



A IMPORTÂNCIA DE ENVOLVER TODOS OS COLABORADORES NA AVALIAÇÃO DE RISCOS

Maria do Céu Ortiz | Câmara Municipal de Cascais

Filme | Prevenção de acidentes de trabalho

Fonte: www.tipsal.pt



“Não existem acidentes!”

Prevenção de Acidentes de Trabalho

Avaliação de riscos | O que é?

Breve enquadramento

- A avaliação de riscos é o ponto de partida da abordagem da gestão da saúde e segurança na prevenção de acidentes de trabalho e doenças profissionais no locais de trabalho
- Todos os anos, milhões de pessoas na União Europeia lesionam-se no local de trabalho ou sofrem de problemas de saúde graves relacionados com o meio laboral. É por este motivo que a avaliação de riscos é tão importante, sendo o fator-chave para um local de trabalho saudável
 - A avaliação de riscos é um **PROCESSO DINÂMICO** que permite às organizações implementar uma política pró-ativa de gestão dos riscos no local de trabalho
 - A participação de **TODOS** é fundamental

Objetivo e âmbito | Avaliação do risco

Breve enquadramento

■ OBJETIVO

Proporcionar boas condições de segurança e saúde nos locais de trabalho, identificando os perigos, avaliando e controlando os riscos associados a todas as atividades, de forma a determinar aqueles que comprometem a segurança e a saúde dos Colaboradores, eliminando os perigos e implementado medidas preventivas e corretivas para os que são considerados *não aceitáveis*, definindo formas de proceder ao seu controlo, registo, divulgação e monitorização

■ ÂMBITO

Aplica-se a todas as atividades da CMC e SEL, instalações e equipamentos, incluindo as atividades de rotina e ocasionais, exercidas por Colaboradores permanentes ou temporários, prestadores de serviços ou visitantes

Conceitos | Perigo, risco e avaliação do risco

Breve enquadramento

■ AVALIAÇÃO DO RISCO

Processo global de estimativa de grandeza do risco e de decisão sobre a sua aceitabilidade

■ PERIGO

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

■ RISCO

Combinação da probabilidade e das consequências da ocorrência de um dado acontecimento perigoso

■ RISCO ACEITÁVEL

Risco que foi reduzido a um nível que possa ser aceite pela organização, tomando em atenção as obrigações legais e a Política de SST

Avaliação dos riscos | Metodologia de proximidade

Câmara Municipal de Cascais | Setor Empresarial Local

- **Abrange todas as atividades desenvolvidas CMC e SEL**
(Conhecimento detalhado das atividades)
- **Permite a classificação dos riscos e identificação dos que devem ser eliminados ou controlados**
(Gravidade vs Probabilidade)
- **Fornece informação sobre a necessidade de formação**
(Adaptada a cada atividade)
- **Monitoriza as medidas preventivas implementadas para assegurar a sua eficácia** (Melhoria contínua)
- **Informa e sensibiliza todos os Colaboradores sobre as matérias de Segurança** (Publicação de artigos e formação em SST)

Avaliação dos riscos | Plano de proximidade

Câmara Municipal de Cascais | Setor Empresarial Local

- **Visitas de acompanhamento às atividades** (Levantamento de perigos/ Equipamentos de Proteção Individual (EPI)/ maquinaria e equipamentos mecânicos e manuais, etc.)
- **Inspeções às instalações** (Verificação das condições de segurança, sinalética, meios de 1.ª intervenção no combate a incêndios, etc.)
- **Análises de acidentes de trabalho e doenças profissionais** (Estatística e inquéritos)
 - **Instruções de trabalho** (Por atividade)
- **Consulta aos Colaboradores e Comissão de Trabalhadores** (Publicitação e consulta)

PROXIMIDADE ao Colaborador

Visitas de acompanhamento | CMC

Poda de árvores | Vestuário proteção anti corte



Visitas de acompanhamento | CMC

Poda de árvores | Equipamento proteção anti corte



Visitas de acompanhamento | CMC

Poda de árvores | Trabalho em altura



Visitas de acompanhamento | Cascais Ambiente

Varredura mecânica | Soprador



Visitas de acompanhamento | Cascais Ambiente

Varredura mecânica | Soprador | EPI's



Visitas de acompanhamento | Cascais Próxima

Obra da 3.^a Circular Cascais | Sinalização | Fardamento alta visibilidade



Visitas de acompanhamento | Cascais Próxima

Obra do Mercado de Carcavelos | Fardamento alta visibilidade | EPI's



Visitas de acompanhamento | Cascais Próxima

Obra do Mercado de Carcavelos | Sinalização segurança



Inspeções às instalações | CMC

Armazém Complexo Multiserviços na Adroana | Organização



Inspeções às instalações | CMC

Extintores 1.ª intervenção | Sinalização de segurança



SENSIBILIZAR, INFORMAR e FORMAR os Colaboradores

Formação | Acidentes de trabalho

Câmara Municipal | CMC



Formação | Combate a incêndios

Cascais Ambiente | Bombeiros de Alcabideche



Formação | Segurança em Obra

Cascais Próxima | CMC



Desdobrável informativo | Ergonomia

Posto de trabalho com visor | CMC

Dicas gerais

• Iluminação

Use luminárias com proteção adequada. Para evitar reflexos, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscas.

• Cores

Equilibre as luminâncias usando cores suaves em tons mate.

• Temperatura

Como regra, temperaturas confortáveis nos locais de trabalho oscilam entre 18° C e 22° C, salvo em determinadas condições climáticas, em que poderão atingir os 25° C (com níveis de humidade entre 50 a 70%).

• Acústica

Para ambientes de trabalho em que exista solicitação intelectual e atenção constantes, os índices de pressão sonora devem ser inferiores a 65 dB (A). Por esse motivo recomenda-se o adequado tratamento do teto e paredes, através de materiais acústicos e a adopção de divisórias especiais.

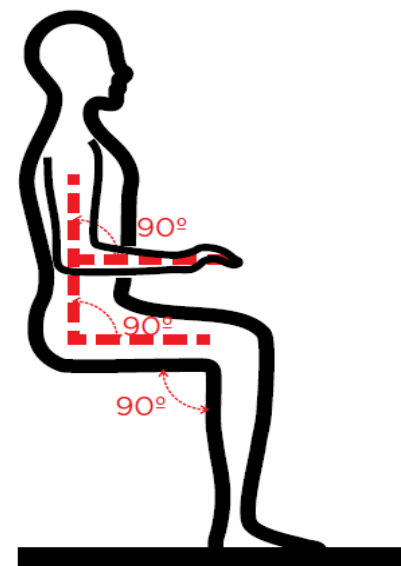
Segurança, Higiene e Saúde
no Trabalho

Contactos:

ghst@cm-cascais
ext. 4081 | 4082

Ergonomia no trabalho com visor

Finfor 004



Desdobrável informativo | Ergonomia

Posto de trabalho com visor | CMC

Principais queixas no trabalho com visor

- Carga visual considerável (perturbações oculares);
- Posturas forçadas no tempo (perturbações músculo-esqueléticas);
- Solicitação excessiva das capacidades de assimilação e concentração (perturbações de ordem psicológica).

Postura correta ao sentar em frente do computador

Para o seu posto de trabalho existem uma série de recomendações fundamentais na prevenção ou erradicação de doenças músculo-esqueléticas (dores cervicais, tendinite, escoliose, cifose, lordose, lombalgias, entre outras).



Medidas a adotar

- **De olho no conforto visual!**
Para garantir o conforto visual, mantenha o seu visor entre 45 e 55 cm, até ao limite de 70 cm de distância, regulando a altura no máximo, até à sua linha de visão. Sempre que possível procure “descansar” a vista, olhando para objectos (quadros, plantas, aquários, etc.) e paisagens a mais de 6 metros. Evite posicionar o computador perto de janelas, colocando-o perpendicularmente às fontes de iluminação natural e artificial.
- **Punho neutro é fundamental!**
Assim como a altura do visor, a do teclado também deve ser regulável. Ajuste-a até que fique ao nível da altura dos seus cotovelos. Use um apoio para pulsos.
- **Pés bem apoiados!**
É importante que se possa trabalhar com os pés bem assentes no solo. Se precisar use um apoio para os pés, que serve para relaxar a musculatura e para melhorar a circulação sanguínea nos membros inferiores.
- **Dê um descanso às suas costas!**
As cadeiras devem possuir espaldar (encosto) de tamanho médio, regulável em altura e inclinação, e o revestimento deve ser macio e forrado com tecido rugoso. É recomendável ainda, que as cadeiras não tenham braços, o apoio deve estar nas mesas para garantir uma postura correta.

Exercícios de descontração

Exercícios simples de descontração muscular, para ajudar a combater dores e tensões durante a utilização de equipamentos dotados de visor (flexão e extensão do pescoço, rotação do pescoço e ombros e esticar os braços).

Adote uma boa postura, com ombros e braços descontraídos. Faça cada exercício com suavidade e DEVAGAR. Mantenha o período de descontração enquanto conta até 10. Repita os exercícios em cada hora, parando imediatamente se sentir qualquer dor.

Pescoço:
Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro:
Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



Punhos I:
Manter os braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



Punhos II:
Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



Rotação dos punhos:
com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



Relaxar os músculos do pescoço:
Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



Relaxar os ombros:
com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente e para trás, três vezes.



Flexão das pontas dos dedos:
com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a apêlice da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.



Boletim mensal | Segurança faz bem à saúde

Cascais Ambiente

BOLETIM DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Segurança faz bem à saúde

Edição 10
2.º Trimestre 2012

emac

Saiba como fazer corretamente um alerta para o número 112

O alerta destina-se a fazer chegar para o local do acidente, meios humanos e meios materiais especializados de socorro. O pedido de ajuda deve ser efetuado através do Número Europeu de Emergência 112.

Ao telefonar para o número 112, é muito importante que as informações fundamentais para que o alerta seja eficaz:

- 1) Local exato do acidente (indicando pontos de referência, como por exemplo, o nome da rua, se é parte de um estabelecimento comercial, etc.);
- 2) Número, local, coordenado e estado geral (3036, 000036) (por exemplo, suspeito de um entorpecido ou de um AVC, acidente de trânsito, intoxicação, óbito, etc.);
- 3) Razões de agravamento (como por exemplo: perigo de incêndio, perigo de explosão, vítimas encarceradas, atropelamento, acidentes elétricos, etc.).

Tenha atenção...



Para sua proteção, quando receber as notícias na rua, não se aproxime das vítimas sem a autorização dos socorristas do 112.

Renovação da formação de socorristas da EMAC

No âmbito da constituição das equipas do Plano de Emergência Interno (PEI), os socorristas da EMAC realizaram, em maio, a reciclagem do "Curso Suporte Básico de Vida" de forma a atualizar as técnicas de atuação para estabelecer ou melhorar a situação de uma vítima de acidente ou doença súbita, no local de trabalho, até à chegada das equipas médicas.



Saiba que...

- Uma situação inesperada de doença ou acidente pode surgir em qualquer instante, no trabalho ou em casa, e nessa altura não que saber agir com eficácia.
- Para um acidente, doença, queda, intoxicação ou qualquer outra situação que necessite de uma intervenção de socorro, utilize o Número Nacional de Emergência 112. A seguir deve informar o seu chefe, se possível, alertar os socorristas do EMAC.

Atividade do mês: Limpeza manual de pratos

Principais tarefas da atividade:

- O camarão lavante, no âmbito do Plano de Apoio, as unidades, os formadores e os equipamentos necessários à atividade;
- A equipa inicia o serviço, de acordo com as instruções do chefe de obra ou do chefe de equipa;
- Durante a atividade, o camarão assegura a limpeza das grelhas, bem como das mesas, com os formadores, os ajudantes, os chefes de equipa ou os seus próprios meios;
- O camarão realiza, também, as tarefas dos ajudantes, dos chefes de obra e dos chefes de equipa, sempre que necessário, no âmbito do Plano de Apoio;
- No final do serviço, a equipa deve avaliar o volume de trabalho realizado e o estado da atividade para registar as Fichas de Apoio, quando as Unidades, Formadores e Equipamentos e a condutor deve elaborar a Vantura no lugar pré-determinado;
- Sempre que necessário, lavar a Vantura e utilizar sempre a água necessária, evitando desperdícios.

Principais riscos e perigos:

- Quando o camarão a porta e quando os materiais da atividade no Plano de Apoio, deve ter em atenção a queda dos materiais;
- Durante a atividade de limpeza das grelhas e das mesas à mão, existe o risco de queda por desatendimento, o que pode ser evitado;
- Ao realizar a tarefa de limpeza das grelhas e das mesas, o camarão deve ter cuidado na sua movimentação e transporte para evitar as lesões musculoesqueléticas;
- Se os seus ajudantes muito pesados, devem ser movimentados, sempre que possível, por dois pessoas, se for possível, para evitar as lesões musculoesqueléticas;
- Durante a condução da Vantura no terreno, deve o risco de atropelamento de pessoas;
- No decorrer da atividade podem ocorrer acidentes e situações de emergência, como quedas, intoxicações, acidentes elétricos, etc., por isso, o chefe de obra deve estar atento e preparado para lidar com o acidente do trabalho, etc.

Medidas de prevenção e proteção:

- Adotar todos os meios de segurança e saúde, no trabalho em todas as tarefas da atividade de Limpeza Manual de Pratos (ver ventura a anexar);
- Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPI), de acordo com as diferentes tarefas da atividade, nomeadamente, as luvas, os óculos e o máscara de proteção contra o Regulamento Interno da Empresa;
- Usar sempre as luvas de proteção quando não for possível realizar as tarefas com os formadores das Unidades, evitando estar farras os ajudantes por parte ou as quedas por quedas;
- Durante as estas operações que se realizam no âmbito da atividade de limpeza das grelhas e das mesas, deve ser utilizado o equipamento de proteção individual (EPI) adequado;
- Fomentar nos ações de informação e formação em SST.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

Obrigatórios	Facultativos

1. Sala de Apoio; 2. Plano de Apoio; 3. Unidade de Apoio; 4. Unidade de Apoio

BOLETIM DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Segurança faz bem à saúde

Edição 07
Abril 2011

emac

Regulamento Interno: Prevenção do Consumo de Álcool e Drogas

Consciente de que o alcoolismo e a toxicidade por drogas comprometem a segurança no trabalho, os colaboradores e os formadores da EMAC implementou o Regulamento Interno de Prevenção e Controlo do Consumo de Drogas Legais e Abuso de Substâncias Alcoólicas nos seus locais de trabalho, desenvolvidos simultaneamente, nos aspectos pedagógico e disciplinar.

O Regulamento Interno foi aprovado pela Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNDP) e entrou em vigor a 1 de Setembro de 2010. Este Regulamento, no âmbito do trabalho, do colaborador e dos formadores, o EMAC implementou o Regulamento Interno de Prevenção e Controlo do Consumo de Drogas Legais e Abuso de Substâncias Alcoólicas nos seus locais de trabalho, desenvolvidos simultaneamente, nos aspectos pedagógico e disciplinar.

O Regulamento Interno foi aprovado pela Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNDP) e entrou em vigor a 1 de Setembro de 2010. Este Regulamento, no âmbito do trabalho, do colaborador e dos formadores, o EMAC implementou o Regulamento Interno de Prevenção e Controlo do Consumo de Drogas Legais e Abuso de Substâncias Alcoólicas nos seus locais de trabalho, desenvolvidos simultaneamente, nos aspectos pedagógico e disciplinar.

Na sequência do trabalho de formação interno sobre este Regulamento, iniciaram-se, no presente mês, os seguintes testes de avaliação:

Para esclarecimento de dúvidas, consulte a sua chefia de equipa.

Tenha atenção...



Para sua proteção, utilize a Vantura em todas as visitas realizadas pela EMAC. Ao utilizá-la, fixe os cintos de segurança. Prevenir e proteger!

MARÇO: Mês da Saúde Oral

Março, foi o "Mês da Saúde Oral". A campanha visa sensibilizar todos os cidadãos, para a importância da higiene e saúde oral e para a prevenção das doenças da boca, designadamente, cáries, sensibilidade dentária e gengivite, entre outras. Promover a saúde oral é prevenir as doenças orais!





Basta de cáries duas vezes por dia

Use uma pasta de dentes com flúor

Consulte o seu médico dentista, pelo menos, uma vez por ano

Saiba que...

Consequências psicológicas do stress no trabalho

- A maioria dos trabalhadores refere que não sofreu nenhumas consequências, em termos psicológicos ou, na sua vida pessoal, após o ocorrência de um acidente de trabalho;
- Os trabalhadores mencionam que quando estes acontecimentos ocorrem são principalmente no nível dos tempos livres;
- As mulheres referem mais consequências negativas do que os homens, 25,7% e 18,8%, respetivamente.

ACTIVIDADE DO MÊS: Varredura manual

Principais tarefas da atividade:

- Lavar as Unidades, Formadores e Equipamentos necessários à atividade, de que se encontram no Plano de Apoio, de acordo com as instruções do chefe de obra ou do chefe de equipa;
- Transportar e distribuir os estabelecimentos, Unidades, Formadores e Equipamentos para o local de trabalho, de acordo com as instruções do chefe de obra ou do chefe de equipa;
- Realizar a varredura manual;
- Limpar os subúmbros, quando necessário;
- Utilizar o pulverizador de hidrante na medida necessária das áreas das pedras, quando necessário;
- Registrar as Fichas de Apoio;
- Lavar e guardar as Unidades, Formadores e Equipamentos necessários do Plano de Apoio.

Medidas de prevenção e proteção:

- Utilizar todos os meios de segurança e saúde, no trabalho em todas as tarefas da atividade manual de limpeza;
- Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPI), de acordo com as diferentes tarefas da atividade, nomeadamente, as luvas, os óculos e o máscara de proteção contra o Regulamento Interno da Empresa;
- Usar sempre as luvas de proteção quando não for possível realizar as tarefas com os formadores das Unidades, evitando estar farras os ajudantes por parte ou as quedas por quedas;
- Durante as estas operações que se realizam no âmbito da atividade de limpeza das grelhas e das mesas, deve ser utilizado o equipamento de proteção individual (EPI) adequado;
- Fomentar nos ações de informação e formação em SST.

Riscos e a ter em atenção:

- Quando o camarão a porta e quando os materiais da atividade no Plano de Apoio, deve ter em atenção a queda dos materiais;
- Durante a atividade de limpeza das grelhas e das mesas à mão, existe o risco de queda por desatendimento, o que pode ser evitado;
- Ao realizar a tarefa de limpeza das grelhas e das mesas, o camarão deve ter cuidado na sua movimentação e transporte para evitar as lesões musculoesqueléticas;
- Se os seus ajudantes muito pesados, devem ser movimentados, sempre que possível, por dois pessoas, se for possível, para evitar as lesões musculoesqueléticas;
- Durante a condução da Vantura no terreno, deve o risco de atropelamento de pessoas;
- No decorrer da atividade podem ocorrer acidentes e situações de emergência, como quedas, intoxicações, acidentes elétricos, etc., por isso, o chefe de obra deve estar atento e preparado para lidar com o acidente do trabalho, etc.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI):

Obrigatórios	Facultativos

1. Sala de Apoio; 2. Plano de Apoio; 3. Unidade de Apoio; 4. Unidade de Apoio

Filme | Campanha de segurança no trabalho

Fonte: Ministério do Trabalho e da Solidariedade



“Vale a pena prevenir!”

Prevenção de doenças profissionais

Ruído | Equipamento de proteção individual

Prevenção de doença profissional | Surdez | CMC



Ruído | Equipamento de proteção individual


Prevenção de doença profissional | Surdez | Cascais Ambiente



ENVOLVER os Colaboradores

Consulta aos Colaboradores | Formação em SST

Cascais Ambiente

01/ 2013	Consulta aos colaboradores sobre a necessidade de formação no domínio da segurança e saúde no trabalho	
Serviço de SST		
Fevereiro de 2013		

Nome:

N.º

Objectivos gerais

No final das formações os colaboradores deverão estar aptos para:

- Conhecer e aplicar os princípios de segurança nas diferentes actividades da empresa.
- Adoptar medidas de prevenção e protecção no trabalho, incluindo o combate a pequenos fogos nas instalações e a prestar os primeiros socorros a vítimas de acidentes e/ ou doença súbita, no local de trabalho.
- Respeitar e cumprir as regras de segurança no trabalho.
- Manusear correctamente os equipamentos de trabalho e os produtos quimicos utilizados na empresa.
- Adoptar boas práticas de segurança.

Assinale com um (X) as formações em que gostaria de participar.

FORMAÇÃO 1	"PASSAPORT" DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO	<input type="checkbox"/>
FORMAÇÃO 2	PRIMEIROS SOCORROS	<input type="checkbox"/>
FORMAÇÃO 3	COMBATE A INCÊNDIOS COM EXTINTORES	<input type="checkbox"/>
FORMAÇÃO 4	RISCOS BIOLÓGICOS (Exposição a bactérias, virus e fungos)	<input type="checkbox"/>

FORMAÇÃO 1 "PASSAPORT" DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Objectivos

No final da acção de formação os colaboradores deverão saber aplicar os princípios gerais de segurança, de prevenção e de protecção, respeitando as sinalizações e procedimentos de segurança, bem como, conhecer as regras de utilização dos equipamentos/ ferramentas de trabalho e dos Equipamentos de Protecção Individual (EPI's), utilizar correctamente a movimentação de cargas e avaliar as situações de risco relativas às características dos equipamentos/ ferramentas de trabalho, produtos químicos e operações/ tarefas das diferentes actividades da empresa, de forma a prevenir os acidentes de trabalho.

Passatempo de ideias | Frase sobre segurança

Cascais Ambiente



Passatempo de ideias | Frases premiadas

Cascais Ambiente

“A segurança, a saúde e o trabalho estão de mãos dadas com a Cascais Ambiente. Dê as suas também!”

Nuno Oleirinha, Cantoneiro de Limpeza - 1.º Prémio

“Segurança e saúde no trabalho, não é tempo perdido, é tempo investido.”

Nuno Caetano, Chefe de Divisão Limpeza Urbana - 2.º Prémio

“Trabalho com saúde e segurança dá mais confiança.”

Maria Luísa Macedo, Secretária da Administração - 3.º Prémio

Juntos na PREVENÇÃO e na SEGURANÇA

A importância do envolvimento de todos os atores



CASCAIS
Elevada às Pessoas

Obrigada | Fim