

IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS NA EMPRESA



Portugal apresenta um elevado número de acidentes de trabalho, com particular incidência na construção civil e na indústria transformadora. De facto, são inúmeras as situações que possibilitam a ocorrência de eventos que requerem um atendimento de urgência no ambiente laboral, seja em virtude de acidentes, seja decorrentes de contatos inadvertidos com substâncias ou formas de energia capazes de produzir traumatismos e lesões nos trabalhadores. Nestes casos, a forma como se é socorrido irá influenciar de forma drástica a sobrevivência e a recuperação da vítima.

A expressão **"primeiros socorros"** traduz os cuidados imediatos prestados no local de um acidente, com o objetivo de manter as funções vitais e evitar o agravamento do estado físico do acidentado até à chegada de assistência qualificada. Estes procedimentos são realizados geralmente por pessoas comuns, que possuem conhecimentos teóricos e práticos acerca das técnicas utilizadas.

Os princípios gerais que regem a prestação de primeiros socorros são:

- AVALIAR a situação;
- PREVENIR o agravamento do estado da vítima;
- ALERTAR os meios de socorro (112);
- SOCORRER a vítima, estabilizando-a até à chegada de ajuda qualificada.

PRIMEIROS SOCORROS – REQUISITOS LEGAIS

- ❖ A empresa ou estabelecimento, qualquer que seja a organização dos serviços de segurança e saúde no trabalho, deve ter uma **estrutura interna que assegure as atividades de primeiros socorros**, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores em situações de perigo grave e iminente, **designando os trabalhadores responsáveis por essas atividades**.
- ❖ O empregador deve promover **formação**, em número suficiente, dos trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes.
- ❖ O empregador deve dispor de um **plano de ação**, em cuja elaboração e execução devem participar as entidades competentes, com as medidas adequadas a aplicar em situação de acidente, incidente ou de emergência resultante da presença no local de trabalho de agentes químicos, físicos e biológicos suscetíveis de implicar riscos para o património genético e ambiental.

Esse plano de ação deve incluir a realização periódica de exercícios de segurança e a disponibilização dos meios adequados de primeiros socorros.

- ❖ Em caso de acidente, incidente ou de emergência o empregador deve adotar imediatamente as medidas adequadas, informar os trabalhadores envolvidos e só permitir a presença na área afetada de trabalhadores indispensáveis à execução das reparações ou outras operações estritamente necessárias. Os trabalhadores autorizados a exercer temporariamente funções na área afetada devem utilizar vestuário de proteção, equipamento de proteção individual e equipamento e material de segurança específico adequados à situação.
- ❖ O empregador deve ainda instalar sistemas de alarme e outros sistemas de comunicação necessários para assinalar os riscos acrescidos para a saúde, de modo a permitir a adoção de medidas imediatas adequadas, incluindo operações de socorro, evacuação e salvamento.

Fonte: www.act.gov.pt/AreasPrincipais/Empregadores/OrganizacaoServicosEmergenciaSocorro/

FORMAÇÃO EM PRIMEIROS SOCORROS – GRUPO 4WORK

Com o intuito de apoiar as empresas no cumprimento do estipulado pelo *artigo 20º da Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro*, o Grupo 4Work disponibiliza ações de formação no âmbito da prestação de primeiros socorros, que visam:

- Dotar os participantes com conhecimentos e técnicas de suporte básico de vida, para que possam identificar situações potencialmente graves para a vida humana e atuar perante elas, utilizando as técnicas mais corretas.
- Acionar o sistema integrado de emergência médica de forma correta e o mais eficazmente possível.

Formação 4Work	
	
PRIMEIROS SOCORROS PEDIÁTRICOS (6 HORAS)	NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS + SBV (6 HORAS)

Para mais informações, aceda ao nosso **site**, ou contacte o nosso departamento de formação através do **telefone** 213 530 003.

Elisabete Afonso (TSST)

Leia também:

- [Organização de Primeiros Socorros na Empresa: Uma Obrigação Legal?](#)
- [Importância da Desfibrilhação Automática Externa](#)

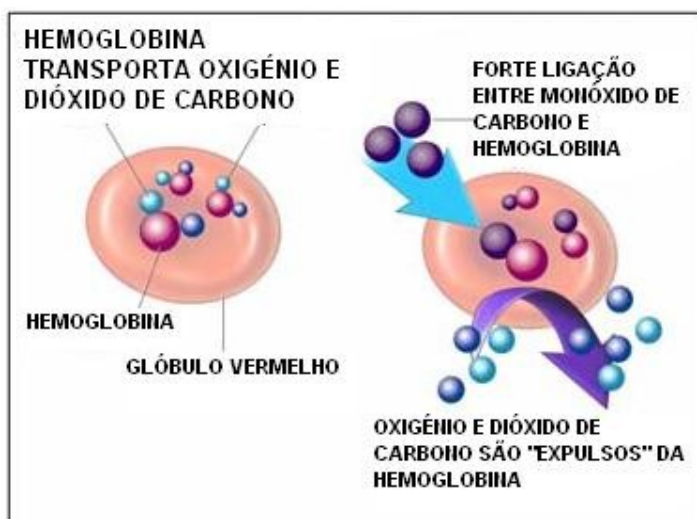
MONÓXIDO DE CARBONO: PERIGOS DE EXPOSIÇÃO E SUA PREVENÇÃO



De acordo com dados do Instituto Nacional de Medicina Legal, mais de cem pessoas morreram entre 2005 e 2011 devido a intoxicação por **monóxido de carbono (CO)**, um gás tóxico, invisível, sem cheiro ou sabor e que resulta da queima incompleta de combustíveis comuns como a lenha, o carvão, ou o gás (butano, propano, etc.). É de difícil detecção, e a partir de níveis de concentração mais elevados, os seus efeitos nocivos podem manifestar-se rapidamente, levando, em situações extremas, à morte. Nos locais de trabalho, o uso de equipamentos, ferramentas ou aparelhos movidos a combustível em áreas fechadas ou pouco ventiladas provoca uma rápida acumulação deste composto no ar respirável.

EFEITOS DO MONÓXIDO DE CARBONO NO ORGANISMO HUMANO

O maior problema do **monóxido de carbono** reside no fato de ser um gás extremamente venoso, que interfere no processo respiratório. Ao ser inalado, este gás entra na corrente sanguínea, reduzindo a habilidade do sangue em transportar oxigénio aos órgãos vitais, como o coração e o cérebro.



Durante o processo respiratório, as moléculas de oxigénio (O_2) ligam-se às moléculas de hemoglobina, sendo depois transportadas a todas as células do corpo, oxigenando-as.

Por um processo semelhante, o monóxido de carbono, quando inalado, também se vai ligar à hemoglobina e "expulsar" as moléculas de oxigénio existentes, diminuindo de forma lenta, mas progressiva, a oxigenação dos tecidos e

órgãos de todo o corpo. A ligação do CO com a hemoglobina é cerca de 250 vezes mais forte que a do O_2 .

Os **sintomas de intoxicação** variam muito de pessoa para pessoa, sendo que os mais comuns são os seguintes:

- Alterações na pressão sanguínea;



- Sensação de aperto no peito e/ou falta de ar;
- Fraqueza muscular;
- Cansaço;
- Dores no corpo e mal-estar;
- Dores de cabeça;
- Náuseas e vômitos;
- Perda de apetite;
- Perda de consciência;
- Tonturas e dificuldade de concentração;
- Depressão ou mudanças de personalidade sem motivo aparente;
- Diminuição da percepção visual;
- Diminuição da capacidade de trabalho;
- Diminuição da destreza manual.

População Mais Vulnerável aos Efeitos da Exposição ao CO:

- Fetos de mães grávidas;
- Recém-nascidos;
- Crianças;
- Adolescentes;
- Idosos;
- Fumadores;
- Doentes sofrendo de anemia ou insuficiência cardíaca;
- Consumidores crônicos de álcool e drogas;
- Indivíduos magros ou com baixa percentagem de massa adiposa.

FONTES POTENCIAIS DE MONÓXIDO DE CARBONO

- Salas poluídas com fumo de tabaco (bares, clubes, salas de jogo, etc.);
- Lugares pouco ventilados, onde funcionam aquecedores e/ou fogões a gás ou carvão, que utilizam apenas o ar ambiente para manter a combustão.
- Chaminés, ou sistemas de exaustão, mal construídos que não escoam convenientemente os fumos e que em certas condições meteorológicas devolvem os gases para o interior das instalações.
- Locais de trabalho onde os fumos de escape são uma constante (oficinas, casas de máquinas, parques automóveis, etc.).
- Locais de trabalho onde existem outros poluentes que se podem transformar em monóxido de carbono (minas, fábricas, locais onde se utilizam solventes de tintas e vernizes).
- Lugares de lazer onde possam existir fontes emissoras de CO, nomeadamente durante a utilização de lanternas, aquecedores e fogões a gás durante o campismo.
- Aparelhos de aquecimento ou produção de águas quentes incorretamente montados ou em deficiente estado de conservação.

PREVENÇÃO DA EXPOSIÇÃO AO MONÓXIDO DE CARBONO

No Local de Trabalho, o Empregador Deve:

- Identificar todas as fontes potenciais de monóxido de carbono e os locais possíveis de intoxicação por este gás.
- Treinar os trabalhadores para identificar as fontes de monóxido de carbono assim como os sinais e os sintomas associados à sua exposição.
- Instalar monitores de monóxido de carbono com alarmes sonoros nos locais de trabalho onde existem motores, ferramentas, instrumentos ou geradores movidos a combustível.
- Se não houver possibilidade de instalar um monitor fixo, o empregador deve fornecer monitores pessoais com alarmes sonoros aos trabalhadores de áreas onde há exposição ao monóxido de carbono.



No Local de Trabalho, os Trabalhadores Devem:

- Evitar o uso de equipamentos movidos a combustível em ambientes fechados, ou confinados, como interior de casas, garagens, espaços com um pé direito reduzido, áreas de armazenamento ou tanques.
- Instalar os equipamentos que utilizam ou produzam materiais combustíveis, em locais bem ventilados.
- Ao trabalhar em ambientes fechados, usar ferramentas elétricas, movidas a baterias ou ar comprimido.
- Se for necessário usar um equipamento movido a combustível num ambiente fechado, tomar cuidado para que a abertura do escape dos gases fique ao ar livre e haja boa ventilação na área de trabalho. Mesmo com portas e janelas abertas, o equipamento pode produzir, rapidamente, uma elevada concentração de monóxido de carbono.

Na Sua Habitação, Você Deve:

- Verificar se a saída da chaminé está desobstruída e mandar limpá-la anualmente;
- Verificar e limpar com frequência todas as saídas do sistema de ventilação;
- Antes de ir dormir, desligar todos os aparelhos de aquecimento a gás;
- Verificar anualmente os gases de escape do seu carro;
- Nunca ligar o motor do carro dentro da garagem, sem que tenha a respetiva porta aberta;
- Nunca usar equipamentos com motores a gasolina num ambiente fechado;

Que fazer em caso de suspeita de intoxicação por CO?

- Areje imediatamente o local, abrindo portas e janelas;

- Se possível, desligue todos os aparelhos de combustão (esquentadores, caldeiras, aquecedores móveis a gás ou petróleo, lareira, etc.). Se estiver em funcionamento, desligue igualmente o exaustor da cozinha;
- Abandone o local;
- Se alguém estiver com sintomas de intoxicação, contate o **Centro de Informação Antivenenos** (808 250 143), ou o **112**, para solicitar assistência às vítimas;
- Contacte uma empresa credenciada para a resolução do problema.

Elisabete Afonso (TSST)

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES INTRODUZIDAS PELA NOVA LEI DO ALCOÓL



Entrou em vigor, no passado dia 01 de Maio, o **Decreto-Lei n.º 50/2013 de 16 de abril**, que vem introduzir alterações ao Decreto-Lei nº 9/2002 de 24 de janeiro, relativo ao regime de disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas em locais públicos e em locais abertos ao público. O principal objetivo deste diploma é, de forma progressiva, colocar barreiras ao consumo de bebidas alcoólicas por adolescentes, através do aumento da idade mínima de acesso e da proibição correspondente de venda, conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde.

1 - Proibida a venda de bebidas alcoólicas a menores:

- É proibido facultar bebidas espirituosas, ou equiparadas, a quem não tenha completado 18 anos de idade.
- É proibido facultar todas as bebidas alcoólicas, espirituosas e não espirituosas, a quem não tenha completado 16 anos de idade independentemente de objetivos comerciais – além do plano comercial, a proibição estende-se a qualquer cidadão maior de idade, que facilite livremente a um menor o acesso a bebidas alcoólicas em contexto público.
- É proibido vender ou, com objetivos comerciais, colocar à disposição, em locais públicos e em locais abertos ao público de todas as bebidas alcoólicas,



espirituosas ou não, a quem se apresente embriagado ou aparente possuir anomalia psíquica.

- É proibido disponibilizar, vender ou consumir bebidas alcoólicas, nas cantinas, bares e outros estabelecimentos de restauração e de bebidas, acessíveis ao público, localizados em centros de saúde e em máquinas automáticas.

2 - Proibida a venda de bebidas alcoólicas nas estações de serviço das autoestradas e fora das localidades:

- É proibido disponibilizar, vender ou consumir bebidas alcoólicas em postos de abastecimento de combustível (ou lojas de conveniência), localizados nas autoestradas ou fora das localidades.
- É proibido disponibilizar, vender ou consumir bebidas alcoólicas em qualquer estabelecimento, entre as 0 e as 8 horas, com exceção dos seguintes:
 - Estabelecimentos comerciais de restauração ou de bebidas;
 - Estabelecimentos situados em portos e aeroportos em local de acesso reservado a passageiros;
 - Estabelecimentos de diversão noturna.

A violação do disposto anteriormente constitui **CONTRAORDENAÇÃO** punível com as seguintes coimas:

- a) De €500 a €3740**, se o infrator for uma pessoa singular;
- b) De €2500 a €30000**, se o infrator for uma pessoa coletiva.

3 - É obrigatório informar o público das restrições impostas pela lei:

- As proibições referidas anteriormente devem constar de aviso, afixado de forma visível, nos locais públicos e abertos ao público onde se venda e ou se possa consumir bebidas alcoólicas. Estes avisos devem ser obrigatoriamente impressos, escritos sobre fundo contrastante e em caracteres facilmente legíveis.

A violação do disposto anteriormente constitui **CONTRAORDENAÇÃO** punível com as seguintes coimas:

- a) De €500 a €3740**, se o infrator for uma pessoa singular;
- b) De €2500 a €30000**, se o infrator for uma pessoa coletiva.

- Nos estabelecimentos comerciais de autosserviço, independentemente das suas dimensões, devem ser delimitados e explicitamente assinalados os espaços de exposição de bebidas alcoólicas e não alcoólicas. Estes avisos devem ser obrigatoriamente impressos, escritos sobre fundo contrastante e em caracteres facilmente legíveis.

A violação do disposto anteriormente constitui **CONTRAORDENAÇÃO** punível com as seguintes coimas:

- a) De €500 a €1500**, se o infrator for uma pessoa singular;
- b) De €1500 a €5500** se o infrator for uma pessoa coletiva.



4 - Identificação obrigatória:

- O agente de segurança pode exigir a apresentação de um documento de identificação que permita a comprovação da idade do consumidor, sempre que existam dúvidas relativamente à mesma.

5 - Características dos recipientes para consumo de bebidas alcoólicas fora do espaço licenciado:

- Os estabelecimentos comerciais de restauração e bebidas, bem como os de diversão noturna ou análogos (recintos de espetáculos, casas de fado, cafés-teatro, salas de espetáculos de casino) só deverão permitir o consumo de bebidas fora do espaço licenciado do estabelecimento, utilizando recipientes de material leve e não contundente. Desta forma garante-se uma maior segurança dos cidadãos evitando a eventual utilização de recipientes de vidro ou de metal como objetos de agressão e situações de violência pública.
- A obrigatoriedade referida anteriormente alarga-se ao facultar/ vender ou com objetivos comerciais colocar à disposição bebidas alcoólicas em salas ou recintos de espetáculo, arraiais populares, concertos musicais ou festas académicas.

6 - Fiscalização dos estabelecimentos:

- A fiscalização no que respeita às restrições à disponibilização, venda e consumo de bebidas alcoólicas é da competência da ASAE, da PSP e da GNR, sem prejuízo das competências de fiscalização atribuídas a outras entidades.
- Pode ser determinado o encerramento imediato e provisório do estabelecimento, por um período não superior a 12 horas quando e enquanto tal se revele indispensável para a recolha de objetos de prova, para a apreensão de objetos utilizados na prática da infração ou para a identificação dos agentes da infração e dos consumidores.
- Em função da gravidade e da reiteração das infrações identificadas, podem ser aplicados, simultaneamente com a coima, sanções acessórias, nomeadamente:
 - Perda do produto da venda através da qual foi praticada a infração;
 - Interdição, até um período de dois anos, do exercício da atividade diretamente relacionada com a infração praticada.

Numa lista de 34 países da Europa, Portugal surge no nono lugar no que se refere à média anual de consumo de álcool puro *per capita*, com 13.43 litros, segundo o relatório "Álcool na UE", da Organização Mundial de Saúde. Com a entrada em vigor desta nova lei pretende-se, até 1 de janeiro de 2015, a avaliação dos padrões de consumo de álcool, por jovens em geral e por adolescentes em especial, a realizar pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD).

Fonte: <http://www.diretorialcool.pt/Paginas/LeiDoAlcool.aspx>

Elisabete Afonso (TSST)

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