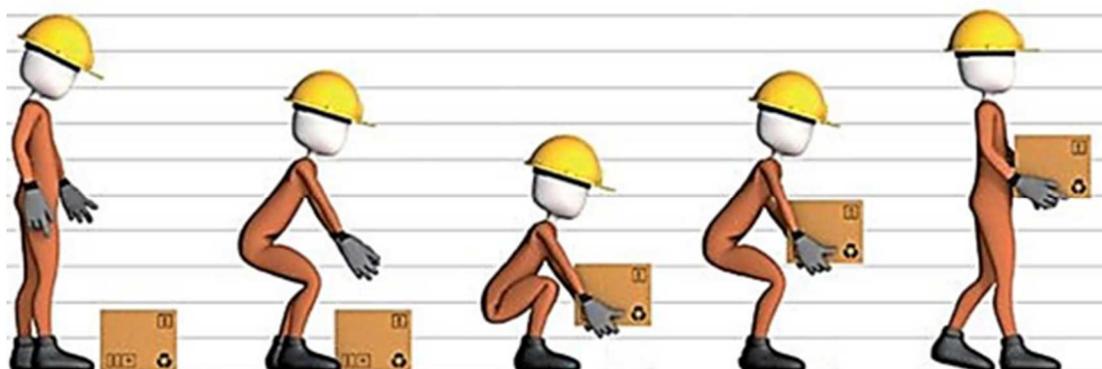


Anexo III

REGRAS ELEMENTARES DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO





As regras da segurança e saúde no trabalho visam, precisamente, promover a implementação de práticas de trabalho seguro, por forma a evitar-se a ocorrência de acidentes ou doenças profissionais no local de trabalho.

Os trabalhadores devem, antes de mais, consciencializar-se que estão expostos a vários **PERIGOS**, que poderão originar um **RISCO** efetivo para a sua saúde ou de terceiros.

Um exemplo: Se estamos perante um perigo (gasolina) e se alguém estiver a fumar por perto, corre o RISCO de provocar um fogo, que se não for logo controlado (extintor), poderá originar um incêndio com queimaduras graves (consequência para o ser humano) e resíduos da queima (consequência para o ambiente).

Um **ACIDENTE DE TRABALHO** é o acontecimento súbito que ocorre no exercício da atividade laboral, em virtude do qual o trabalhador sofre alguma lesão ou danos corporais de que resulte incapacidade parcial ou total (temporária ou permanente) para o trabalho ou a morte.

A ocorrência de um acidente de trabalho, pode, pela sua gravidade, provocar danos irreversíveis para o trabalhador e, por consequência, afetar a própria qualidade de vida da sua família.

O trabalhador deve ter ATENÇÃO e FOCO no PERIGO com que está a lidar.

São consideradas **PERIGOSAS**, a título de exemplo, as seguintes atividades:

- Trabalho em altura (mais de 2 metros) ou em profundidade com potencial queda do trabalhador, com consequências graves e, por vezes, definitivas;
- Trabalhos com máquinas vibratórias e ruidosas → surdez, espasmos musculares, etc);
- Trabalhos com agentes químicos e biológicos → infeções, doenças, queimaduras;
- Trabalhos na via pública → desconforto térmico, atropelamentos, poeiras, radiações, etc;
- Posturas incorretas no levantamento e transporte de cargas → lesões na coluna, nos ombros e nos membros inferiores e superiores;
- Piso escorregadio ou escadas derrapantes (perigo de queda);
- Ausência de guarda-corpos num andaime (queda de pessoas e materiais);
- Ausência de proteções numa máquina (cortes, feridas, perfurações, etc).

A legislação portuguesa impõe a todos os trabalhadores o cumprimento de determinadas **obrigações**, nomeadamente:

- **REPORTAR** superiormente ao seu encarregado ou aos técnicos de segurança no trabalho sempre que **detetem uma situação de perigo** que possa colocar em causa a sua segurança ou dos seus colegas ou, até, dos munícipes;
- **Comparecer nos exames médicos** quando convocados pelo Posto Médico para os realizar;
- Comparecer às ações de formação na área da segurança e saúde;
- **Zelar pelos seus equipamentos de trabalho**, quer sejam os **de proteção coletiva** (sinalização, baias de segurança, não retirar partes móveis de máquinas que possam colocar em contato direto com um disco de corte ou ligação elétrica, não retirar os guarda-corpos de um andaime enquanto os trabalhos não estiverem terminados, utilização de escadas certificadas, etc), ou os **de proteção individual** (utilização de capacetes, de calçado de segurança com palmilha e biqueira em aço, de luvas de proteção, de óculos e máscaras de proteção bem como protetores auriculares para proteção dos ouvidos evitando uma situação de surdez a médio e longo prazo).

→ Saber **reconhecer quais os meios de primeira intervenção** (extintores, carretéis de incêndio e mantas ignífugas) assim como **cumprir a sinalização de proibição, de perigo, de obrigação e de emergência.**



Fardamento / vestuário

Use o vestuário de trabalho que lhe é distribuído com zelo e diligência. Se a peça de vestuário tiver pontas soltas que possam prender nalguma máquina ou ferramenta, reporte ao seu superior para ser trocado.

Alcoolismo em meio laboral

→ Trabalhar sob efeito do **álcool diminui a concentração e a motricidade levando à ocorrência de acidentes graves e mortais.** Neste caso o acidente é descaracterizado pela seguradora, o que significa que o trabalhador suportará todos os custos relacionados com o seu acidente.

→ Lembre-se que o consumo de álcool e de alguns medicamentos pode afetar a rapidez de reação e/ou colocar em causa a sua segurança e a dos outros.

→ **Se trabalhar por favor não beba.**



Regras gerais de segurança no trabalho

→ Se **assistir a um acidente de trabalho, informe de imediato** o seu superior hierárquico ou, na sua ausência, os técnicos de segurança e saúde da Câmara Municipal de Cascais;

→ **Mantenha as vias de circulação desocupadas**, as escadas, os corredores e os patamares desimpedidos. Podem ser úteis em caso de emergência e evacuação de pessoas;

→ **Sinalize devidamente os trabalhos** que realizar na via pública;



→ Evite correr dentro das instalações. Uma queda pode ter consequências a nível de incapacitação para o trabalho;

→ Evite comer no seu posto de trabalho. Existem locais apropriados para o efeito (refeitórios);

→ **Nunca circule por baixo de uma carga** que esteja a ser levantada ou movimentada;



→ **Nunca fume ou faça lume ao pé de depósitos de gás, gasolina ou outro combustível líquido;**

→ Evite deixar materiais ou ferramentas fora dos locais apropriados para a respetiva arrumação, dado que poderão potenciar quedas dos trabalhadores e terceiros;

→ Não circule dentro das instalações a mais de 30 km por hora ou de outro limite imposto pelo empregador.

Ferramentas manuais

Quando ocorrem acidentes provocados por ferramentas, estes são normalmente causados pela sua má utilização. Os trabalhadores devem, por conseguinte, ter previamente **formação sobre o respetivo manuseamento.**



O trabalhador deve sempre:

- Proteger sempre as ferramentas cortantes ou perfurantes;
- Utilizar apenas as ferramentas adequadas e necessárias aos trabalhos que vai realizar;
- Em trabalhos com eletricidade, certificar-se junto dos seus responsáveis se as ferramentas são as mais apropriadas, e se forem, se estão devidamente isoladas da corrente elétrica;
- Ao realizar tarefas com ferramentas, procurar sempre uma posição estável;
- Limpar e manter sempre limpas as ferramentas de trabalho, especialmente se as mesmas forem posteriormente utilizadas por outros colegas;
- Manter sempre o rosto acima do nível de trabalho.

O trabalhador nunca deve:

- Utilizar uma ferramenta em mau estado;
- Transportar ferramentas nos bolsos;
- Improvisar uma ferramenta.

Ferramentas elétricas

Tal como as ferramentas manuais, **estas ferramentas potenciam o perigo, por se encontrarem ligadas à corrente elétrica.** O risco de tetanização e eletrocussão aumentam consideravelmente.

Os trabalhadores devem:

- Usar, apenas, ferramentas em bom estado e adequadas à tarefa a realizar;
- Segurar firmemente os equipamentos durante a sua utilização;
- Verificar se os cabos, mangueiras e tubos não constituem obstáculos às deslocações;
- Verificar o estado dos cabos, mangueiras, tubos, extensões e tomadas a utilizar;
- Nas rebarbadoras, devem verificar sempre a fixação do disco e devem utilizar os discos adequados aos trabalhos a realizar;
- Verificar se as proteções coletivas estão devidamente afixadas e nunca as remover, nem que isso “facilite” o trabalho;
- Verificar a validade dos discos de corte;
- Ao realizar determinada manutenção, desligar sempre a tomada da corrente



Abaixo apresentamos algumas ferramentas elétricas mais conhecidas e utilizadas:

Berbequim	rebarbadora	parafusadora	Serra de disco
			
Serras tico-tico	esmeriladoras	Discos de polir	compressores
			

Riscos elétricos



A eletricidade envolve diversos riscos na sua utilização, razão pela qual devem ser respeitadas rigorosas regras de segurança. A intervenção em instalações elétricas deverá ser feita por operacionais com formação.

O corpo humano é um bom condutor de energia visto ser formado por 70% de água. Se qualquer parte do corpo se entrepuser entre 2 potenciais diferentes e uma corrente o atravessar, podem ser despoletadas graves lesões ou mesmo a morte (por eletrocussão) do indivíduo.

Alguns efeitos da corrente elétrica no nosso organismo:

- **Tetanização** – situação em que os músculos ficam contraídos e não voltam ao seu estado normal a não ser que cesse a corrente elétrica (o sinistrado fica “agarrado ao cabo”);
- **Paragem respiratória** – A passagem da corrente pode provocar uma paragem respiratória devida à contração dos músculos e paralisia do nosso sistema nervoso central;

- **Morte por asfixia** – se a corrente elétrica se prolongar por um tempo significativo no nosso organismo;
- **Fibrilação ventricular** – as pulsações do coração são reguladas por impulsos elétricos. Uma corrente elétrica exterior pode provocar um descontrolo das pulsações, sendo necessário um desfibrilhador para as repor;
- **Queimaduras** – a passagem da corrente elétrica no corpo pode provocar graves queimaduras.

Por conseguinte, **devemos apostar na proteção coletiva (prevenção) e na proteção individual, evitando a existência de qualquer contato com a corrente elétrica:**

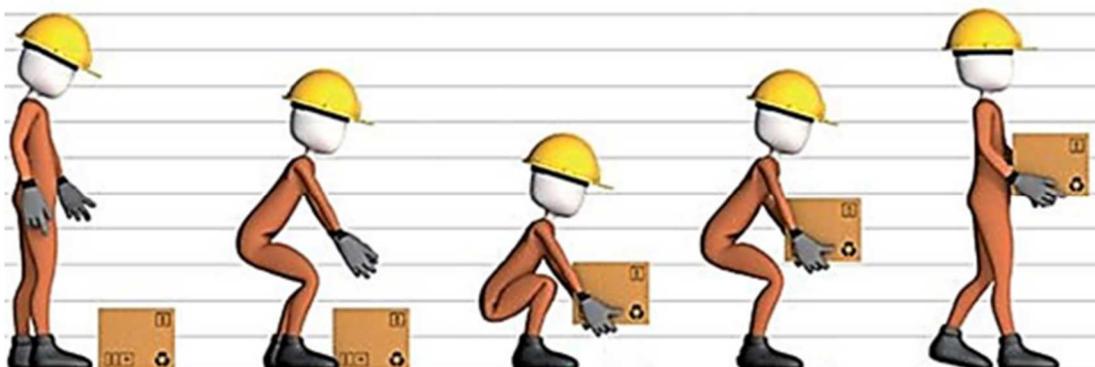
<p>Isole o local onde se vai trabalhar, não permita o acesso de outras pessoas, especialmente crianças</p>	<p>Retire do local tudo que possa atrapalhar o serviço;</p>	<p>Verifique se a tensão do local é compatível com a da máquina e não há sobreaquecimento; Evite sobrepor fichas umas nas outras</p>
		
<p>Não puxe NUNCA pelo cabo;</p>	<p>Desenrole toda a extensão antes de usá-la;</p>	<p>Não mexa em ferramentas elétricas com mãos suadas;</p>
		
<p>Utilize extensões somente com cabo certificado;</p>	<p>Não utilize extensões com emendas ou fios descarnados;</p>	<p>Utilizar luvas de borracha dielétricas e calçado com sola de borracha dielétrica</p>
		

Ainda no que respeita aos **trabalhos a efetuar perto de quadros elétricos ou terminais de alta voltagem**, os trabalhadores deverão **utilizar tapetes anti-estáticos e isolantes**, além de **sinalizarem bem o local da intervenção com cones ou baias** e utilizarem além das **luvas** e do **calçado de segurança adequado a riscos elétricos**, um **capacete com viseira**.

Posturas a adotar no local de trabalho

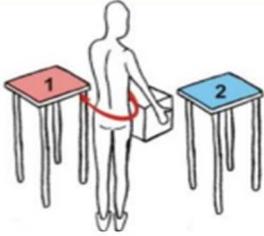
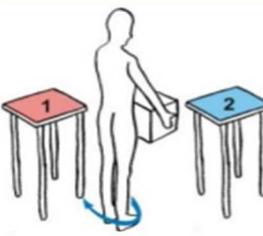
Na movimentação manual de cargas, os trabalhadores devem:

- Adotar uma posição confortável (aproximarem-se o mais possível da carga, separando os pés aproximadamente 50 cm um do outro);
- Agarrar a carga firmemente;
- Iniciar o levantamento com uma boa postura (fletindo os joelhos, mantendo a coluna o mais direita possível e a cabeça levantada);
- Manter a carga junto à cintura com os braços esticados;
- Evitar a rotação do tronco. O que deve rodar são os dois pés em simultâneo;
- Manter a cabeça erguida;
- Baixar a carga lentamente.



De seguida, enumeram-se algumas situações que estão corretas e incorretas no que diz respeito ao levantamento e transporte de cargas.

INCORRETO	CORRETO (corrigido)
	
	

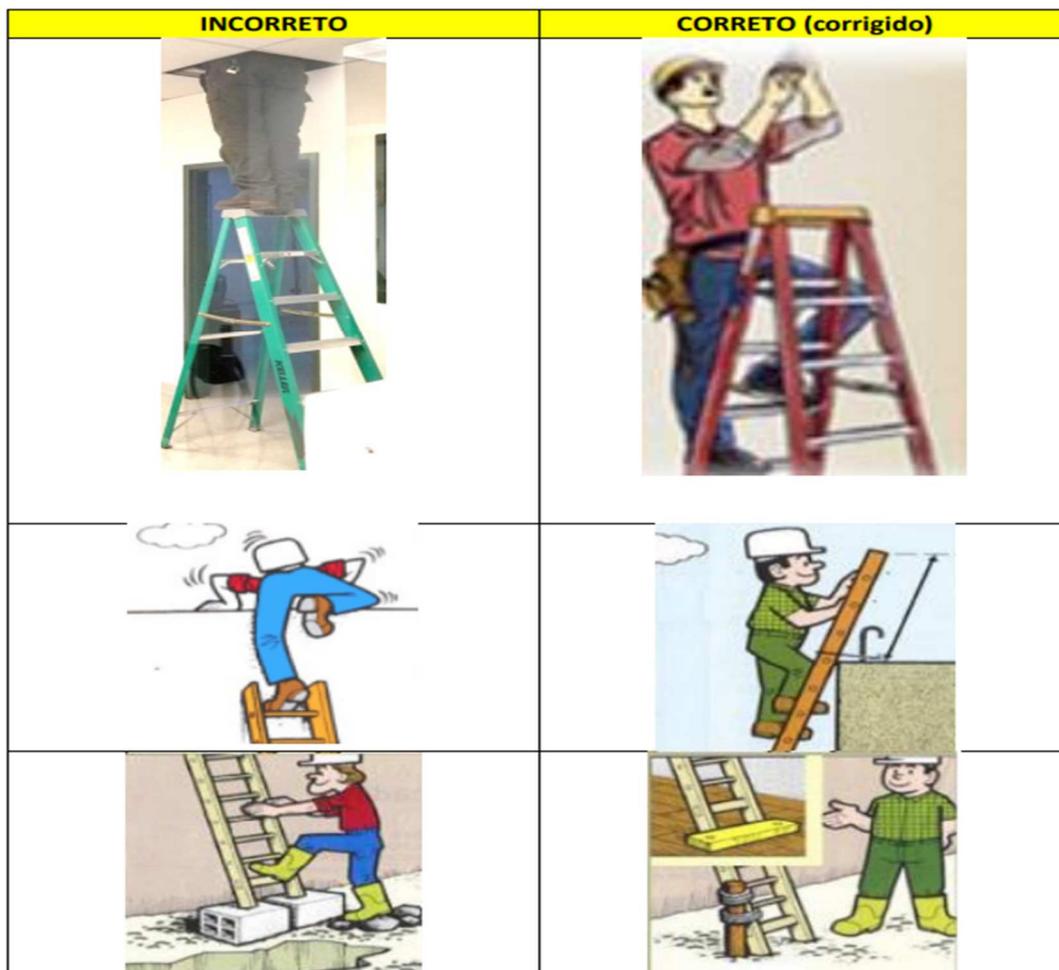
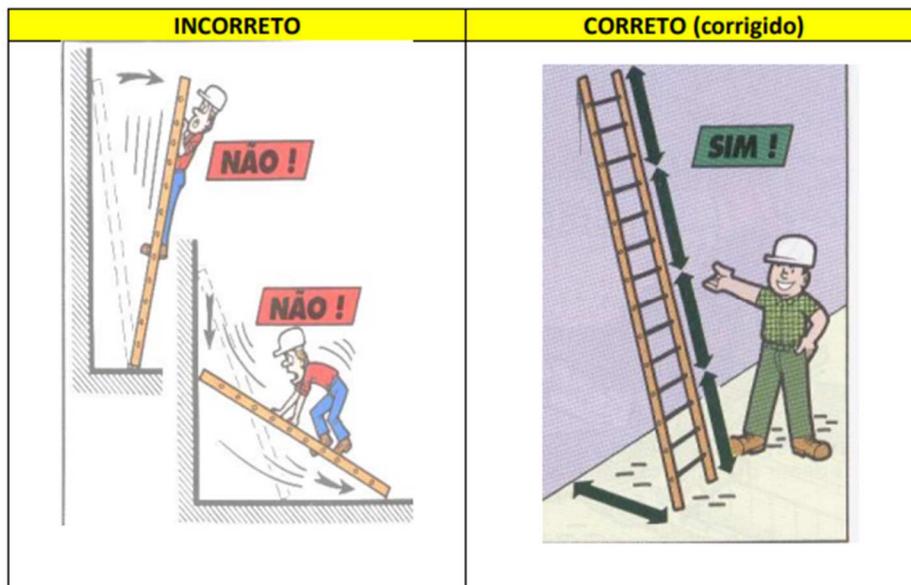
INCORRETO	CORRETO (corrigido)
	
	
	

Trabalhos com escadas

Os trabalhos com escadas são sempre perigosos quando não se tomem as necessárias medidas preventivas. Uma queda pode provocar uma incapacidade permanente para o resto da vida!

Como tal, os trabalhadores deverão ter as seguintes cautelas:

- Subir as escadas de preferência com apoio de um colega;
- Usar a parte frontal virada para os degraus quando se sobem ou descem escadas;
- A parte mais alta da escada não deve ser usada como degrau;
- As escadas não devem ser movimentadas enquanto estiverem em uso;
- Nunca se deve carregar objetos ou cargas que possam causar desequilíbrio;
- A escada deve estar sinalizada na parte de baixo, evitando, assim, que existam choques de pessoas e materiais contra ela;
- As escadas devem ser limpas de óleos, produtos químicos e outras substâncias que façam escorregar;
- Caso alguma escada tenha um defeito, deve ser imediatamente colocada fora do serviço;
- As escadas não devem ser utilizadas perto de aberturas ou vãos.

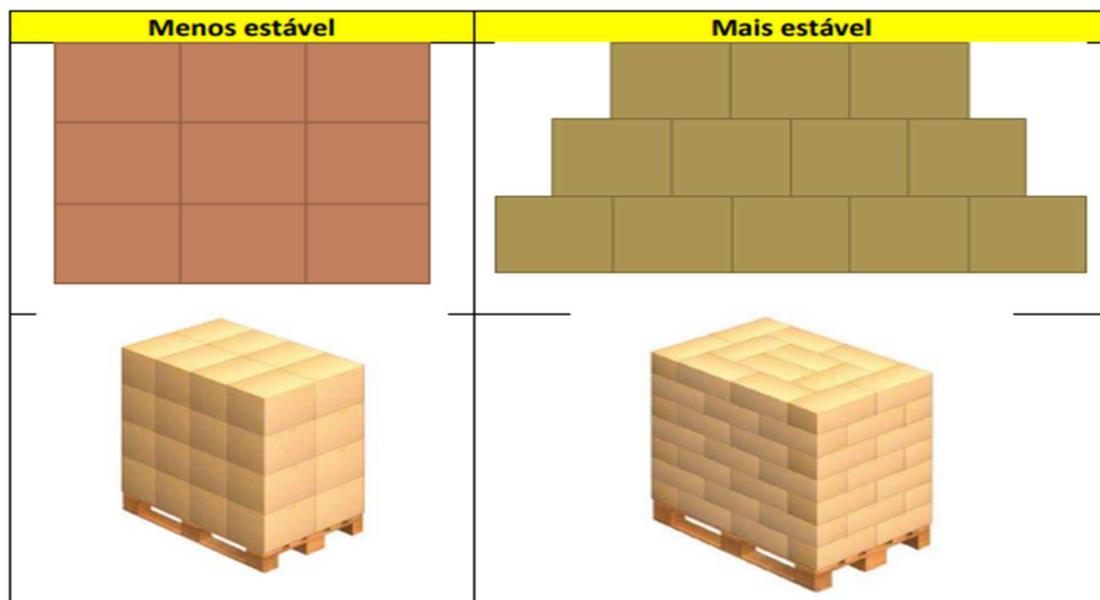


Armazenagem

Um armazenamento correto ajuda a prevenir os acidentes.

- A superfície destinada à armazenagem (piso, palete, prateleira, etc.) deve ter resistência compatível com a carga;
- O empilhamento dos materiais deve efetuar-se de modo a oferecer segurança:
 - o -A pilha não deve ser demasiada elevada em relação ao piso;
 - o -Não devem colocar-se artigos pesados em cima da pilha
- As pilhas devem ficar afastadas 50 cm das paredes a fim de se melhorar a circulação do ar, evitar pontos de humidade e não prejudicar o acesso no combate ao fogo e evacuação de pessoas do armazém;
- Os materiais no armazém não devem obstruir os equipamentos de combate a incêndios nem as saídas de emergência;
- As garrafas com gás sob pressão devem ser armazenadas na vertical e serem amarradas para não tombarem e provocarem além de acidentes, explosões;
- Os produtos químicos perigosos devem ser armazenados separadamente em local apropriado, bem ventilado, fechado, sinalizado e afastado de fontes de claro (luminárias e janelas).

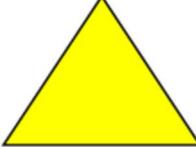
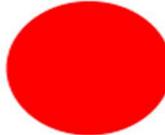
Ao armazenarmos caixas devemos ter em atenção a sua estabilidade por forma a não tombarem sobre qualquer colega e/ou no chão estragando o respetivo material:



Sinalética no local de trabalho

Nos locais de trabalho existe inúmera sinalética que nos dá informação sobre que comportamentos devemos adotar para que tudo corra pelo melhor e sem acidentes.

Abaixo exemplificamos alguns sinais e respetiva indicação:

Sinal de Obrigação	Sinal de Proibição	Sinal Emergência	Sinal de Perigo
			
			
Sinalização de incêndios			
			
			

Equipamentos de proteção individual

O EPI – Equipamento de proteção individual será a última barreira a defender o trabalhador em caso de acidente.

O trabalhador tem o dever de:

- Utilizar corretamente os EPI's, seguindo as informações que lhe foram fornecidas pelo serviço de segurança e saúde da CMC;
- Usá-los apenas para a finalidade a que se destinam;
- Manter os EPI's em bom estado de limpeza e conservação;
- Participar todas as avarias ou deficiências de que tenha conhecimento;
- Comunicar ao superior hierárquico qualquer alteração que o torne impróprio para uso.

Existem inúmeros EPI's que servem de proteção nas mais variadas funções.

Capacete de proteção	Óculos de proteção	Proteção auricular
Protege a <u>cabeça</u> do trabalhador contra quedas de objetos, contatos elétricos e galerias de pequena altura	Protege a <u>vista</u> do trabalhador contra a projeção de partículas, radiações nocivas ou em presença de <u>gases</u> irritantes para os <u>olhos</u>	Protege os <u>ouvidos</u> do trabalhador em trabalhos onde o nível de ruído excede os valores aceitáveis
		
Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)
		
Luvas de proteção	Calçado de proteção	Proteção das vias respiratórias
Protege as <u>mãos</u> e os <u>braços</u> dos trabalhadores nos trabalhos onde existe o perigo de lesão das mãos (corte, abrasamento, esfolamento irritação e perfuração da pele)	Protege as <u>pernas</u> e os <u>pés</u> dos trabalhadores em trabalhos onde existe o risco de lesão dos pés e das pernas utilizando para tal sapatos e botas de biqueira e palmilha de aço. No caso de contato com <u>riscos elétricos</u> deverá utilizar um calçado com sola de borracha anti condutora	Protege as <u>vias respiratórias</u> dos trabalhadores em trabalhos onde existe o perigo de aspiração / inalação de substâncias perigosas como gases tóxicos ou em trabalhos com deficiência de oxigénio

		
Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)
		
Proteção do corpo	Proteção do rosto	Proteção contra quedas
Protege a parte <u>frontal</u> do trabalhador contra projeção de partículas, poeiras e limalhas das atividades de corte, soldagem e rebarbação	Protege o <u>rosto/face</u> do trabalhador contra projeção de salpicos, poeiras, resíduos de cortes, limalhas, sílicas e hidrocarbonetos	Protege o trabalhador em trabalhos de altura (coberturas, postes, plataformas elevatórias, andaimes e bailéus) contra queda utilizando um arnês e uma linha de vida
		
Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)	Símbolo (sinalização)
		

Prevenção de incêndios

O fogo é uma mistura de gases a altas temperaturas que emite radiação (calor) e fumos e gases (agentes intoxicantes).

Para evitar os incêndios, os trabalhadores devem tomar as seguintes precauções:

- Desligar sempre as máquinas e os aparelhos elétricos no final do dia;
- Usar recipientes próprios para os desperdícios inflamáveis;
- Assegurarem-se de que os produtos inflamáveis ou combustíveis estão afastados de qualquer fonte de calor;

- Informar os superiores hierárquicos sempre que for detetado que um extintor se encontra danificado ou fora de validade;
- Não fazer lume nas áreas sinalizadas de proibição ou perto de materiais combustíveis (cartão, plástico, produtos químicos, recipientes de gás butano ou propano, máquinas elétricas, etc.).

Atuação em caso de incêndio

Numa situação de incêndio:

- Mantenha a calma;
- Carregue no botão de alarme (situado a cerca de 1,50 metros de altura);
- Combata o incêndio com os meios que tiver ao seu alcance (primeira intervenção) sem correr riscos;
- Se possível, remova o material inflamável e ou comburente (oxigénio que alimenta o fogo);
- Siga as instruções dos seguranças e/ou dos técnicos de segurança e saúde no trabalho

Como utilizar um extintor		
CERTO		ERRADO
	Combata o fogo tendo o vento pelas suas costas (nunca contra o vento)	
	Aponte o jato para a base das chamas (nunca ao seu topo)	
	Envolva o fogo com agente extintor (nunca concentre o jato)	
	Combata o fogo em várias frentes (não atue sozinho)	
	Recarregue imediatamente os extintores utilizados (extintor descarregado é inoperacional)	

Como utilizar um carretel (mangueira)		
1º	2º	3º
		