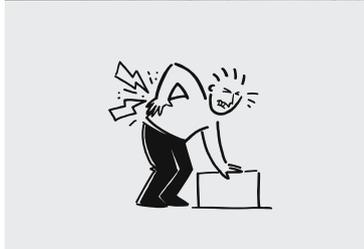


Agarrar o Perigo

O mais importante para a sua segurança



«A mim nada acontecerá»

Muitos acidentes acontecem em actividades simples, como ao andar, ao subir escadas ou ao carregar pesos. Há sempre tendência para desvalorizar o risco porque pensamos: «A mim nada acontecerá.»

No entanto, a verdade é que as estatísticas referentes a acidentes mostram que anualmente um décimo dos segurados da Suva são vítimas de acidentes e esses acidentes não são fruto do acaso nem do destino. Pelo contrário, há muito que pode ser feito pela segurança e para protecção da saúde de cada um de nós. Neste folheto destinado a trabalhadoras e a trabalhadores na indústria e no comércio encontrará muitas sugestões importantes.

Comece por verificar os seus conhecimentos sobre segurança no trabalho através do jogo que a seguir lhe apresentamos.



1 ▶ Um terço dos acidentes é constituído por...?

Acidentes com produtos químicos

Acidentes com corrente eléctrica

Quedas

2 ▶ Qual a melhor maneira de eliminar óleo derramado no chão?

com aglutinante para óleo

a equipa de limpeza trata disso

com água

3 ▶ Qual é a melhor orientação para o ecrã?

com a parte da frente para a janela

com a parte de trás para a janela

de lado, de forma a que o ombro do operador fique voltado para a janela

4 ▶ Qual a percentagem de acidentes de trabalho em que há excesso de álcool?

menos de 5%

10 a 20%

acima de 40%

5 ▶ O que é necessário para conduzir empilhadores?

Carta de Condução de ligeiros

instrução

formação especial para condução de empilhador

6 ▶ O seu chefe pode legalmente obrigá-lo a usar equipamento pessoal de segurança (capacete, luvas, sapatos de segurança, etc.)?

sim

sim, mas só durante as horas de trabalho

não, porque isso iria coarctar a minha liberdade pessoal

Respostas certas na pág. 33

Sobre este folheto

Este folheto dá informações sobre regras básicas da segurança no trabalho e dirige-se a trabalhadoras e a trabalhadores na indústria e no comércio. O ideal seria a entrega deste folheto no âmbito de uma sessão de esclarecimento ou de um curso de formação. O folheto também está disponível em francês, italiano, espanhol, português, sérvio, albanês, turco ou alemão.

Para as pessoas que trabalham na construção civil, recomendamos a publicação específica para o sector: «Falsch – richtig: Situationen auf Baustellen» (para encomendar: Ref.^a Suva n.º 11043). A publicação contém exclusivamente imagens (sem palavras).

Índice		
Introdução	2	Indicações a motoristas de camião
Concurso de segurança	3	
Reconhecer perigos	5	Ergonomia
Escorregar, tropeçar, cair	6	Trabalho com ecrã
Stress	8	Assistência técnica
Instrução	9	Produtos químicos
Escadotes	10	Protecção da pele
Vestuário de trabalho	13	Ferramenta manual
Equipamento pessoal de protecção	14	Electricidade
Fome e sede	15	Perigo de explosão
Transporte de cargas à mão	16	Protecção contra incêndio
Levantar cargas correctamente	17	Situações de emergência
Empilhadores com posto de condutor	18	Resultado do jogo
Empilhadores de lança	19	Direitos e obrigações
Cargas suspensas	20	Ficha técnica



Os acidentes não acontecem por acaso.

▶ No início do trabalho, verifique a segurança da ferramenta, dos materiais, das vias de acesso e dos locais de armazenagem.

▶ Não corra riscos e elimine os perigos de imediato. Se isso não for possível, avise o seu chefe para que proceda no sentido da eliminação do perigo.



Escorregar, tropeçar, cair

As quedas são responsáveis por cerca de um terço de todos os acidentes. O que é que V. pode fazer contra isso?

- ▶ Assinale ou isole os pontos perigosos.
- ▶ Limpe imediatamente zonas escorregadias com meios apropriados, p.ex. com detergente ou aglutinante para óleo*.
- ▶ Evite ou elimine ratoeiras que façam tropeçar (boa arrumação).

* Após a utilização, recolha o aglutinante para óleo em recipientes com tampa (contra risco de incêndio) e elimine corretamente.





**Assim, fica sempre protegido
contra quedas:**

- 1** ▶ Utilize sempre o corrimão ao subir ou descer escadas.
- 2** ▶ Use sapatos justos com solas anti-deslizantes.
- ▶** Garanta uma boa visão (acenda a luz).



Quando se tem pressa



Stress e preguiça levam-nos a improvisar e a segurança às vezes fica pelo caminho.

- ▶ Por exemplo, nunca utilize soluções provisórias como escadote.
- ▶ Imagine que cai devido a um acidente. Já pensou que perde muito mais tempo do que se tivesse feito bem as coisas com o devido tempo.





- ▶ Peça instruções e faça perguntas sempre que tenha dúvidas.
- ▶ Trabalhe exclusivamente com ferramentas e máquinas que saiba operar com segurança.



Os escadotes têm os seus truques



Anualmente há cerca de 6.000 profissionais que sofrem acidentes com escadotes. Atenda sempre aos seguintes aspectos principais.

▶ Verifique o escadote antes de o usar. Nunca utilize escadotes avariados.

1 ▶ Ao subir e descer, mantenha as mãos livres para se segurar às travessas.

2 ▶ Use sapatos justos aos pés.

3 ▶ Evite que o topo do escadote deslize. O topo tem de ficar 1 m acima do ponto de saída do escadote.

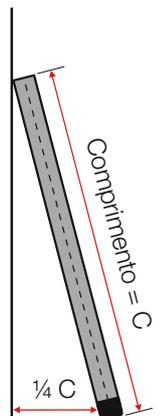
▶ Nunca permaneça nos três degraus de cima.





Para escadotes de encostar:

- ▶ Atenção ao ângulo de encosto correcto (teste do cotovelo).
- ▶ Coloque as extremidades das longarinas de forma segura para não deslizarem.



Escadotes



Escadotes de abrir tomam facilmente. Só devem ser utilizados quando o escadote tiver de ser utilizado a meio duma sala.

- ▶ Utilize um escadote de encostar ou um escabelo no caso de haver forças que actuem na horizontal (p.ex. durante trabalhos com berbequim).
- ▶ Nunca use escadotes para trabalhos pesados e de longa duração, mas sim uma ponte rolante.
- ▶ Nunca permaneça nos três degraus de cima.





Tenho o cuidado de evitar ficar preso, especialmente ao trabalhar em máquinas com peças rotativas:

- 1 Use mangas justas.
- 2 Não use os cabelos soltos.
- ▶ Não use camisolas largas, batas esvoaçantes, lenços ou xailes.
- ▶ Não use adereços.
- ▶ Não use luvas perto de fresas, brocas ou cilindros em rotação



Os profissionais protegem-se



- ▶ O seu chefe coloca à sua disposição o necessário equipamento pessoal de protecção.
- ▶ E V. é suficientemente profissional para o usar.
- ▶ Importante: Substitua equipamentos de segurança danificados.





- ▶ Tome as suas refeições somente nas zonas destinadas a esse fim, pois doutra forma arrisca-se a encontrar na sua sande vestígios do que há no seu posto de trabalho.
- ▶ Em 10 a 20 por cento dos acidentes de trabalho, o álcool está presente. Antes e durante o trabalho, não ingira álcool nem drogas (p.ex. haxixe).



STOP – Levantar cargas com cabeça



- ▶ Para o transporte de cargas, utilize sempre que possível meios auxiliares adequados.
- ▶ Com cargas, é fácil tropeçar. Assegure-se de que tem boa visão e de que o caminho está livre.
- ▶ Perigo de prisão para mãos e pé: Prepare um local seguro para colocar a carga.





- 1 Coloque-se em posição segura.
 - 2 Agache-se (mas só o necessário).
 - 3 Mantenha as costas sempre direitas.
- ▶ Mantenha a carga junto ao corpo.
- ▶ Nunca levante a carga aos arrancos.
- ▶ Nunca rode o tronco.



Empilhadores com posto de condução



▶ Os empilhadores com assento para o condutor só devem ser operados por condutores devidamente formados para o efeito.

▶ Use sempre sapatos de protecção.

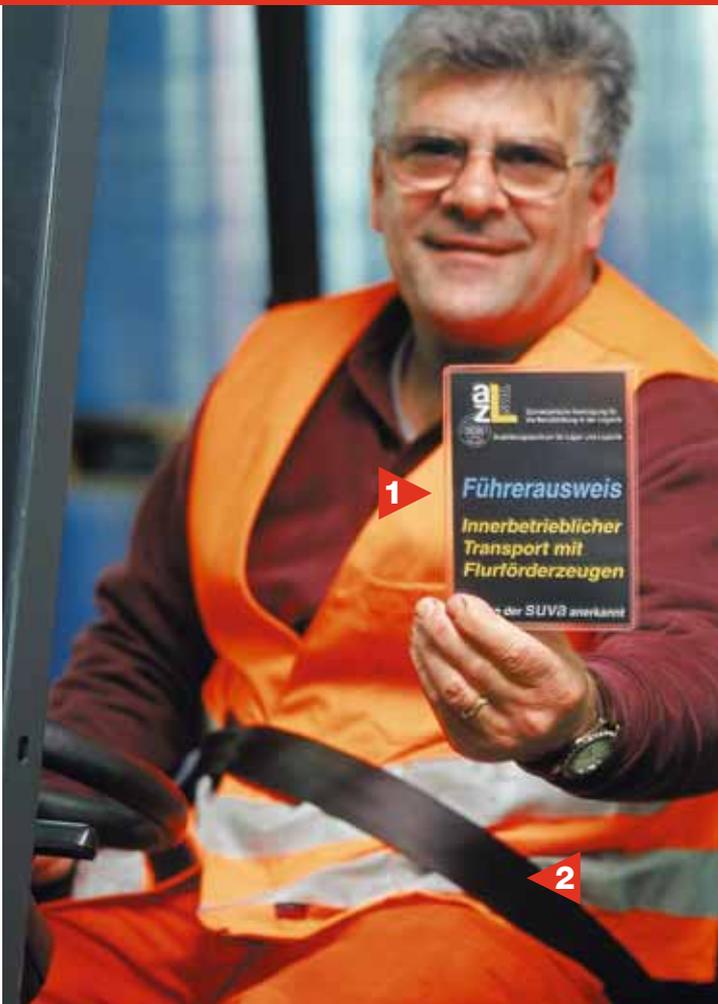


▶ Use sempre o cinto do assento – mesmo para as intervenções breves.

▶ Utilizar apenas empilhadores com dispositivos de retenção (cinto do assento, cabina ou portas de arcos).



▶ A elevação de pessoas com o empilhador só é permitida em casos excepcionais, com a autorização da Suva e numa cesta de trabalho em conformidade com as normas de segurança.

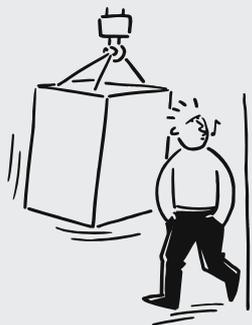




- 1 Ande à frente e um pouco ao lado do aparelho.
- 2 Use sempre sapatos de protecção.
- 3 É proibido transportar e elevar pessoas com empilhadores de lança.



Perigo por cargas suspensas



▶ Nunca permaneça nem ande por baixo de cargas em suspensão! Esta norma tanto se aplica a operadores de grua como a atadores e a terceiras pessoas.

▶ Mantenha sempre espaço lateral suficiente! Desta forma, reduz o risco de ficar entalado ou de ser atingido pela carga em oscilação.

▶ Importante: Nunca utilize meios auxiliares defeituosos (cintas).





É frequente as pessoas que dão instruções aos motoristas de camiões serem atropeladas e esmagadas por estes ao recuar. Os apontadores têm de seguir as regras seguintes:

- ▶ Mantenha sempre contacto visual e vocal com o motorista, mantendo para isso a janela aberta.
- ▶ Atrás do camião nunca deve estar ninguém.
- ▶ Para dar ao motorista o sinal de «recuar», mantenha-se ao lado do veículo.
- ▶ Nunca permaneça na zona de deslocação do camião.



Organize o posto de trabalho à sua medida.

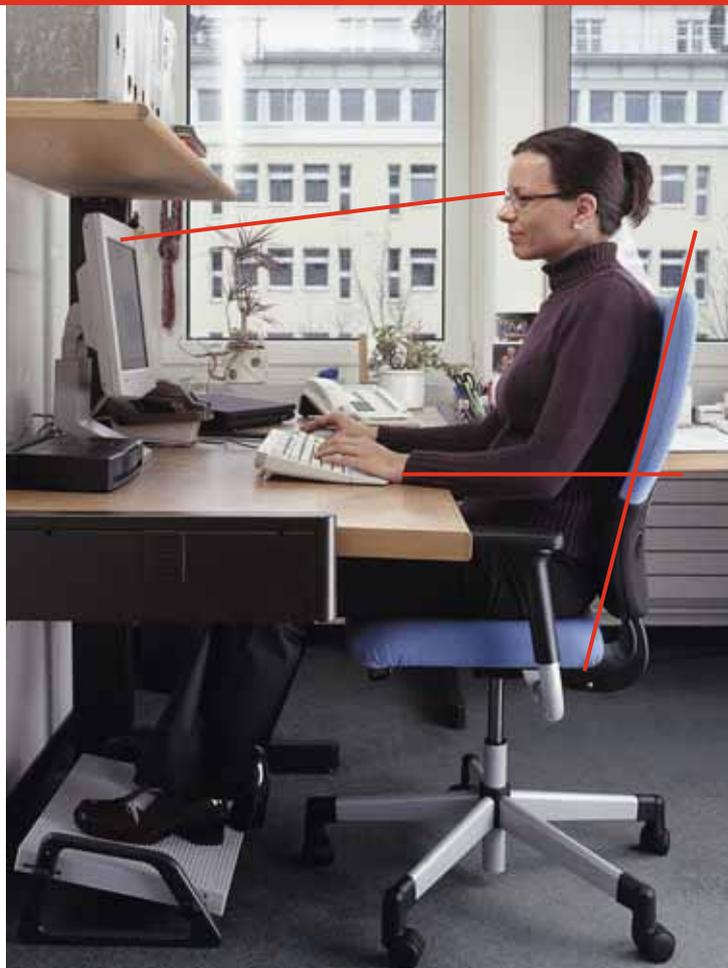
Todas as pessoas são diferentes.
Organize o seu posto de trabalho
à sua medida para que

- ▶ possa trabalhar sempre com as costas direitas;
- ▶ não tenha de trabalhar com os ombros levantados, com a cabeça virada ou com o tronco virado;
- ▶ tenha espaço suficiente para as pernas quando está sentado.





- ▶ Evite reflexos de luz e encan-
deamentos prejudiciais,
colocando para isso o ecrã
numa posição adequada
(como regra, olhar para o ecrã
paralelamente à janela, com
o ombro virado para a janela).
- ▶ Regule a cadeira, o plano de
trabalho e o ecrã para a altura
correcta (veja a gravura).
- ▶ Distância entre os olhos e o
ecrã: 60 a 80 cm (no caso de
ecrãs de CAD, um pouco mais).



Assistência técnica segura



Um quinto de todos os acidentes de trabalho mortais verifica-se durante trabalhos de assistência e na reparação de avarias. Há 5 regras que protegem a sua segurança:

- ▶ **1. Planear:** Estude as instruções para a assistência técnica, fale com o sector de produção, coordene.
- ▶ **1 2. Protecção,** isto é, evite o arranque inadvertido do sistema/da máquina. Proteja-se e proteja os outros.





- ▶ **3. Utilize instrumentos de trabalho adequados** (incluindo equipamento pessoal de protecção!).
- ▶ **4. Execute os trabalhos tal como foram planeados** – nunca improvise!
- ▶ **5. Controlo final** (inclusive teste de funcionamento dos dispositivos de protecção dos trabalhos). Entregar a máquina/equipamento à produção em estado seguro e operacional.

Preceito:

Os trabalhos de conservação deverão ser efectuados por



Conhece os perigos dos produtos?



1 Respeite a identificação e as indicações na etiqueta e nas fichas com dados de segurança.

2 Guarde os produtos químicos na embalagem original – nunca os transfere para garrafas de bebidas.

▶ Mantenha as zonas de trabalho suficientemente ventiladas.

▶ Proteja-se adequadamente (óculos de protecção, luvas, protecção respiratória).



1

2





Doenças de pele, – p.ex. eczemas alérgicos – são desagradáveis. É frequente ter de se mudar de emprego. Há três aspectos muito importantes:

- ▶ **1. Proteger:** Evite o contacto directo da pele com produtos nocivos. Use adequadamente luvas, vestuário de trabalho e cremes.
- ▶ **2. Lavar:** Após cada pausa e no fim do trabalho. Para lavar, evite solventes e também abrasivos.
- ▶ **3. Tratar:** Aplique creme nas mãos após o trabalho.



Ferramenta manual



- ▶ Verifique periodicamente o estado da ferramenta manual (afiamento da ferramenta de corte, estado dos cabos, punhos, etc.).
- ▶ Utilize sempre a ferramenta manual adequada: Chaves de fenda não são instrumentos de percussão.
- ▶ Ferramentas pontiagudas e afiadas devem estar protegidas quando são transportadas.





A causa frequente de acidentes com electricidade é o trabalho descuidado com a corrente eléctrica. Damos aqui as sugestões mais importantes:

- ▶ Utilize interruptores FI, especialmente em salas húmidas, em obras de construção civil e ao ar livre.
- ▶ Antes de usar fichas, cabos e ferramenta manual eléctrica, verifique se têm danos.
- ▶ Aparelhos avariados só devem ser reparados por especialistas.



Atenção, perigo de explosão



Solventes como acetona, gasolina e diluentes formam misturas explosivas com o ar. Medidas de segurança:

- 1** Ventile artificialmente a zona de trabalho (p.ex. por aspiração no local de formação).
- 2** Evite fontes de inflamação (p.ex. chama sem protecção).
- 2** Utilize aparelhos eléctricos protegidos contra explosão.
- 2** Ao trasfegar líquidos facilmente inflamáveis, ligue todas as peças condutoras entre si e à terra.





▶ Mantenha sempre livres as saídas de emergência. Em caso de incêndio, pequenos obstáculos podem tornar-se ratoeiras mortais devido à formação de fumo.

▶ Nunca bloqueie saídas de emergência.



Alarme e primeiros socorros



- 1 ▶ Sabe a quem se deve dirigir em caso de emergência? Afixe os números de telefone de emergência em local bem visível, ou mantenha-os sempre à mão.



- ▶ Não desloque nem transporte pessoas feridas, a não ser que haja perigo iminente.

- ▶ No caso de acidentes com líquidos corrosivos: Faça passar muita água pelos olhos e pela pele durante 10 a 15 minutos. Seguidamente, consulte o médico.



1



Polizei-Notruf	117
Feuerwehr-Notruf	118
Feuerwehr-Dreispeitz	061 331 20 96
Sanitätsnotruf	144
Kantonsspital Basel	061 265 25 25
Bruderholzspital	061 421 21 21
Vergiftungen	145



Respostas certas

- 1 ▶ Quedas.
- 2 ▶ Absorver manchas de óleo imediatamente com aglutinante para óleo.
- 3 ▶ Colocar o ecrã lateralmente em relação à janela para que o ombro fique virado para a janela. Desta forma, haverá menos reflexos prejudiciais no ecrã.
- 4 ▶ Em 10 a 20 por cento dos acidentes de trabalho, há presença de álcool.
- 5 ▶ Formação especial para os condutores de empilhadores.
- 6 ▶ Sim, o seu chefe deve obrigá-lo a usar o equipamento pessoal de protecção necessário durante o período de trabalho.

Avaliação

0 – 2 Respostas certas:

V. vive perigosamente. Recomendamos que estude urgentemente as sugestões dadas neste folheto.

3 – 4 Respostas certas:

V. está no caminho certo. O folheto vai ajudá-lo a preencher certas lacunas de informação.

5 – 6 Respostas certas:

Bravo! V. é o máximo! Mesmo assim, estude o folheto. Talvez até mesmo V. ainda possa aprender algo para a sua segurança.

Conhece os seus direitos?

Ao abrigo da lei sobre protecção contra acidentes (UVG) e da portaria correspondente sobre a prevenção de acidentes e de doenças profissionais (VUV), a sua entidade patronal deve

- ▶ informá-lo sobre os perigos que podem surgir e indicar-lhe as medidas de segurança (o mesmo se aplica também a trabalhadores temporários cedidos à entidade patronal por uma outra empresa);
- ▶ sempre que necessário, colocar à sua disposição um equipamento pessoal de protecção aceitável (óculos de protecção, protecção para os ouvidos, vestuário de protecção, etc.);
- ▶ tomar na sua empresa todas as medidas necessárias à prevenção de acidentes e de danos para a saúde;
- ▶ conceder às trabalhadoras e aos trabalhadores ou aos seus representantes o direito de serem ouvidos em relação a todos os aspectos da segurança no trabalho

É preciso

- ▶ seguir as indicações da sua entidade patronal em relação à segurança no trabalho;
- ▶ considerar as regras de segurança geralmente reconhecidas e as regras de segurança próprias da empresa;
- ▶ utilizar correctamente os equipamentos de segurança;
- ▶ usar o equipamento pessoal de segurança;
- ▶ reparar de imediato qualquer avaria que prejudique a segurança no trabalho ou - se isso não for possível – avisar a entidade patronal.

Além disso, é interdito

- ▶ prejudicar a eficácia dos equipamentos de segurança e
- ▶ colocar-se num estado que seja prejudicial para si ou para os outros (álcool, drogas, etc.)

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Agarrar o perigo
O mais importante para a sua segurança

Portugiesische Fassung der Publikation
«Gefahr im Griff. Das Wichtigste für Ihre Sicherheit».

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage – Juni 2002

Letzte Überarbeitung – Juli 2006

5. Auflage – April 2012 – 9000 bis 10 000 Exemplare

Bestellnummer

88154.p