

## Pense em segurança, trabalhe em segurança

- As quedas, escorregadelas e os tropeçamentos são a causa de acidentes e ferimentos entre Trabalhadores. Estatísticas revelam que estes tipos de incidentes são responsáveis pela maioria dos acidentes de trabalho a nível mundial.
- As quedas estão entre os acidentes mais comuns, contudo são das que mais se podem evitar. Qual a melhor maneira para evitar uma queda, escorregadela ou tropeçamento? Em primeiro lugar, preste atenção por onde caminha.
- No interior de um edifício esteja atento à desordem, cabos e fios que estão no chão e gavetas de arquivo abertas. Fique alerta a mudanças de nível do piso, tais como um degrau, ladrilhos soltos ou carpetes levantadas.





- Ao caminhar no exterior, esteja atento aos passeios, buracos ou poças de água ou gelo. Se tem de caminhar numa superfície que é escorregadia ou irregular, ande devagar e com passos pequenos. Tenha cuidado quando entra no interior de um edifício com os sapatos /botas molhadas, devido à chuva, neve ou poças de água, pois tornam-se escorregadios.
- Precisa de ver por onde caminha. Evite transportar uma carga que bloqueie a sua visibilidade. Use boa iluminação no caminho e nas escadas. Acenda a luz antes de entrar numa sala. Utilize uma lanterna ao caminhar.
- Não corra, a menos que se trate de uma emergência. Utilize o corrimão ao subir e descer escadas e não suba dois degraus de cada vez.

## Identificação de Perigos

- **Estado do piso:** Pisos escorregadios - devido a limpeza ou condições climáticas, ao seu revestimento (ex. mármore); Pisos irregulares ou desiguais (ex. degraus, piso com inclinação); Pisos danificados (ex. com buracos, materiais soltos), ...
- **Obstáculos permanentes ou temporários:** cabos, máquinas, objectos variados (caixas, ferramentas, móveis, ...).
- **Iluminação insuficiente:** especialmente nas escadas e corredores de passagem, que impedem a visualização dos objectos que se interpõem no caminho de passagem, ...
- **Escadas:** sem protecção, demasiado inclinadas, com degraus partidos ou em mau estado, ...
- **Zonas perigosas sem sinalização ou com sinalização deficiente:** zonas desniveladas, vias de circulação, ...
- **Calçado inadequado:** em mau estado, sujo, pouco resistente, ...



## Uma atitude de Segurança

Manter uma atitude de segurança é um procedimento fundamental para evitar acidentes no local de trabalho. Em baixo apresentamos 6 elementos fundamentais de como uma atitude de safety pode criar hábitos de trabalho seguros.

- **Consciência:** Preste atenção. Esteja alerta aos possíveis riscos no ambiente de trabalho, de forma a tomar medidas preventivas.
- **Focalização:** Concentre-se na(s) tarefa(s) que tem em mão. Distracção, tédio ou fadiga pode conduzir a acidentes e outros riscos de segurança.
- **Determinação:** Adoptar o procedimento correcto, mesmo quando é mais fácil não o fazer. Siga sempre os procedimentos de segurança e as instruções recomendadas.
- **Paciência:** Demore o tempo que for preciso para agir de forma correcta, nas suas actividades diárias. Por exemplo, apertar o cinto de segurança mesmo em viagens curtas.
- **Responsabilidade:** Assuma a responsabilidade por um ambiente de trabalho seguro de forma a beneficiar-se a si e aos outros.
- **Prudência:** Pare para pensar antes de agir. Os acidentes nem sempre são o resultado de má sorte. Ocorrem quando alguém decide – de forma consciente ou não - arriscar. Seja prudente e evite riscos desnecessários.



## Sinalização de Segurança e Saúde: Proibição, Aviso

### PASSAGEM PROIBIDA A PEÕES

Este sinal proíbe a passagem de peões num determinado local.



### TROPEÇAMENTO

Este sinal indica as características do piso (saliências, sulcos, desníveis, etc.) que possam originar situações de tropeçamento e / ou queda. Permite alertar os diversos ocupantes do local para o perigo a que estão expostos.



### QUEDA COM DESNÍVEL

Alerta para a probabilidade de ocorrência de acidentes, por queda, devido à existência de desníveis. Este sinal está presente em locais que devido ao seu funcionamento não podem comportar guarda-corpos ou outro tipo de barreiras.

