



GRIFE A: COMO PREVENIR?



Portugal atravessa atualmente, com tendência crescente, o período epidémico da gripe, sendo a população dos 15 aos 64 anos a mais afetada. O Boletim de Vigilância Epidemiológica da Gripe, divulgado pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA), refere que na semana 08 de 2013 (de 18-02-2013 a 24-02-2013) estimou-se uma taxa de incidência da síndrome gripal de 66,2 casos por cada 100 000 habitantes.

O QUE É A GRIPE A?

A gripe A é uma doença respiratória aguda, altamente contagiosa, causada por uma das mutações (geralmente H1N1) do vírus Influenza A, tornando-se desta forma num vírus novo, com material genético desconhecido para o sistema imunológico das pessoas. Esta doença é particularmente grave em imunodeprimidos (incluindo a infeção VIH/SIDA), nos diabéticos, nas grávidas, em indivíduos com obesidade extrema ou que sejam portadores de doenças crónicas do foro cardíaco, pulmonar ou renal.

Os **sintomas** de infeção por este vírus são normalmente semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal:

- Febre;
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido);
- Dor de garganta;
- Dores corporais ou musculares;
- Dor de cabeça;
- Arrepios;
- Fadiga.

O período de incubação do vírus da gripe pandémica (H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

COMO SE TRANSMITE A GRIPE A?

O modo de transmissão do vírus da gripe A é idêntico ao da Gripe Sazonal, ou seja, o vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infetada podem representar, por isso, uma situação de risco.



O contágio pode também verificar-se indiretamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infetada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc.

Estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

PREVENÇÃO DA GRIPE A NAS EMPRESAS

O **Plano de Contingência** consiste num conjunto de medidas e ações que deverão ser aplicadas oportunamente, de modo articulado, em cada fase da evolução da pandemia da gripe.

O que se pretende com a implementação de um Plano de Contingência é assegurar o funcionamento da empresa e a prestação dos serviços aos seus clientes, apesar do absentismo laboral esperado durante o período de maior expressão da pandemia. A elaboração de um Plano de Contingência é da responsabilidade de cada organização e inicia-se com a análise das possíveis consequências no seu funcionamento perante diferentes cenários de absentismo e disfunção social.

Estabelece a Direcção-Geral da Saúde que cabe à entidade empregadora desenvolver um Plano de Contingência para a empresa (tendo em atenção os documentos da Direcção-Geral da Saúde elaborados no âmbito da Saúde Ocupacional e do Plano de Contingência da Gripe), bem como promover a formação e informação dos seus funcionários no que diz respeito a informação geral sobre a Prevenção da Gripe.

Ainda neste âmbito, a Entidade Empregadora deverá:

- Ter organizado os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SST);
- Solicitar ao seu Médico do Trabalho:
 - Informação sobre quais os produtos de higienização e/ou Equipamentos de Proteção Individual que deve possuir nas instalações;
 - Realização da vigilância médica dos trabalhadores sintomáticos através da realização de exames ocasionais (se necessário);
 - Formação e informação para os trabalhadores, sobre a gripe, práticas de higiene individual e controlo de infeção;
 - Comunicação ao Delegado de Saúde, na eventualidade de confirmação de infeção.
- Proceder à identificação e avaliação do risco de exposição ao vírus da gripe nos vários locais de trabalho.
- Identificar formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas e postos de trabalho que possam ser desativados durante a pandemia.
- Durante a pandemia, promover a vigilância médica dos trabalhadores sintomáticos através da realização de exames ocasionais e apoio psicológico, se tal for possível.



- Identificar e encaminhar os trabalhadores com sintomas compatíveis com gripe, adotando e fazendo cumprir as medidas cautelares apropriadas para estas situações.
- Estar atenta aos meios de comunicação oficiais para manter atualizada a informação sobre a evolução da pandemia e as indicações emanadas das entidades competentes.
- Conhecer e aplicar as indicações emanadas da Autoridade de Saúde da área geográfica do estabelecimento
- Promover e colaborar nas ações de formação aos trabalhadores respeitantes a informação geral sobre a gripe, práticas de higiene individual e controlo de infeção, com a colaboração dos trabalhadores, seus representantes, Comissão de Higiene e Segurança, caso exista, e com os médicos e técnicos do serviço de SST.

PREVENÇÃO DA GRIPE A – PÚBLICO EM GERAL

Se tem gripe deve permanecer em casa, em repouso, bebendo líquidos não alcoólicos frequentemente e vigiando o seu estado de saúde durante um período de 7 dias após o início dos sintomas.

- Permanecer afastado das pessoas com quem habita, se possível numa outra divisão da casa, mesmo para dormir;
- Evitar o contacto próximo (menos de 1 metro) com outras pessoas (exceto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde que tenham uma máscara colocada);
- Se possível, procurar que seja sempre a mesma pessoa a cuidar de si (por ex. trazer refeições e dispensar medicação). Esta pessoa não deverá estar grávida nem ter uma doença grave;
- Colocar uma máscara de proteção sempre que estiver com outras pessoas;
- Mudar a máscara quando estiver húmida;
- Deitar as máscaras usadas no balde do lixo e lavar as mãos a seguir;
- Reduzir as visitas ao mínimo e evitar os contactos físicos com as pessoas (beijar, abraçar, apertar a mão) e em particular com grávidas, crianças com menos de um ano e pessoas com doenças graves;
- Tapar a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar;
- Utilizar um lenço/toalhete de papel para se assoar;
- Usar o lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os de seguida no balde do lixo;
- Fechar bem os sacos de plástico com o lixo (máscaras e lenços usados). A sua eliminação é feita com o lixo normal;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, durante 15 a 20 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- Secar as mãos com toalhetes de papel ou usar uma toalha só para si;

- Não partilhar ou misturar os utensílios pessoais em uso (toalhas de casa de banho, guardanapos, louças, talheres ou copos) com os das outras pessoas, não sendo, no entanto, necessário serem lavados à parte;
- Arejar frequentemente a casa, abrindo as janelas;
- Limpar várias vezes por dia (pelo menos 2 vezes) superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente (maçanetas das portas, corrimãos, telefones, telecomandos, computadores) com um produto de limpeza comum.

Elisabete Afonso (TSST)

NOVAS REGRAS NA HABILITAÇÃO DE CONDUTORES EM VIGOR DESDE 02 DE JANEIRO DE 2013



Com o objetivo de harmonizar os prazos de validade, os requisitos de aptidão física e mental e os requisitos para obtenção dos títulos de condução emitidos pelos diversos Estados membros da União Europeia e do espaço económico europeu, foi aprovado o **Decreto-Lei n.º 138/2012 de 5 de julho**, o qual procede à:

- Alteração ao Código da Estrada, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 114/94, de 3 de maio e alterado pelos Decretos-Leis nº 44/2005, de 23 de fevereiro, 113/2008, de 1 de julho, e 113/2009, de 18 de maio, e pelas Leis nº 78/2009, de 13 de agosto, e 46/2010, de 7 de setembro;
- Aprovação do Regulamento da Habilitação Legal para Conduzir (RHLC).

Trata-se de um instrumento indispensável ao desenvolvimento da política comum de transportes, de forma a melhorar a segurança rodoviária e facilitar a circulação de pessoas que fixam residência num Estado membro diferente do emissor do título de condução. Este decreto-lei procede igualmente à simplificação dos procedimentos administrativos para obtenção dos títulos de condução e respetivos exames, prevendo também a eliminação da licença de aprendizagem.

Para um maior rigor na avaliação da aptidão física e mental, foram revistos os requisitos mínimos de aptidão, tornando-se mais exigentes, sendo também redefinidos os conteúdos programáticos das provas que constituem o exame de condução, além de se reverem as características dos veículos licenciados para a realização de exames de condução.



PRINCIPAIS ALTERAÇÕES DECORRENTES DO DECRETO-LEI N.º 138/2012 QUE PASSAM A VIGORAR A PARTIR DE 02 DE JANEIRO DE 2013

- **Novo modelo de carta de condução comunitária** - Nos anexos da Diretiva Comunitária, é introduzido um novo modelo de carta de condução comunitária, que inclui as novas categorias.

Foi também introduzida a obrigatoriedade de troca de título de condução estrangeiro, emitido sem prazo de validade, no prazo de dois anos após fixação de residência em território nacional.

- **Introdução de novas categorias de carta de condução** - É introduzida a categoria AM (ciclomotores), em substituição da atual licença de condução de ciclomotor, o que vai uniformizar estes títulos de condução em todo o espaço europeu e permitir o seu reconhecimento mútuo, sendo que até agora apenas existiam títulos nacionais de cada Estado, sem valor além-fronteiras.

É introduzida uma nova categoria de motociclos, a A2, que permite conduzir motociclos de potência máxima de 35kw e que pode ser obtida a partir dos 18 anos;

A idade para obtenção direta da categoria A, para condução de motociclos de grande cilindrada, passa para os 24 anos, podendo contudo esta categoria ser obtida a partir dos 20 anos pelos titulares de carta de condução da categoria A2, com pelo menos 2 anos de experiência.

- **Harmonização de prazos de validade** - Embora a legislação portuguesa já previsse prazos de validade para os títulos de condução, estes foram encurtados, conforme imposto pela Diretiva, iniciando-se para quem tirar a carta pela primeira vez aos 30 anos para as categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE, (ciclomotores, motociclos e ligeiros) e aos 25 anos para as restantes categorias.

As cartas de condução para estes novos condutores passam a ter uma validade administrativa que não pode exceder os 15 anos para as categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE (ciclomotores, motociclos e ligeiros). Para as restantes categorias, a revalidação é obrigatória a cada 5 anos.

Os prazos de revalidação são fixados em 10 anos para as categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE (ciclomotores, motociclos e ligeiros) até aos 60 anos do seu titular. A partir daí são encurtados, primeiro para 5 anos e depois para 2 anos, a partir dos 70 anos do titular, sendo os prazos de revalidação sempre de 5 anos para as restantes categorias.

- **Novas idades de revalidação da carta de condução** (aplicável apenas aos condutores que obtêm a carta, pela primeira vez, a partir de 2 de janeiro de 2013):

Categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE (ciclomotores, motociclos, automóveis ligeiros e automóveis ligeiros com reboque) - Aos 30, 40, 50, 60, 65 e 70 anos do condutor e depois de 2 em 2 anos.

Exceção: quando a carta de condução é obtida entre os 25 e os 30 anos, a primeira revalidação só é efetuada aos 40 anos do condutor.



Categorias C1, C1E, C e CE (automóveis pesados de mercadorias) e condutores das categorias B e BE com averbamento do Grupo 2 (que exerçam a condução de ambulâncias, veículos de bombeiros, de transporte de doentes, transporte escolar e de automóveis ligeiros de passageiros de aluguer) - Aos 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65 e 70 anos do condutor e depois de 2 em 2 anos.

Categorias D1, D1E, D e DE (automóveis pesados de passageiros) - Aos 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 e 60 anos do condutor, dado que a idade limite para estas categorias é 65 anos.

- **Novos prazos de validade** (aplicáveis às cartas emitidas pela primeira vez a partir de 2 de janeiro de 2013, assim como a qualquer nova categoria de carta de condução obtida após 2 de janeiro de 2013):

Revalidação administrativa, aos 30 e aos 40 anos do titular das categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE (ciclomotores, motociclos e ligeiros) e aos 25 anos dos titulares das restantes categorias.

Mantém-se a revalidação obrigatoriamente precedida de exame médico e de exame psicológico (quando exigido) - já definida pelo anterior RHLC - a partir dos 50 anos para os titulares das categorias AM, A1, A2, A, B1, B e BE (ciclomotores, motociclos e ligeiros) e a partir dos 25 anos para os titulares das restantes categorias, sendo neste caso a avaliação psicológica obrigatória na obtenção da categoria e posteriormente na revalidação aos 50 anos do condutor e em todas as revalidações posteriores.

- **Avaliação médica e psicológica** - São revistos os requisitos mínimos de aptidão física e mental dos condutores, tornando-se mais exigentes no que respeita às condições de visão, à diabetes e à epilepsia.
- **Prova prática** - Passa a ser possível a aplicação de um sistema de monitorização de provas práticas do exame de condução; é introduzida a condução independente durante a prova prática; serão revistas as características dos veículos licenciados para a realização de exames de condução.
- **Troca de título de condução estrangeiro** - é introduzida a obrigatoriedade de troca de título de condução estrangeiro, emitido sem prazo de validade, no prazo de dois anos após fixação de residência em território nacional.

Estas, e outras alterações, podem ser consultadas nos documentos disponibilizados no site do Instituto da Mobilidade e dos Transportes:

- [RHLC - Principais alterações introduzidas pelo DL 138/2012.](#)
- [Informação ao público – Avaliação médica e psicológica.](#)

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres

INUNDAÇÕES E CHEIAS – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO



As inundações são fenómenos naturais extremos e temporários, provocados por precipitações moderadas e permanentes ou por precipitações repentinas e de elevada intensidade. Este excesso de precipitação faz aumentar o caudal dos cursos de água, originando o extravase do leito normal e a inundação das margens e áreas circunvizinhas. No âmbito da Proteção Civil, a possibilidade de ocorrência de cheias em Portugal Continental começa, geralmente, a ser analisada a partir do Outono, altura em que, normalmente, se inicia o período húmido em Portugal, estendendo-se até à Primavera.

Os prejuízos resultantes das inundações são frequentemente avultados, podendo conduzir a perda de vidas humanas e bens. O impacto no tecido socioeconómico da região afetada é geralmente significativo, podendo levar à destruição completa de explorações agrícolas e agropecuárias entre outras. A prevenção e mitigação do efeito das cheias são, por isso, de extrema importância.

QUANTO TEMPO DURA UMA INUNDAÇÃO?

O tempo necessário para a ocorrência de uma inundação e a sua duração dependem das características da bacia hidrográfica do rio em questão. Bacias de pequena dimensão apresentam, geralmente, condições para que uma cheia se forme e propague rapidamente, por vezes em escassas horas. Pelo contrário, em bacias de grandes dimensões, o pico da onda de cheia, e as inerentes inundações, demoram mais tempo a instalar-se, permitindo um aviso mais atempado às populações. Demoram também mais tempo a desaparecer, podendo demorar mesmo vários dias.

COMO É POSSÍVEL PREVER UMA CHEIA/ INUNDAÇÃO?

Na maior parte dos casos, é possível prever uma cheia, através das observações meteorológicas e do conhecimento das descargas das barragens, e assim minimizar as suas consequências, avisando atempadamente as populações através dos meios de comunicação social (jornais, rádio, televisão), ou de comunicados no site da Autoridade Nacional de Proteção Civil, e recomendando as medidas de autoproteção adequadas.

Contudo, em casos de inundação súbita, provocada por precipitações intensas e repentinas, associadas a instabilidades atmosféricas de difícil previsão, nem sempre é possível que a população seja alertada com a devida antecipação.



CUIDADOS A TER ANTES DAS INUNDAÇÕES

- Ter em atenção as regras de segurança dos edifícios em caso de incêndio;
- Certificar-se, através de uma inspeção regular, que as canalizações estão em bom estado;
- Garantir que o isolamento das varandas ou marquises não impede o escoamento das águas.
- Identifique pontos altos onde possa refugiar-se.
- Faça uma pequena lista de objetos importantes a levar em caso de inundação.
- Coloque num saco de plástico selado os documentos e objetos pessoais que considera essenciais.
- Prepare um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, medicamentos essenciais e agasalhos.
- Tenha sempre uma reserva, suficiente para 2 ou 3 dias, de água potável e alimentos enlatados.

O QUE FAZER DURANTE UMA INUNDAÇÃO

- Esteja atento, mantenha a calma e siga as indicações da Proteção Civil.
- Esteja pronto para ser retirado da sua casa.
- Desligue a eletricidade e corte a água e o gás.
- Não utilize o telefone, exceto em caso de emergência. Evite sobrecarregar as linhas telefónicas.
- Não caminhe descalço e evite visitar os locais mais atingidos pelas cheias.
- Não utilize o seu carro. Pode ser arrastado para fora da estrada.
- Evite andar em zonas cobertas pela água. No caso de não ter alternativa, caminhe com auxílio de um chapéu-de-chuva ou bengala.
- Não entre nas zonas de enchente. Pode ser arrastado pela corrente ou dar-se um aumento repentino do nível da água.
- Beba apenas água engarrafada. Não beba água das cheias e evite beber água da torneira.
- Não coma qualquer alimento que tenha estado em contato com a água das cheias.
- Para pedir ajuda, utilize um pano com cores vivas, uma lanterna a pilhas ou objetos que possam ser vistos à distância.

O QUE FAZER APÓS UMA INUNDAÇÃO

- Desligue a torneira principal da água e procure parar a inundação, determinando a sua origem, mas utilizando a maior cautela – se não conseguir parar a corrente de água, telefone para os bombeiros imediatamente;
- Verifique a extensão da inundação, identificando quais as partes da casa afetadas e a quantidade de água de modo a determinar como a retirar;
- Avise os seus vizinhos se viver num edifício pois poderão prevenir as infiltrações ou mesmo auxiliá-lo a escoar a água;
- Quando examinar a casa para determinar os estragos utilize uma lâmpada a pilhas e não acenda as luzes devido ao risco de curto-circuito;
- Verifique a solidez da casa procurando rachas, pedaços de estuque caídos ou outros estragos que possam indicar uma queda iminente;



- Procure sinais de risco de fogo como canos de gás partidos, circuitos elétricos e eletrodomésticos molhados ou quaisquer materiais inflamáveis ou explosivos.
- Certifique-se que toda a água foi escoada, em especial de caves e despensas;
- Antes que sequem totalmente, limpe as paredes e chão pois podem ter terra ou sujidade que saem mais facilmente quando não estão totalmente secas;
- Verifique se todas as paredes e soalhos estão devidamente secos mesmo nas fundações ou nas entreparedes, pois se deixar alguma humidade, pode arriscar-se a que os materiais apodreçam;
- Deite fora toda a comida que entrou em contacto com a água, mesmo as latas, pois podem ter ficado danificadas;
- Repare as pequenas rachas que possam existir nas paredes;
- Lave e seque todos os móveis, tapetes, roupas, utensílios de cozinha e roupas de casa, mesmo aquelas que não ficaram totalmente molhadas;
- Verifique se houve a formação de bolor nos móveis;
- Se a cor das paredes ou dos móveis sofreu alguma modificação com o contacto com a água, deixe estes acabamentos na decoração da casa para o final, pois podem ser feitos mais tarde quando a casa já estiver habitável.

Elisabete Afonso (TSST)

Fontes: *Autoridade Nacional de Proteção Civil
Segurança Online*

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt