RISCOS GENÉRICOS DO LOCAL DE TRABALHO

❑ LOCAIS DE TRABALHO

Geralmente, os locais de trabalho são compostos por postos de trabalho, que é a zona na qual os trabalhadores desenvolvem o seu trabalho, zonas de passagem e zonas de armazenamento.
O trabalhador, apesar de permanecer grande parte do dia no seu posto de trabalho, tem necessidade de se deslocar pelas outras zonas, partilhando o espaço com materiais, empilhadores, porta-paletas, máquinas de produção, assim como com outros trabalhadores.
A sua segurança dependerá, em grande medida, da adequação correcta do local de trabalho.
Vejamos a seguir uma série de normativas e recomendações.

Entende-se por locais de trabalho as áreas do centro de trabalho, edificadas ou não, nas quais os trabalhadores devem permanecer ou às quais podem aceder em virtude do seu trabalho.

- **Corredores**

Os corredores são zonas de passagem de pessoas e equipamentos de trabalho móveis.

É importante que os corredores tenham dimensões adequadas à utilização que deles tenha de se fazer (apenas passagem de pessoas, apenas trânsito de empilhadores, passagem de empilhadores e pessoas, etc.)

De qualquer forma, independentemente da sua utilização, os corredores têm que estar devidamente sinalizados e delimitados com linhas no solo e dispor de uma zona de passagem para pessoas no caso de coincidir com maquinaria móvel.

As zonas de passagem devem permanecer sempre livres de obstáculos que possam dificultar a passagem tanto de maquinaria móvel como de pessoas e que se tornem um factor de risco de acidentes.

A existência de sinalização é importante e deve alertar os trabalhadores que circulam a pé da presença de maquinaria móvel e vice-versa, evitando possíveis choques e atropelamentos.

- **Posto de Trabalho**

O trabalhador deve dispor de uma espaço livre de trabalho que lhe permita movimentar-se com comodidade.
Os postos de trabalho têm que estar claramente delimitados. A utilização de sinalização horizontal (linhas no solo) adverte do perigo.
Por outro lado, a existência de maquinaria móvel (empilhadores, porta-paletas, etc.) torna recomendável a montagem de elementos de protecção (barreiras de protecção ou outro elemento similar) à volta do posto de trabalho.

Se bem que a organização do trabalho é da responsabilidade da empresa, procure que as protecções que delimitam o posto de trabalho se mantenham em boas condições para

assegurar a sua eficácia. No caso de detectar qualquer anomalia, informe o seu superior e solicite a sua reparação.
A SUA SEGURANÇA DEPENDE DA SUA EFICÁCIA.

- **Zona de depósito de materiais**

Os materiais devem ser colocados de forma a que seja fácil para o trabalhador aceder-lhes.
O acesso a materiais armazenados em altura deve ser realizado de forma segura, utilizando elementos auxiliares como escadas de mão, plataformas elevadoras, etc. Os empilhadores elevadores **NÃO** são máquinas concebidas para elevar pessoas.

É importante assinalar com sinalização horizontal (linhas no solo) as zonas de armazenamento e não depositar nenhum tipo de material fora delas.

- **Ordem e limpeza**

A ordem e a limpeza são dois factores determinantes para evitar acidentes no posto de trabalho. Choques, quedas, entorses, cortes, etc., são consequências habituais provocadas pela falta de ordem e limpeza.

Se é verdade que a organização do trabalho e do espaço, que é determinante na ocorrência de acidentes, é da responsabilidade da empresa, também é muito importante a participação do trabalhador uma vez que é ele quem melhor conhece o trabalho que desenvolve.

Os locais de trabalho devem ser limpos periodicamente e sempre que seja necessário, para se manterem sempre em condições de higiene e de segurança adequadas.

Participe mantendo o seu posto de trabalho limpo e ordenado; EVITARÁ ACIDENTES.

- **Iluminação**

A normativa exige uma iluminação (intensidade luminosa) adequada em função da zona e do tipo de trabalho ou actividade. Uma iluminação deficiente ocasionará dificuldades de visão que terão como consequência fadiga visual, aumento de erros e, portanto, também de acidentes.

Se é verdade que a iluminação é da responsabilidade da empresa, a participação do trabalhador na sua manutenção é necessária para que seja eficaz.

Características da iluminação

Além de uma intensidade luminosa adequada, a iluminação deve cumprir os seguintes requisitos:

- Ser o mais uniforme possível em toda a zona de trabalho.
- Evitar grandes variações de intensidade de luz entre a zona de trabalho e o ambiente circundante.
- Evitar os encandeamentos directos produzidos quer pela luz natural quer por fontes de luz artificial.

- Evitar os encandeamentos indirectos em consequência do reflexo da luz, quer solar, quer artificial, em superfícies reflectoras.

Comunique ao seu superior qualquer anomalia que detecte na iluminação do seu posto de trabalho e participe na procura de soluções.

- **Condições ambientais**

As condições ambientais e em particular as condições termohigrométricas, não devem supor um risco para a segurança e para a saúde dos trabalhadores.
Além disso, e na medida do possível, não devem constituir uma fonte de incómodo ou moléstia para os trabalhadores.

A manutenção de condições ambientais de qualidade é da responsabilidade da empresa, mas o trabalhador deve participar informando o seu superior ou os seus representantes sobre qualquer anomalia que detecte.

❑ MANIPULAÇÃO MANUAL DE CARGAS

A manipulação manual de cargas, à qual o trabalhador é exposto frequentemente, pode envolver risco de choques e cortes, bem como lesões, especialmente musculoesqueléticas. Apesar de se partir do princípio que a prevenção passa pela procura de mecanização da manipulação de cargas, é frequente as cargas serem manipuladas manualmente pelos trabalhadores. Por essa razão torna-se importante ter em conta uma série de precauções.

Vejamos a seguir as precauções a ter em conta para evitar danos.

- **Esforços excessivos**

Os esforços excessivos na manipulação manual de cargas produzem-se principalmente como consequência de levantar peso excessivo ou, também, por uma inadequada postura de manipulação. Vejamos cada situação e as precauções a tomar.

São recomendados os seguintes pesos máximos na manipulação manual de cargas e em condições ideais:
Para os trabalhadores em geral 25 Kg.
15 Kg. para maior protecção e para mulheres, jovens ou idosos.
40 Kg. para pessoal treinado e fisicamente preparado. Isto é uma excepção e não inclui as mulheres, jovens ou idosos.

- **Princípios da deslocação de pesos**

A deslocação de pesos baseia-se numa série de princípios:

Aproximar ao máximo a carga do corpo
Quanto mais perto o peso estiver do centro de gravidade, menos sofre a zona lombar. Ao afastar-se o peso pode chegar a multiplicar-se por 5.

Procurar o equilíbrio
O equilíbrio depende fundamentalmente da posição em que se colocam os pés.
Os pés devem estar:

- Ligeiramente separados.
- Um ligeiramente à frente do outro.
- O centro de gravidade da pessoa deve situar-se entre os dois pés. Caso contrário, ao levantar o peso, desequilibra-se e cai.

Assegurar-se de que as mãos estão a segurar bem a carga
A forma correcta de pegar num objecto é com a palma da mão e a base dos dedos, caso não exista outra forma de lhe pegar.

Fixar a coluna vertebral
Há que levantar as cargas com a coluna vertebral direita e alinhada.
Não se deve torcer o tronco.

Utilizar a força das pernas
Para realizar um movimento que implique a manipulação de cargas é importante utilizar a força das pernas uma vez que estas têm os músculos mais fortes do organismo.

Utilizar os braços como tracção simples
Na medida do possível os braços devem trabalhar esticados.

Aproveitar o peso do corpo
O peso do corpo pode usar-se:

- Empurrando.
- Atirando uma carga que se pretende tombar.
- Utilizando o peso do corpo como contrapeso para refrear a queda do objecto.

Orientar os pés
Para deslocar um peso e não ter que torcer a coluna vertebral com o peso no ar, é aconselhável orientar um pé, antes de pegar na carga, na direcção da marcha que vai prosseguir.

Aproveitar a reacção dos objectos
É aconselhável aproveitar as forças a que estão submetidos os objectos para economizar esforços.

- **Manipulação manual de cargas: Condições do meio ambiente de trabalho**

Na manipulação manual de cargas devem sempre evitar-se as situações de equilíbrio instável que possam originar esforços exagerados nos músculos e articulações dando origem a situações de risco de lesões.

Deve ter-se especial cuidado nas seguintes situações:

- Chão molhado ou escorregadio.
- Superfícies instáveis.
- Solo irregular.

- Obstáculos no caminho.
- Calçado inadequado.
- Escadas.
- Etc.

Além disso, o ambiente de trabalho pode comportar um risco acrescido para o trabalhador que manipula cargas.
Procure evitar:

- Espaços reduzidos.
- Desníveis.
- Obstáculos no trajecto.
- Iluminação insuficiente.
- Falta de visibilidade.
- Etc.

❑ FERRAMENTAS MANUAIS

As ferramentas de trabalho manuais podem ocasionar, à pessoa que as utiliza, danos para a sua saúde em consequência do seu mau estado ou do seu uso desapropriado.
Choques, cortes, esforços exagerados, entrada de partículas nos olhos, contacto com a corrente eléctrica, etc., são alguns dos danos que um utilizador de ferramentas manuais pode sofrer na sua utilização.

As ferramentas manuais são múltiplas e variadas e podem englobar-se em:

- Ferramentas mecânicas.
- Ferramentas eléctricas.
- Ferramentas com ar comprimido.

Vamos analisar cada um destes tipos de ferramentas e, principalmente, as medidas de prevenção e de protecção necessárias para evitar danos na sua utilização.

• Conselhos gerais de prevenção

É importante respeitar uma série de conselhos de prevenção:

- Utilizar sempre ferramentas apropriadas para cada trabalho. Usar apenas as ferramentas para o trabalho para o qual foram desenhadas.
- Nunca utilizar ferramentas defeituosas. Caso apresentem alguma anomalia, deve solicitar a sua reparação e/ou substituição.
- Transportar as ferramentas de forma segura, de modo a que não caiam nem o lesionem.
- Solicitar todas as informações que se considerem necessárias para assegurar a utilização correcta da ferramenta.

Antes de utilizar uma ferramenta manual, devemos certificarmo-nos, através de uma análise minuciosa, que se encontra em perfeito estado. No caso de serem detectadas anomalias, não deve ser usada. Comunique ao seu superior qualquer anomalia que detecte e solicite a sua

reparação ou substituição, para que ninguém a utilize. É muito importante limpar e conservar as ferramentas após a sua utilização, assim como armazená-las num local adequado.

Nunca se devem transportar ferramentas nos bolsos da roupa de trabalho. É recomendável a utilização de acessórios destinados a colocar as ferramentas.

Qualquer dúvida sobre a utilização de uma ferramenta deve ser comunicada ao responsável correspondente, solicitando toda a informação necessária.
O desconhecimento é um importante factor de risco de acidentes.

- **Conselhos gerais de protecção**

A utilização de ferramentas manuais envolve determinados riscos que são difíceis de eliminar e aos quis o trabalhador se expõe. Para evitar os danos que esses riscos podem originar, é necessário utilizar elementos de protecção.
Os conselhos passam por utilizar:

- Sempre calçado de segurança. Com isso evitará pancadas e/ou esmagamento dos pés em caso de queda da ferramenta.
- Sempre luvas. Com elas evitará cortes nas mãos, causados quer pela própria ferramenta quer por outro elemento do posto de trabalho.
- Óculos de protecção sempre que exista a possibilidade de projecção de partículas.

- **Ferramentas manuais mecânicas**

Na utilização de ferramentas manuais mecânicas a precauções a tomar são as já apresentadas anteriormente, mas há que ter em conta também que se deve evitar a utilização de:

- Cabos estalados ou partidos (em martelos, limas, chaves de fendas, serras, etc.)
- Chaves com fissuras ou com fechos de segurança gastos.
- Tubos ou junções nos cabos das chaves, a menos que tenham sido desenhadas dessa forma.
- Tenazes e alicates com as pontas desgastadas ou soltas.

- **Ferramentas manuais com ar comprimido**

Na utilização de ferramentas manuais com ar comprimido é importante certificar-se de que as mangueiras, braçadeiras e tubagens se encontram em bom estado, assim como certificar-se de que as mangueiras estão situadas de forma a que não se tornem em perigo de queda para outras pessoas no local.

Com este tipo de equipamentos, é necessário avaliar se é necessário utilizar luvas e máscara. Além disso, devido à possibilidade de lesão pelo desprendimento de partículas, é recomendável a utilização de óculos de protecção.

Quando utilizar uma ferramenta de ar comprimido, deve certificar-se de que dispõe de uma válvula de interrupção perto, que lhe permita fechar a passagem de ar comprimido, de forma fácil e rápida.

O ar comprimido nunca deve ser utilizado para a limpeza pessoal) como limpar o pó da roupa de trabalho, por exemplo) A sua utilização pode ocasionar problemas e doenças de pele, uma vez que a sujidade se introduz nos poros da pele por causa da pressão do ar.

- **Ferramentas manuais eléctricas**

Para além das precauções de carácter geral que já analisámos, na utilização de ferramentas manuais eléctricas é importante evitar os cabos em mau estado (fios sem protecção ou com adesivos), bem como a ligação directa dos cabos condutores às tomadas.

Por outro lado, a utilização da electricidade em ambientes húmidos ou molhados requer especial atenção. Nestas situações é conveniente corrente de segurança:

- Em ambientes húmidos 24 V.
- Em ambientes submersos 12 V.

Nunca se devem manipular nem alterar os dispositivos de segurança existentes, tanto os da instalação eléctrica como os da própria ferramenta (interruptores diferenciais, termomagnéticos, posto de terra, etc.) uma vez que eles nos informam de um mau funcionamento.

❑ EQUIPAMENTOS DE TRABALHO: AS MÁQUINAS

As máquinas são ferramentas importantes no trabalho. Apesar da sua implementação ter suposto uma redução considerável do esforço físico e maior comodidade para os trabalhadores, a sua utilização comporta uma série de riscos associados. Se estes riscos passam despercebidos e não são previstos, podem ocasionar acidentes com lesões, que por vezes podem revestir-se de gravidade.
É então importante que as máquinas estejam convenientemente protegidas e que o trabalhador esteja informado e formado sobre a sua utilização.

As condições de segurança das máquinas devem ser mantidas durante o tempo de utilização. É necessária uma manutenção adequada em função das suas características, utilização, etc. e de acordo com qualquer circunstância que possa influenciar a sua deterioração ou desajuste.

- **Instalação e montagem**

Na generalidade, a instalação e montagem de uma máquina é da responsabilidade da empresa e deve ser realizada sempre em função das instruções do próprio fabricante.

De qualquer modo, é muito importante a participação do trabalhador utilizador da máquina, uma vez que ninguém melhor do que ele para conhecer as particularidades do trabalho que vai realizar com a máquina.

A participação do trabalhador na fase de instalação e montagem da máquina pode evitar dificuldades operativas para o trabalhador no normal funcionamento da mesma.

- **Mecanismos de segurança das máquinas**

As máquinas devem garantir totalmente a segurança e a saúde dos trabalhadores que as utilizam. Esta obrigação legal tão genérica implica, entre outras coisas, o seguinte:

- Os mecanismos de accionamento devem ser claramente visíveis e identificáveis.
- Os mecanismos de accionamento deverão estar situados fora das zonas de perigo.
- O sistema de comandos deverá ser seguro e ter em conta possíveis falhas.
- A máquina só poderá ser colocada em marcha através da actuação voluntária do trabalhador.
- Todas as máquinas devem dispor de um mecanismo de paragem de emergência.
- Todos os elementos móveis que possam supor risco de acidente deverão estar protegidos, evitando-se o acesso aos mesmos.
- A máquina deverá dispor da necessária sinalização de advertência.
- A instalação deve evitar a possibilidade de contacto com a corrente eléctrica (directo ou indirecto).

A marca CE na máquina indica que cumpre as normas legais.
A marca CE não responde pelas alterações que podem ter sido efectuadas posteriormente à sua compra.

- **Actuação do trabalhador**

O trabalhador que utiliza uma máquina apenas a deve usar de acordo com as instruções recebidas, respeitando sempre todos os mecanismos e dispositivos de segurança instalados.
Nunca se podem anular os mecanismos de segurança de uma máquina. Na presença de uma anomalia, deve dar sempre conhecimento dela ao seu superior.

É importante que antes de dar início ao trabalho se verifique o correcto funcionamento dos mecanismos e dispositivos de segurança da máquina. Isso dá tranquilidade ao trabalhador uma vez que se sente protegido.
No caso de detectar alguma falha, deve dar conhecimento imediato ao seu superior.

- **Trabalhos com porta-paletas**

- **Manipulação de porta-paletas**

A manipulação de porta-paletas é um procedimento comum em todo o tipo de processos que requerem movimento de cargas em superfície plana.

A sua utilização reduz esforço ao trabalhador mas gera novos factores de risco que devem ser conhecidos.

Vamos ver quais.

- **Riscos na manipulação de porta-paletas**

Esforços excessivos

As medidas preventivas para eliminar ou reduzir os riscos de lesão por esforço excessivo são:

- Respeitar a carga máxima indicada pelo fabricante do porta-paletas.
- Manutenção correcta e periódica do porta-paletas.
- Evitar rampas e declives.
- Pisos em boas condições e sem irregularidades.

COMUNIQUE QUALQUER FALHA AO SEU SUPERIOR OU AO SERVIÇO DE MANUTENÇÃO E PEÇA A SUA REPARAÇÃO.

Os porta-paletas são equipamentos de trabalho desenhados e construídos pensando numa capacidade máxima de carga. Transportar cargas respeitando essa capacidade reduzirá esforços, facilitando o trabalho do funcionário e reduzindo os riscos de lesão.

Rampas e declives

Não é aconselhável utilizar porta-paletas em zonas com declives, uma vez que exige um esforço maior e apresenta o perigo de atropelamento e queda da carga.
Caso seja necessário, certifique-se de que o porta-paletas possui um sistema de travagem e que se encontra em condições.

Uma superfície irregular ou em mau estado dificultará a circulação de um porta-paletas exigindo um maior esforço por parte do trabalhador e, consequentemente, maiores riscos de lesão.

Entalamentos e pancadas

A manipulação de porta-paletas pode comportar riscos de contusões por entalamento, tanto para o manipulador, como para os outros trabalhadores que desenvolvem o seu trabalho nas imediações.

Vamos analisar as diversas situações que se podem apresentar e as precauções a tomar.

Com a finalidade de prevenir lesões na manipulação de porta-paletas é importante respeitar as seguintes medidas preventivas:

- Na deslocação de um porta-paletas o trabalhador deve colocar-se sempre de um lado, de forma a que o seu braço e a barra de tracção formem uma linha recta.
- Nunca correr.
- Respeitar as pessoas que se encontram nas imediações.
- No caso da carga ou das instalações limitarem a visibilidade do trabalhador, devem tomar-se precauções e informar os superiores para que sejam colocados mecanismos que melhorem a visibilidade (espelhos, etc.).

Com a finalidade de reduzir as consequências dos acidentes, torna-se importante que o trabalhador que manipula um porta-paletas disponha e utilize:

- Botas de segurança com protecção especial na zona do calcanhar.
- Luvas

SOLICITE AS SUAS PROTECÇÕES E UTILIZE-AS SEMPRE.

Queda de pessoas

O risco de **queda de outros trabalhadores** é consequência, principalmente, de:

- O transporte de outros trabalhadores em cima do porta-paletas.
- Um estacionamento desadequado do porta-paletas.

É totalmente proibido transportar pessoas em cima do porta-paletas.

Nunca se deve estacionar o porta-paletas em zonas de passagem nem perturbando a circulação. Deve deixar-se o porta-paletas num local adequado e a ele destinado. Esse local deve estar devidamente assinalado.

❑ HIGIENE INDUSTRIAL

• Introdução à higiene

Normalmente, quando se fala de segurança e saúde no trabalho, tem-se em mente a forma de evitar acidentes; mas não podemos esquecer-nos de outro tipo de lesões na saúde dos trabalhadores como doenças profissionais.

A técnica que estuda estas doenças é a Higiene Industrial.
Vamos aprofundar um pouco a sua análise.

Doença profissional é a deterioração lenta da saúde do trabalhador em consequência de uma exposição crónica a determinadas condições adversas no ambiente de trabalho.

Estamos a falar de uma exposição a determinados agentes físicos, químicos ou biológicos.

Um controlo do estado de saúde do trabalhador periódico e adequado permitirá a identificação de uma possível deterioração da sua saúde em consequência da exposição a determinados agentes físicos, químicos ou biológicos, possibilitando uma actuação, com aplicação de medidas preventivas e correctivas, que evitarão males maiores para o trabalhador.

• Agentes físicos

Quando falamos de agentes físicos estamos a referir-nos a:

- Ruído
- Temperatura ambiental
- Humidade ambiental
- Correntes de ar no posto de trabalho

É importante a sua identificação e medição para tomar as medidas preventivas e correctivas adequadas.

Todos os agentes físicos descritos são importantes, mas neste curso vamos deter-nos no ruído, uma vez que é um dos mais disseminados.

O ruído

Define-se som como um fenómeno físico que provoca as sensações do sentido humano da audição.
O ruído é um som incomodativo, inútil ou desagradável.

É importante destacar que a exposição ao ruído pode provocar, com o passar do tempo, uma perda da capacidade de audição.
É, pois, importante tomar medidas preventivas adequadas. Vejamos quais.

Perante uma situação de ruído excessivo no trabalho deve actuar-se, em primeiro lugar, sobre o foco de emissão do ruído, procurando, através da aplicação de medidas técnicas ou organizacionais, a sua eliminação ou redução para níveis o mais baixos possível.

Quando não é possível actuar sobre o foco de emissão, ou a actuação se revela insuficiente, deve procurar-se actuar sobre o meio de transmissão.
Fechar ou afastar os meios geradores de ruído com materiais isolantes pode ser uma solução possível e efectiva.

Finalmente, quando apesar de todos os esforços descritos o trabalhador continua exposto a níveis de ruído excessivos, proceder-se-á à entrega de protectores auditivos individuais (Equipamentos de Protecção Individual).

Neste caso, é necessário verificar que os EPI utilizados estão certificados com a marca CE. Caso contrário, não são legais e não garantem a protecção requerida.

- **Agentes químicos**

A exposição pontual ou prolongada a determinados produtos ou compostos químicos pode comportar graves lesões para a saúde das pessoas que os manipulam.
Neste caso é importante:

- Actuar sobre o agente químico, evitando a exposição da pessoa.
- Formar convenientemente o trabalhador que deve manipular os agentes de forma a conhecer os riscos a que está exposto e as precauções que deve tomar.

Os produtos ou compostos químicos devem estar etiquetados de forma adequada (Norma legal): “Etiqueta de segurança” do produto.
Esta etiqueta deve ser redigida no idioma oficial do país de utilização para assegurar a correcta compreensão por parte do trabalhador.

Etiqueta de segurança

Todos os produtos ou compostos químicos devem possuir uma etiqueta na qual se indique, principalmente:

- O produto.
- Dados do fabricante.
- Os riscos fundamentais da sua manipulação.
- As medidas a adoptar em caso de acidente na sua manipulação.
- Pictogramas indicativos do tipo de risco associado.

Pictogramas

O trabalhador que manipula produtos ou compostos químicos deve conhecer a sinalização existente (pictogramas) em função do tipo de riscos.
Assim, podemos identificar:

Produtos tóxicos
Produtos corrosivos
Produtos irritantes
Produtos explosivos
Produtos inflamáveis

❑ SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA: INCÊNDIO

O FOGO é um processo de combustão capaz de gerar energia sob a forma de calor e é geralmente acompanhado de fumo e/ou chamas.

O INCÊNDIO. É um fogo descontrolado. É a combustão, capaz de se propagar de um objecto para outro, que não estavam destinados a ser queimados no local e no momento que em acontece.

- **O tetraedro do fogo**

Para que se inicie um incêndio é necessária a existência de 4 factores:

Combustível, substância capaz de arder com facilidade. (por exemplo carvão, petróleo, gás natural, gasolina, etc.). Pode ser sólido, líquido ou gasoso.

Comburente, É o elemento que possibilita que o combustível possa arder. O comburente por excelência é o **oxigénio**.

Energia de activação, É o calor necessário para que a mistura entre combustível e comburente possa iniciar a combustão, isto é, para que o fogo se inicie.

Controlo da reacção em cadeia, Este controlo é possível mediante a utilização de materiais ignífugos, isto é, não inflamáveis.

- **A Prevenção do incêndio**

A melhor forma de evitar um incêndio é preveni-lo.
De acordo com este conceito e com os factores geradores dos incêndios, torna-se necessário controlar as causas dos incêndios.
Por isso há que manter sob controlo:

- Os combustíveis.
- Os focos de ignição.
- O comburente.
- A reacção em cadeia.

Por outro lado, a utilização de sistemas de detecção de incêndios adequados, evitarão que o incêndio se propague.
Vejamos de forma mais detalhada cada um deles.

Controlo dos combustíveis:

- Evitar a presença e manipulação de substâncias inflamáveis.
- Armazenar os produtos inflamáveis longe dos locais de trabalho.
- Manter sempre a ordem e a limpeza no posto de trabalho.

Controlo dos focos de ignição:

- Fumar nas zonas autorizadas e evitar fazê-lo no lugares de trabalho.
- Utilizar sempre os cinzeiros.
- Não despejar os cinzeiros nas papeleiras.
- Manter as instalações eléctricas em bom estado e utilizá-las correctamente.
- Não sobrecarregar as instalações eléctricas.
- Não misturar substâncias químicas desconhecidas.

Controlo do comburente:
O controlo do comburente não é possível nos locais onde há pessoas, uma vez que elas necessitam do oxigénio para respirar.

Controlo da reacção em cadeia:
É possível através da utilização de materiais ignífugos, isto é, não inflamáveis.
Tenha em conta todas estas atitudes preventivas e informe o seu superior caso detecte qualquer anomalia que possa supor risco de incêndio.

- **Actuação perante um incêndio**

A actuação de cada trabalhador deve estar de acordo com o que é indicado no Plano de Emergência da empresa. Por isso o trabalhador deve receber da empresa a informação e a formação adequada e necessária.

Numa situação de incêndio deve actuar-se do seguinte modo:

- Quando se descobre o incêndio deve **DAR-SE O ALARME ANTES DE ACTUAR**.
- Tentar apagar o incêndio com os meios que se encontram ao seu alcance, caso os saiba utilizar. **NÃO SE ARRISQUE. É MELHOR ACTUAR ACOMPANHADO**.

- Se ficar cercado pelo fumo, baixe-se para respirar ar fresco. **TENTE SAIR RAPIDAMENTE DO LOCAL**.
- **DEVE MANTER A CALMA, NÃO CORRER NEM GRITAR PARA NÃO PROVOCAR O PÂNICO**.
- Ao evacuar a zona, devem fechar-se as portas.

É importante ter em conta que **a sinalização não elimina o risco**, apenas alerta para a sua existência.

❑ SINALIZAÇÃO

A sinalização de segurança é o conjunto de sinais que nos transmitem alguma informação como perigo, atenção, proibição, obrigação, zona segura,

A sinalização deve ser sempre tida em conta como uma medida de segurança complementar.

Isto significa que a sinalização não deve ser considerada como uma medida que substitui as medidas técnicas ou de organizacionais de prevenção e de protecção, nem as medidas de informação e formação dos trabalhadores/as.

Sinalização: Objectivos da sinalização

Os principais objectivos da sinalização são os seguintes:
- Advertir os trabalhadores da existência de riscos.
- Alertar os trabalhadores de situações de emergência.
- Proibir situações que possam provocar danos.
- Obrigar a um comportamento concreto.
- Facilitar a localização e identificação de meios ou instalações de protecção, evacuação, emergência ou primeiros socorros.
- Guiar os trabalhadores que realizem manobras perigosas.

Em função do objectivo a atingir, a sinalização terá um desenho específico e diferente.
Imagem:

Tipos de sinalização

Existem diversos tipos de sinalização visual. Os sinais do tipo “painel” são os mais comuns. Este tipo de sinalização é composto de uma forma ou figura geométrica, de cores e de um pictograma. Estas características mudam em função do objectivo a que se destina.
Os sinais tipo painel podem ser de 5 tipos:

De proibição

De obrigação

De advertência

De salvamento ou emergência

Relativos aos equipamentos de combate a incêndios

Sinais de advertência

São de forma triangular.
O contorno e o pictograma são pretos.
O fundo é amarelo.

Para substâncias nocivas ou irritantes, o fundo da placa poderá ser de cor alaranjada, se esta cor se justificar pela existência de uma outra placa semelhante para a circulação rodoviária.

Sinais de proibição

São de forma circular.
O contorno é vermelho com uma barra da mesma cor.
O pictograma é preto.
O fundo é branco.

Sinais de obrigação

São de forma redonda.
O pictograma é branco.
O fundo é azul.

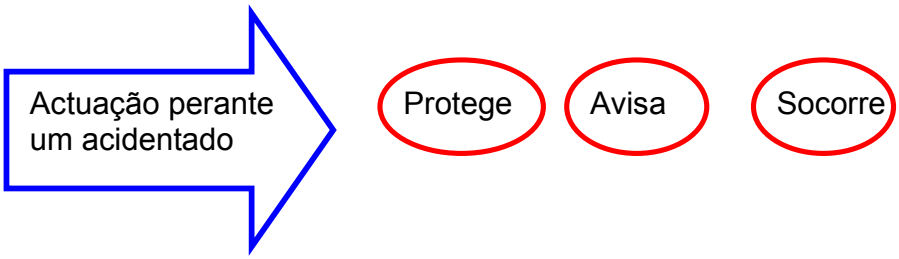
Sinais relativos aos equipamentos de combate a incêndios

São de forma rectangular ou quadrada.
O pictograma é branco.
O fundo é vermelho.

Sinais de salvamento ou emergência

São de forma rectangular ou quadrada.
O pictograma é branco.
O fundo é verde.

- **PRIMEIROS SOCORROS**



Os primeiros socorros são a primeira ajuda que o acidentado recebe.
É importante ter em conta que uma actuação correcta nos primeiros minutos pode salvar uma vida.
Daí a importância de ter conhecimentos mínimos de socorrismo.
Vejamos a seguir os três grandes passos que se devem tomar inicialmente perante um ferido.

- **Actuação perante um acidentado**

Protege

Antes de actuar, temos que ter a certeza de que tanto o acidentado como nós próprios nos encontramos fora de perigo.

CERTIFIQUE-SE DE QUE NÃO EXISTE RISCO.

Avisa

Quando nos tivermos certificado que não existe nenhum tipo de risco, nem para nós, nem para a pessoa acidentada, devemos avisar os serviços de socorro (serviço médico, ambulância, etc.)

Esta é uma tarefa que podemos ser nós a realizar mas, caso seja possível, devemos procurar que seja outra pessoa a ocupar-se dela, para podermos começar a ocuparmo-nos do ferido.

CASO SEJA POSSÍVEL, DEVE PERMANECER JUNTO DO FERIDO E DEVE CHAMAR OUTRA PESSOA. É MUITO IMPORTANTE DISPOR DOS TELEFONES DE EMERGÊNCIA, QUE DEVEM ESTAR BEM VÍSIVEIS E À MÃO. CASO CONTRÁRIO, PEÇA-OS AO SEU SUPERIOR.

Socorre

Finalmente devemos actuar sobre o acidentado, reconhecendo em primeiro lugar os seus sinais vitais pela seguinte ordem:

1. Verificar a possível perda de consciência.
2. Verificar a possível falta de respiração.
3. Verificar a possível falta de pulso.

OS PRIMEIROS MINUTOS A SEGUIR A UM ACIDENTE SÃO VITAIS PARA O ACIDENTADO.