – CONCEITO

“São lesões adquiridas ou desencadeadas, ou ainda agravadas pelas condições inadequadas em que o trabalho é realizado, expondo o trabalhador a agente nocivos de saúde. “

Ex.: doenças pulmonares graves, da pele, tumores ou outras intoxicações provocadas por poeiras, por fumos, pela utilização inadequada de certos produtos: diluentes, colas, vernizes... etc.

Doença Profissional

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

87

SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL - RECONHECIMENTO

Relação causal “doença – trabalho”

- Historial ocupacional;
- Análise de funções;
- Exposição profissional;
- Avaliação do risco profissional;

Doença Profissional

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

88

SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL – LEGISLAÇÃO

Doença que consta da **Lista das Doenças Profissionais**

- o Decreto Regulamentar n.º 6/2001, de 5 de Maio;
- o Decreto Regulamentar n.º 76/2007 de 17 de Julho
- o Lei 98/2009 (artº94, n2) Lesões, perturbações funcionais ou doenças não incluídas na lista(...) desde que provado ligação à atividade exercida;

Doença Profissional | Participação

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

89

SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL – CLASSIFICAÇÃO

Lista das Doenças Profissionais

Decreto-Regulamentar n.º 76/2007, de 17 de julho

- Capítulo 1** — Doenças provocadas por agentes químicos
- Capítulo 2** — Doenças do aparelho respiratório
- Capítulo 3** — Doenças cutâneas e outras
- Capítulo 4** — Doenças provocadas por agentes físicos
- Capítulo 5** — Doenças infecciosas e parasitárias

Doença Profissional | Participação

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

90

SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL – CLASSIFICAÇÃO

Código - 21.01	Sílica	
Fatores de risco		
Doenças ou outras manifestações clínicas e Caracterização (prazo indicativo)	Sílica	
	Fibrose pulmonar consecutiva à inalação de poeiras contendo sílica livre ou combinada, diagnosticada radiograficamente.	10 anos
	Complicações	10 anos
	Sílica tuberculose	10 anos
	Enfisema pulmonar pneumotórax espontâneo	10 anos
	Insuficiência cardíaca direita	10 anos
Lista exemplificativa dos trabalhos susceptíveis de provocar a doença	Todos os trabalhos que exponham à inalação de poeiras contendo sílica livre ou combinada, como, por exemplo: Trabalhos com rochas ou minerais contendo sílica, nas minas, túneis, pedreiras e outras locais; Fabricação e manipulação de abrasivos, pó de limpeza e outros produtos contendo igualmente sílica; Trabalhos em indústrias siderúrgicas, metalúrgicas e mecânicas, nas quais se utilizam matérias contendo sílica nas mesmas condições; Fabricação de carborundo, vidros, produtos refractários, porcelanas, faianças e outros produtos cerâmicos.	

91



SAGIES

DOENÇA PROFISSIONAL – INDEMNIZAÇÃO

O trabalhador tem direito a alguma indemnização em caso de doença confirmada?

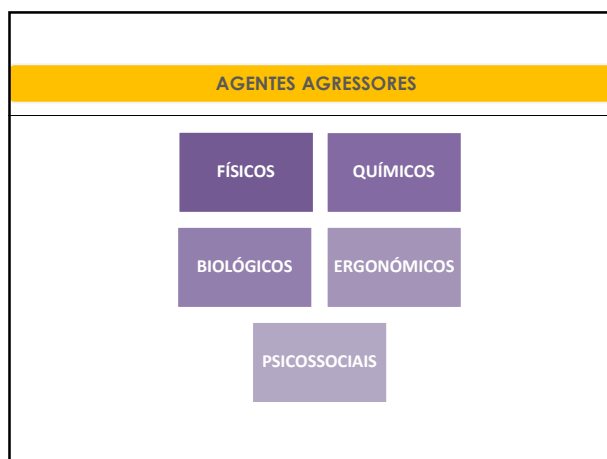
Tem direito à reparação do dano, tanto em espécie (prestações de natureza médica, cirúrgica, farmacêutica, hospitalar, etc.), como em dinheiro (indemnização em dinheiro por incapacidade temporária para o trabalho ou redução da capacidade de trabalho ou ganho em caso de incapacidade permanente, etc.), entre outras.

95

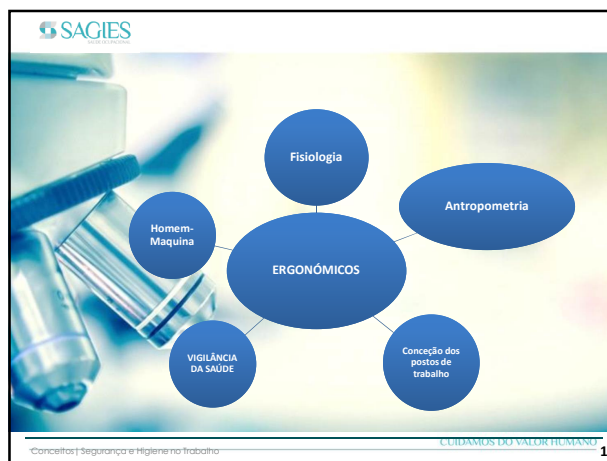
SAGIES

4. Agentes agressores

96



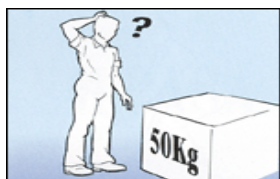
AGENTES AGRESSORES		
AGENTES FÍSICOS	AGENTES QUÍMICOS	AGENTES BIOLÓGICOS
» Ruído » Vibrações » Iluminação » Ambiente térmico (Temperatura ar, Humidade ar, Velocidade ar) » Ventilação/Qualidade do Ar » Radiações	Poeiras, aerossóis, fumos e outras partículas: » Inflamáveis » Comburentes » Explosivos » Tóxicos » Corrosivos » Cancerígenos » Irritantes » Sensibilizantes » Perigosos para o Ambiente	Micro organismos que provocam infecções, alergias, intoxicações: » Vírus » Bactérias » Parasitas » Fungos



Coluna vertebral

Como evitar lesões?

- Avalie o peso e volume da carga, se for pesado ou volumoso peça ajuda



101

Peso da carga

PESO MÁXIMO RECOMENDADO:

23 kg em situação favorável

(NIOSH – *National Institute for Occupational Safety and Health*)

CARGA DEMASIADO PESADA

- » Superior a 30 kg em operações ocasionais
- » Superior a 20 kg em operações frequentes

Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 Setembro

102

Riscos Ergonómicos

- Posturas Incorrectas / Forçadas
- Movimentos Repetitivos
- Trabalho em Pé / Sentado
- Movimentação Manual de Cargas



103

Técnicas Seguras de MMC

Antes de mover a carga deve verificar:

- Tamanho, Forma e Peso da carga
- Zonas de agarre
- Existência de partes salientes
- Necessidade de usar EPI
- Caminho a percorrer (ausência de obstáculos ou zonas escorregadias)



104

Coluna vertebral



- Ao varrer, aspirar o chão ou em movimentos semelhantes, evite "torcer" a coluna.

105

SAGIES Factores de Risco Profissional

1. Riscos psicossociais:
2. São definidos como os aspectos do projecto de trabalho e a organização e gestão do trabalho e os seus contextos sociais e ambientais, que têm potencial para causar dano psicológico, social ou físico.

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 106

SAGIES

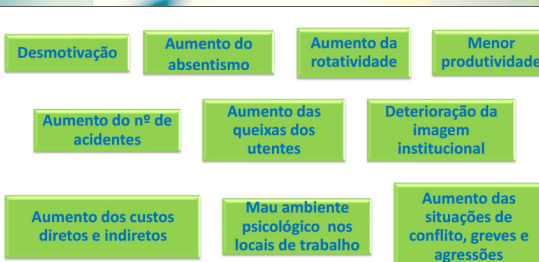
RISCOS PSICOSSOCIAIS



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 1

SAGIES

RISCOS PSICOSSOCIAIS



Conceitos | Segurança e Higiene no Trabalho

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 1

SAGIES 5. Factores de Risco Biomecânico

Organize os equipamentos de forma a obter uma postura confortável e relaxada.

- 1) Use uma cadeira com um bom apoio lombar
- 2) Ajuste a altura da cadeira para obter uma postura corporal confortável e natural



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 109

SAGIES 5. Factores de Risco Biomecânico

- 3) Posicione o teclado e o rato, ao nível dos cotovelos. Os braços devem ficar relaxados ao lado do corpo.
- 4) Quando estiver digitando, posicione o teclado à sua frente com o rato na proximidade.
- 5) Mantenha os objectos usados com mais frequência ao alcance das mãos.




CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 11

SAGIES 5. Factores de Risco Biomecânico

- 6) Posicione a parte superior do monitor próximo do nível dos Olhos.
- 7) Não apoiar a palma das mãos ou os pulsos em qualquer tipo de superfície quando estiver digitando.
- 8) Ajuste a cadeira de forma que o assento não pressione a parte posterior dos joelhos.





CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 111

SAGIES 4. Factores de Risco Profissional

AGENTES QUÍMICOS PERIGOSOS

Propriedades físico-químicas	Propriedades toxicológicas
Explosivas	1. Muito tóxicos
Comburentes (oxidantes)	2. Tóxicos
Extremamente inflamáveis	3. Nocivos
Facilmente inflamáveis	4. Corrosivos
Inflamáveis	5. Irritantes
Combustíveis	6. Sensibilizantes

Efeitos específicos na saúde humana	Efeitos no ambiente
Carcinogénicos	Perigosos para o meio ambiente
Mutagénicos	
Tóxicos para a reprodução	

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 112

Riscos Químicos

Perigosidade – Símbolos de Perigosidade

 CORROSIVOS	 NOCIVAS/ IRRITANTE	 TÓXICAS
 INFLAMÁVEIS	 EXPLOSIVAS	 PERIGOSO PARA O AMBIENTE
 COMBURENTES	 MUTAGÉNICAS	

Riscos Químicos

Perigosidade – Símbolos de Perigosidade
(segundo os efeitos na Saúde)

	- Tóxica - Através das 3 vias de penetração, podem provocar a morte ou danos agudos ou crónicos à saúde.
	- Nociva - Em contacto com a pele pode ocasionar a morte ou danos agudos ou crónicos à saúde.
	- Irritante - Provocam inflamação por contacto directo, prolongado ou repetido com a pele ou a membrana mucosa, mas não são corrosivos.

Riscos Químicos

Perigosidade – Símbolos de Perigosidade

(segundo os efeitos na Saúde)



- Corrosiva - Destroem os tecidos vivos, é frequente a ocorrência de queimaduras



- Comburente – Substância que aliada a um combustível é capaz de fazê-lo entrar em combustão.



- Combustível - Alerta para a existência de substâncias inflamáveis, Devendo ser tomadas medidas para evitar contacto com fontes de energia

Riscos Químicos

Perigosidade – Símbolos de Perigosidade

(segundo os efeitos na Saúde)



- Explosiva - Este sinal alerta para a existência de substâncias explosivas, deve ser colocado em locais onde sejam armazenadas substâncias ou misturas explosivas,



- Perigosa para o Ambiente - Substância ou preparação que provoca ou pode provocar um perigo imediato ou um perigo retardado, para um ou vários componentes do ambiente, quando a ele é admitida.

Riscos Químicos

Perigosidade – Símbolos de Perigosidade

(segundo os efeitos na Saúde)



- Carcinogénica - Provocam ou aumentam a incidência de cancro por inalação. Ingestão ou por absorção cutânea, (Actuam ao nível do D.N.A.)

- Mutagénica - Com capacidade de induzir defeitos genéticos hereditários ou aumentar a sua incidência, quando inalados, ingeridos ou por via cutânea.

E Ainda....

Fichas de Dados de Segurança

- O fabricante deve fornecer as **FICHAS DE DADOS DE SEGURANÇA** dos produtos (tintas, vernizes, etc.) de modo a advertir o operador da sua toxicidade, grau de perigosidade e as medidas de protecção a considerar em cada caso.

NOMBRE DEL PRODUCTO	
SEGURIDAD PERSONAL (Frases normalizadas)	Grado de contaminación
RIESGOS DEL PRODUCTO (Frases normalizadas)	Identificación operador y proceso
CONSEJOS DE PREVENCIÓN PARA ENVASES, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN (Frases normalizadas)	SEGUNDA CUALIDADES (Normalizadas)
CASA PRODUCTORA LUGAR DE ORIGEN	CUALIDAD AMBIENTAL

5. Sinalização de Segurança

Sinalização de Segurança

Chamar a atenção de forma rápida, sem suscitar dúvidas, para as situações que comportem riscos.



Sinalização de Segurança

FORMAS DE SINALIZAÇÃO

1. Sinais coloridos (para assinalar riscos ou dar indicações)
2. Sinais acústicos (situações de alarme e de evacuação)
3. Comunicação verbal
4. Sinais gestuais

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 121

Sinalização de Segurança

SINAIS DE OBRIGAÇÃO

Protecção Obrigatória de Olhos

Protecção Obrigatória de Cabeça

Protecção Obrigatória de Ouvidos

Protecção Obrigatória de Vias Respiratórias

Protecção Obrigatória dos Pés

Protecção Obrigatória das Mãos

Portaria 1456-A/95

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 122

Sinalização de Segurança

SINAIS DE OBRIGAÇÃO

Protecção Obrigatória do Corpo

Protecção Obrigatória do Rosto

Protecção Obrigatória Individual Contra Quedas

Obrigações Várias

Protecção Obrigatória de Peões

Portaria 1456-A/95

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 123

Sinalização de Segurança

SINAIS DE PROIBIÇÃO

Proibição de Fumar

Proibição de Fazer Lume e de Fumar

Proibição de apagar com Água

Passagem Proibida a Peões

Água Não Potável

Passagem Proibida

Passagem Proibida a Veículos

Não Tocar

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 124

Sinalização de Segurança

SINAIS DE AVISO

Cargas Suspensas

Tropeçamento

Perigo de Electrocussão

Cargas Suspensas

Veículos de MCargas

Forte Campo Magnético

Raios Laser

Substâncias radioactivas

Substâncias Explosivas

Substâncias Nocivas ou Irritantes

Substâncias Corrosivas

Risco Biológico

Substâncias Tóxicas

Baixa Temperatura

Substâncias Inflamáveis

Campos Eletromagnéticos

Substâncias Comburentes

Perigos Vários

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 125

Sinalização de Segurança

SINAIS DE SALVAMENTO OU DE EMERGÊNCIA

Via/saída de emergência

Direcção a seguir (sinal de indicação adicional às placas apresentadas em seguida)

Primeiros socorros

Maca

Duche de segurança

Lavagem dos olhos

Telefone para salvamento e primeiros socorros

FUNDO VERDE E PICTOGRAMA BRANCO

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 126

Sinalização de Segurança

SINAIS RELATIVOS A OBSTÁCULOS E LOCAIS PERIGOSOS



Faixas vermelhas e brancas ou amarelas e negras

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 127

Sinalização de Segurança

SINAIS DE MATERIAL DE COMBATE A INCÊNDIOS



FUNDO VERMELHO E PICTOGRAMA BRANCO

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 128

SAGIES

6. Equipamentos de Protecção Individual

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 129

Equipamento de Protecção Individual

1. A ÚLTIMA BARREIRA CONTRA A LESÃO É O EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL



A selecção de EPI deverá ter em conta os riscos a que o trabalhador está exposto

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 130

Equipamento de Protecção Individual

Os EPI's podem pois usar-se em três situações distintas:

a) Como único meio de protecção apenas quando o trabalhador se expõe directamente ao risco:

Exemplo: "Uso de luvas adequadas quando manusear produto ou material com certas características agressivas",

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 131

Equipamento de Protecção Individual

Os E.PI's podem pois usar-se em três situações distintas:

b) Quando o trabalho que em princípio deveria ser efectuado com protecção colectiva tem tão curta duração que não se justifica a montagem dessa protecção colectiva.

Exemplo: "Uso de protectores de ouvidos quando se entra esporadicamente num local isolado com níveis de ruído elevado",

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO 132

Equipamento de Protecção Individual

Os E.P.I's podem pois usar-se em três situações distintas:

- c) Como complemento de segurança em determinadas situações em que não se reconheça suficiente a protecção integrada ou colectiva existente.

Exemplo: "Uso de calçada anti - derrapante, mesmo que esse piso seja já anti - derrapante".

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

133

SAGIES

7. Emergência

CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

134

Como proceder... Agindo

- Manter a calma;
- Alertar ou soar o alarme, utilizando os **Telefones internos de emergência** ou as botoneiras de alarme (caso a emergência esteja fora de controlo).
- Proteger as pessoas e controlar a emergência (se possível e sem correr riscos desnecessários);
- Seguir as orientações estabelecidas pelas Equipas de Segurança.



SAGIES

Em caso de Incêndio



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

136

Em Caso de Incêndio

Se detectar um foco de incêndio
DÊ O ALARME:



1

Em Caso de Incêndio

ALERTA – Informação a transmitir:

- Identificação do Local;
- Natureza do sinistro e extensão;
- Pessoas afectadas ou em perigo;
- Acções desenvolvidas;
- Circunstâncias que podem afectar a evolução da emergência.

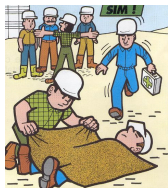


CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

138

Em Caso de Incêndio

- **SOCORRA** as pessoas que se encontrem em perigo.
- **TENTE APAGAR O FOGO** com os extintores existentes no local, mas não corra riscos.
- **COLOQUE-SE** de costas para a saída.
- Se tiver a menor dúvida acerca da sua capacidade para dominar o fogo **NÃO O TENTE FAZER.**



139

Em Caso de Incêndio (utilização de extintor)



Em caso de Evacuação



CUIDAMOS DO VALOR HUMANO

141

Em Caso de Evacuação

Ao ser dada ordem de **EVACUAÇÃO**:

- Mantenha a **CALMA**.
- **NÃO CORRA**.
- **NÃO ENTRE EM PÂNICO**.
- **ABANDONE** imediatamente **O LOCAL**, seguindo o caminho de evacuação estabelecido.



142



Rui Oliveira

OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO

143

