

2016

# Prevenir

Edição 61

Março 2016

## NESTA EDIÇÃO

- Riscos Emergentes
- Efeito dos riscos emergentes para a SST
- Instruções de Segurança - Prevenção e atuação em caso de Sismos

O *prevenir* é um boletim informativo da Trasesa.

### Contactos

Rua. Dr. Flávio Resende,  
nº 323 - 3ª C/v Esqª  
2775-195 Parede

Tel. : +351 214 548 140

Fax: +351 214 583 469

E-mail: [geral@trasesa.pt](mailto:geral@trasesa.pt)

[www.trasesa.pt](http://www.trasesa.pt)

Dúvidas, questões ou sugestões?

Não hesite em contactar-nos.

## Riscos emergentes e novas formas de prevenção num mundo de trabalho em mudança



Organização  
Internacional  
do Trabalho

Nos últimos anos têm surgido riscos novos e emergentes causados por inovações técnicas e mudanças sociais ou organizacionais, tais como: as novas tecnologias, novos processos de produção (nanotecnologias e biotecnologias), as novas condições de trabalho com cargas de trabalho mais elevadas, intensificação de tarefas devido à redução de efectivos, más condições associadas à migração, empregos na economia informal, formas emergentes de emprego, como o emprego independente, a subcontratação ou os contratos temporários.

Estes riscos podem ser mais facilmente reconhecidos através de uma melhor compreensão científica, por exemplo, **os efeitos dos riscos ergonómicos nas perturbações músculo-esqueléticas, e os efeitos dos factores psicossociais sobre o stress no trabalho.**

## Preocupação sobre o efeito dos riscos emergentes para a SST

### Falta de actividade física:



- Utilização crescente de ecrãs de visualização e de sistema automatizados, que resultam na posição sentada prolongada no local de trabalho, assim como num período cada vez mais prolongado na posição sentada durante viagens de trabalho;

- As consequências para a saúde são as lesões músculo-esqueléticas no membros superiores e nas costas, varizes e trombose venosa profunda, obesidade e determinados tipos de cancro.

### Exposição associada a lesões músculo-esqueléticas e a factores de risco psicossociais:

- Os aspectos psicossociais desfavoráveis acentuam os efeitos dos factores de risco, contribuindo para uma maior incidência de lesões músculo-esqueléticas;

- Factores de risco psicossociais como a exigência de trabalho demasiado elevado ou demasiado reduzido, tarefas complexas, pressão elevada em termos prazos, controlo reduzido no trabalho, baixo nível de decisão, apoio insuficiente por parte de chefias ou colegas, insegurança no trabalho e assédio moral...

- A exposição combinada a lesões músculo-esqueléticas e aos factores de risco psicossocial têm um efeito muito grave na saúde dos trabalhadores.

### Complexidade das novas tecnologias e interfaces homem-máquina:



- As características físicas dos locais de trabalho, tais como a fraca conceção ergonómica de interfaces homem-máquina, aumentam a pressão mental e emocional nos trabalhadores e, em consequência, a incidência de erros humanos e o risco de acidentes.

# INSTRUÇÕES E PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA - SISMOS

**Prevenção** - Apesar dos vários avanços tecnológicos, ainda não é possível prever a ocorrência de sismos. Contudo, para tentar diminuir o impacto destes acontecimentos naturais pode preparar-se aplicando os seguintes conselhos:



## Conselhos Gerais:

- ⇒ Certifique-se que toda a sua família sabe como desligar a electricidade, a água e o gás;
- ⇒ Informe-se sobre a altitude da sua residência face ao nível do mar. Em caso de tsunami saberá se deve deslocar-se para um ponto mais alto do que aquele onde habita;
- ⇒ Elabore, em conjunto com a sua família, um plano de emergência para a sua casa. Defina um ponto de encontro e os locais da sua habitação onde os seus familiares se podem abrigar durante o sismo;
- ⇒ Certifique-se que mantém a sua casa arrumada, libertando os corredores e portas de objectos que possam bloquear ou dificultar as saídas;
- ⇒ Quando arrumar objectos pesados, ou de grande volume, faça-o junto ao chão nas estantes mais baixas;
- ⇒ Fixa à parede estantes, botijas de gás e objectos potencialmente perigosos que possam cair;
- ⇒ Tenha sempre preparado um estojo de emergência com:
  - ⇒ Lanterna e rádio portátil a pilhas (e pilhas de reserva);
  - ⇒ Extintor;
  - ⇒ Água e alimentos embalados, ou enlatados para três dias;
  - ⇒ Reserva dos medicamentos que costuma tomar no seu dia a dia;
- ⇒ Guarde os principais contactos dos serviços de emergência num local onde todos os membros da família os possam encontrar;
- ⇒ Tenha sempre à mão agasalhos e sapatos resistentes.

## COMO AGIR - Instruções Gerais

- ⇒ Mantenha a calma;
- ⇒ No caso de encontrar feridos tente ajudá-los. Evite mover feridos que apresentem fraturas, excetuando os casos em que haja o risco de incêndio, derrocada ou inundação;
- ⇒ Ligue o rádio e siga as instruções emitidas;
- ⇒ Só deve utilizar o telefone em casos de extrema urgência;
- ⇒ Utilize roupa adequada: calças, camisas de manga comprida e sapatos fortes.

## SE ESTIVER NUM EDIFÍCIO:

- ⇒ Mantenha-se num local seguro e afaste-se de janelas, espelhos, chaminés e outros objectos que possam cair;
- ⇒ Ajoelhe-se e proteja com as mãos a cabeça e os olhos;
- ⇒ Se estiver nos andares superiores de um edifício não tente abandonar o mesmo. As saídas podem estar bloqueadas;
- ⇒ Se estiver no rés do chão e se a rua for um espaço aberto caminhe calmamente para o meio da mesma;
- ⇒ Utilize sempre e apenas as escadas;
- ⇒ Corte o gás e desligue a electricidade, não acenda fósforos ou isqueiros pois pode haver risco de fugas de gás;
- ⇒ Não toque em materiais metálicos, ou outros materiais condutores, que estejam em contacto com fios de electricidade;
- ⇒ Observe o edifício onde está. Se houver risco de ruir deve abandoná-lo o mais depressa possível;
- ⇒ Se houver derrame de materiais inflamáveis procure limpá-los o mais rapidamente possível;
- ⇒ Procure pequenos incêndios e, se for capaz, extinga-os.

