



# **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](http://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.<sup>a</sup> 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.

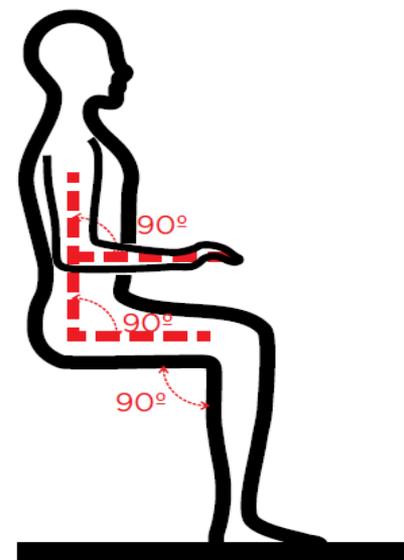
Segurança, Higiene e Saúde  
no Trabalho

#### 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 apical da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.





## 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          | <b>Consulta aos colaboradores sobre a necessidade de formação no domínio da segurança e saúde no trabalho</b> |  |
| 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.**

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



**Obrigada | Fim**