



EXÉRCITO PORTUGAL



# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO

Cor Alberto Palhau, RSST/DSP, Maio 2022



Direção de Serviços de  
Pessoal

## AGENDA

1. Normativos de SST, conceitos
2. Estatísticas de acidentes de trabalho
3. Avaliação dos riscos
4. Prevenção de acidentes de viação
5. Boas práticas de prevenção na SST
6. Conclusões



Direção de Serviços de  
Pessoal

## Normativos de SST

**ISO**  
45001

Lei n.º 102/2009,  
de 10 de Setembro

Lei n.º 79/2019,  
de 2 de Setembro

**PAD 123-01,**  
**Manual do SGSSTE,**  
**dec 2021**

**“O EXÉRCITO deve** assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho”.



## Conceitos de SST

**Acidente de trabalho** - acontecimento derivado do trabalho ou com ele relacionado, do qual resulta lesão corporal, afeção da saúde ou a morte de um ou vários trabalhadores (ISO 45001).

**Incidente de trabalho** - acontecimento decorrente do trabalho ou no curso do mesmo em que não ocorre lesão ou afeção da saúde, mas tem o potencial para tal (quase-acidente), sem danos ou apenas com danos materiais (ISO 45001).

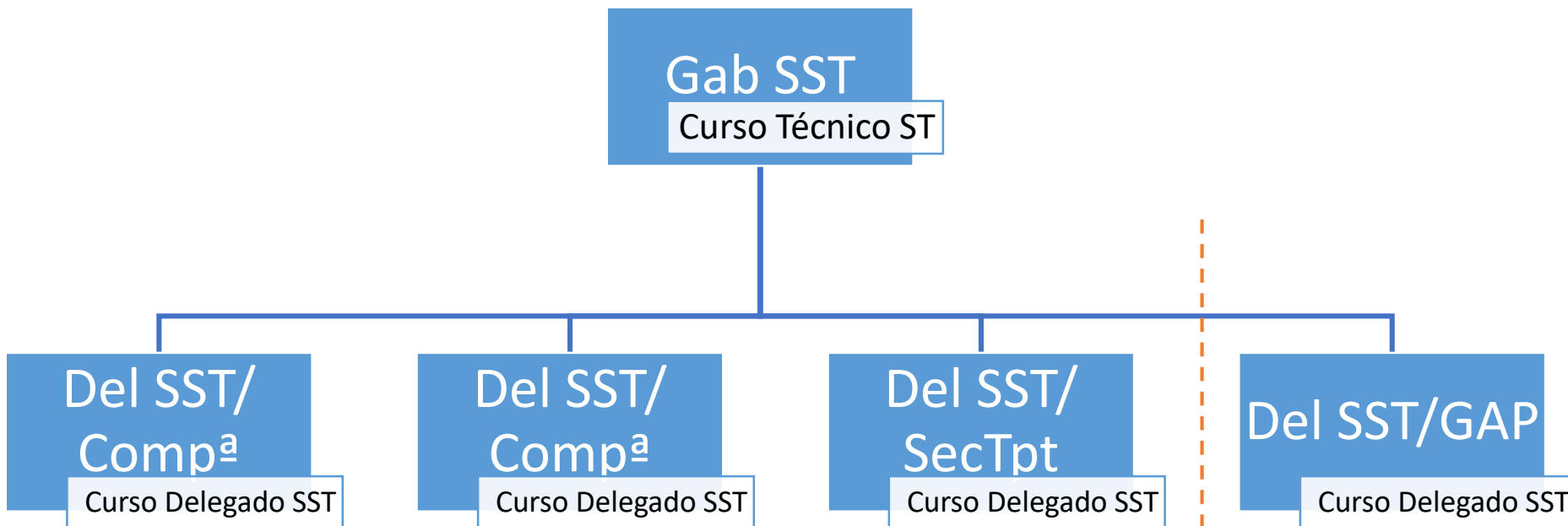
**Acidente em serviço** - é o acidente de trabalho que se verifique no decurso da prestação de trabalho pelos trabalhadores da Administração Pública (Artº 3º, Decreto-lei nº 503/99).

**Trabalhador** - pessoa que executa trabalho ou atividades relacionadas com o trabalho que estão sob o controlo da organização. No contexto do Exército, são abrangidos os militares, os trabalhadores civis do MPCE e contratados.



# Conceitos de SST

## Estrutura interna de SST nas Un Regimentais/Un Apoio



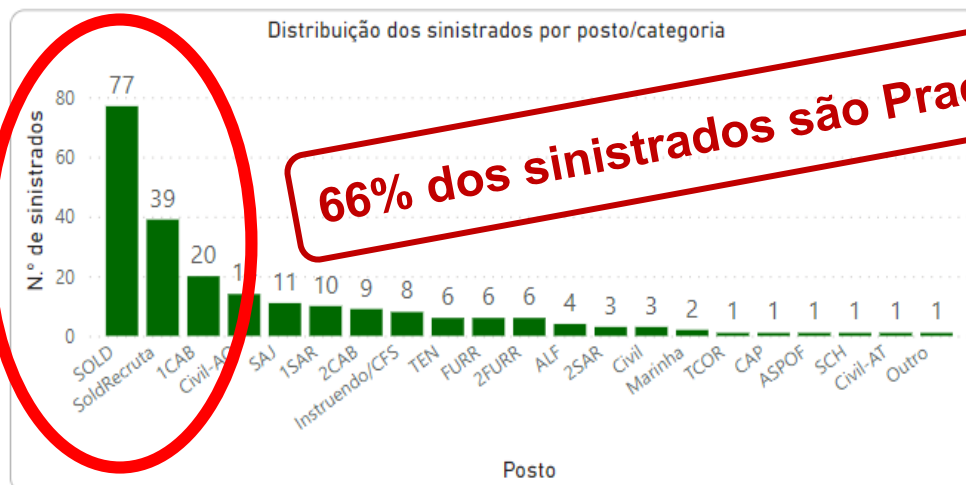
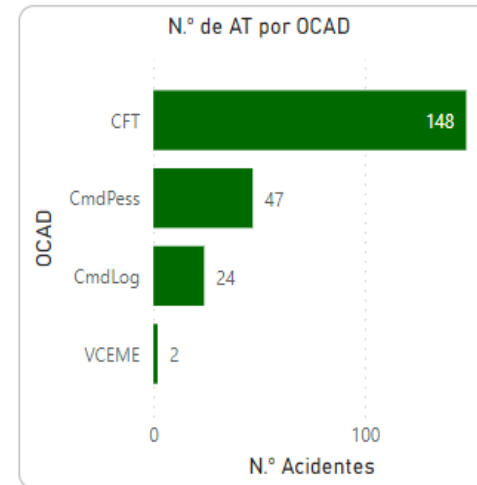
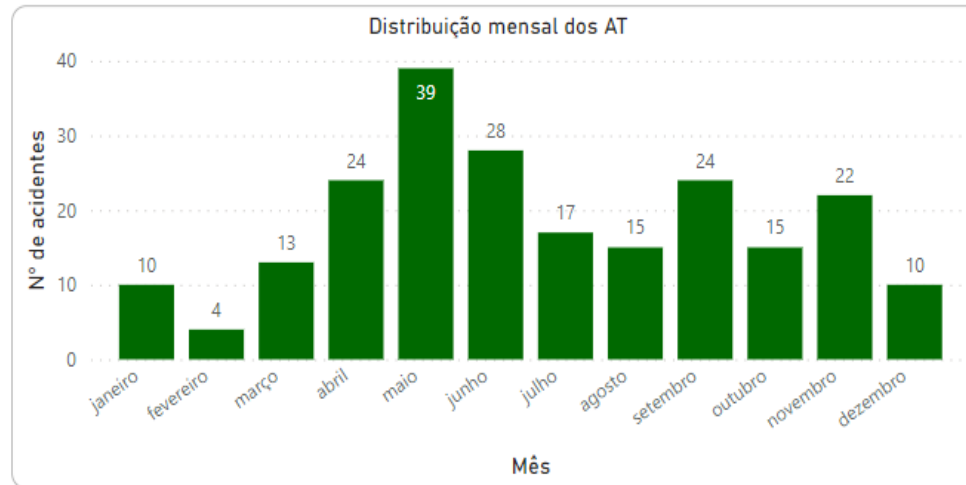
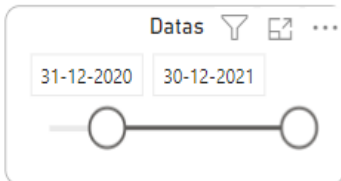
### Ter em consideração:

- Áreas e atividades de maior risco (1 Delegado)
- Subunidades < 50 trabalhadores/Compª (1 Delegado)
- Organismos no mesmo quartel (1 Delegado/EO)



Direção de Serviços de Pessoal

# ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2021



**66% dos sinistrados são Praças, incl. Recrutas**

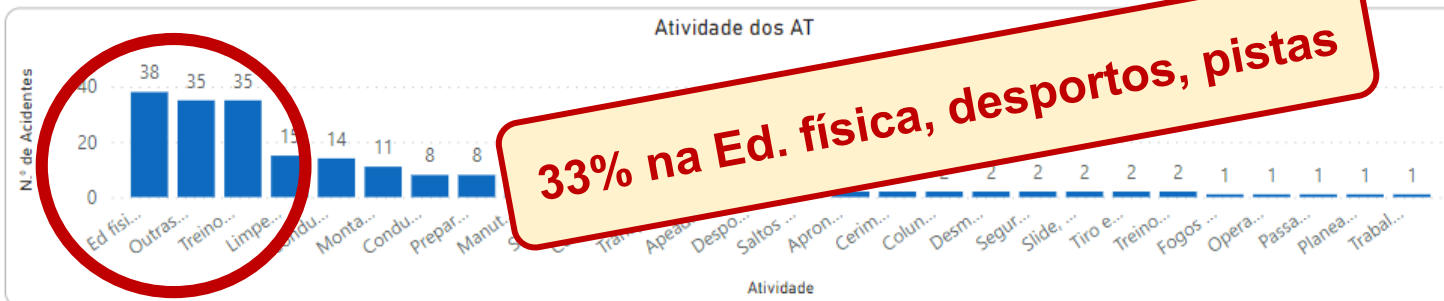
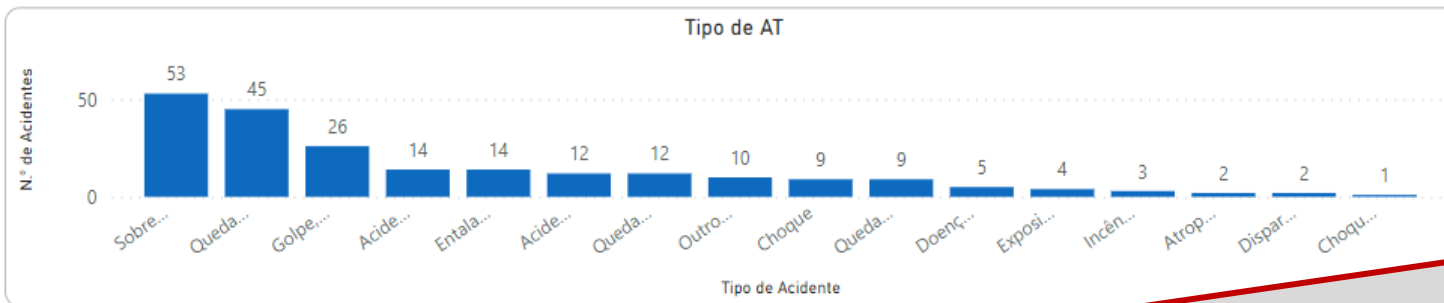
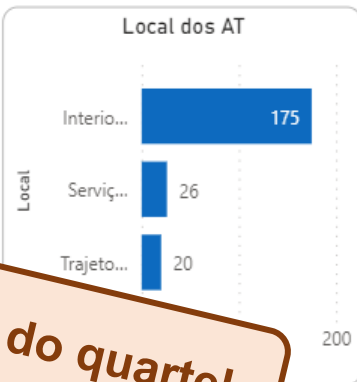
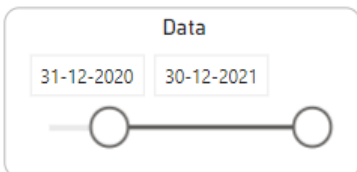




Direção de Serviços de Pessoal

# ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2021

## Registo de acidentes de trabalho no Exército



**79% no Interior do quartel**

**35% Instrução  
13% Cozinha  
11% Exercícios/treino operacional  
8% Obras, oficinas**

**33% na Ed. física, desportos, pistas**



Direção de Serviços de Pessoal

# ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2021

## Registo de acidentes de trabalho no Exército

Data

31-12-2020 30-12-2021

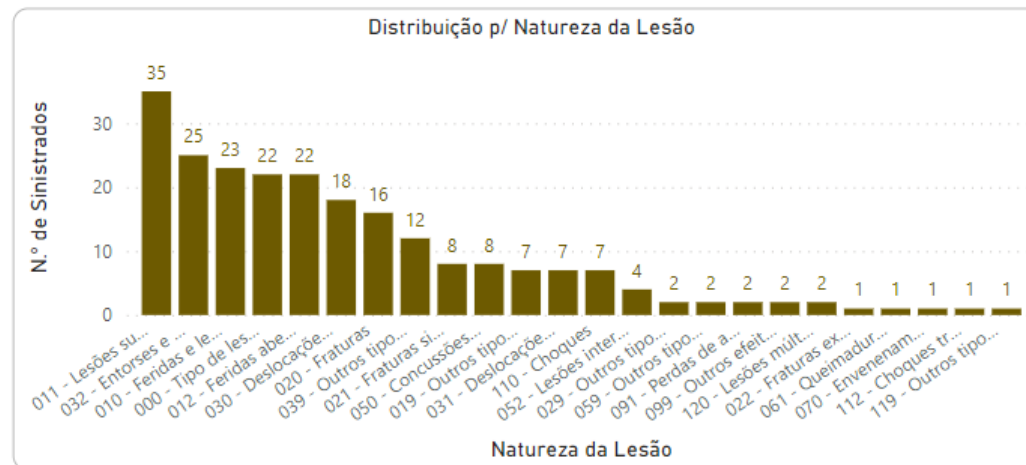
**223**

N.º de Sinistrados

**2906**

N.º de dias perdidos

**≈ 8 anos**

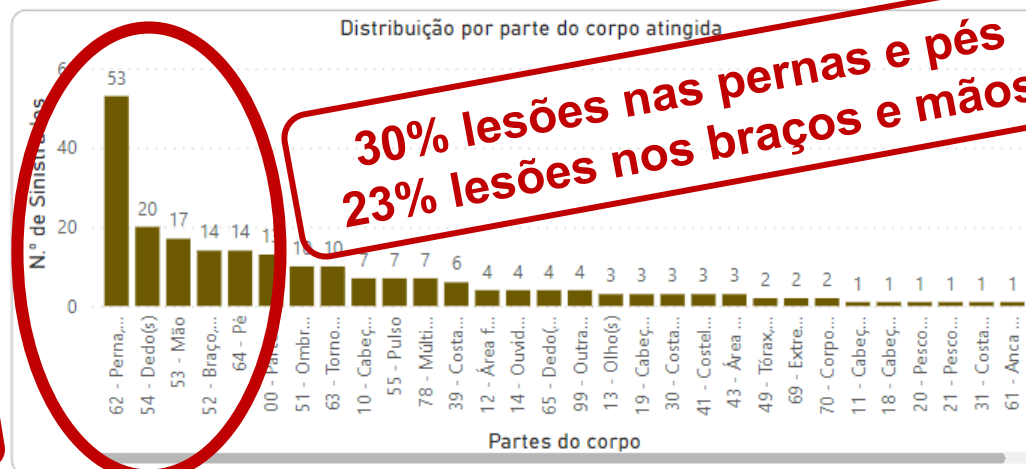


Gravidade dos sinistrados

**20 acidentes no itinerário casa-quartel:**

- 3 mortos
- 5 graves, internamento

N.º de Acidentes





Direção de Serviços de  
Pessoal

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES: BENEFÍCIOS

- ↓ Nº acidentes, gravidade
  - ↓ Dias perdidos, baixa médica
  - ↓ Encargos saúde, danos materiais
- + Disponibilidade
  - + Motivação
  - + Desempenho

*“Mais vale prevenir do que remediar”*



Direção de Serviços de  
Pessoal

# AVALIAÇÃO DOS RISCOS



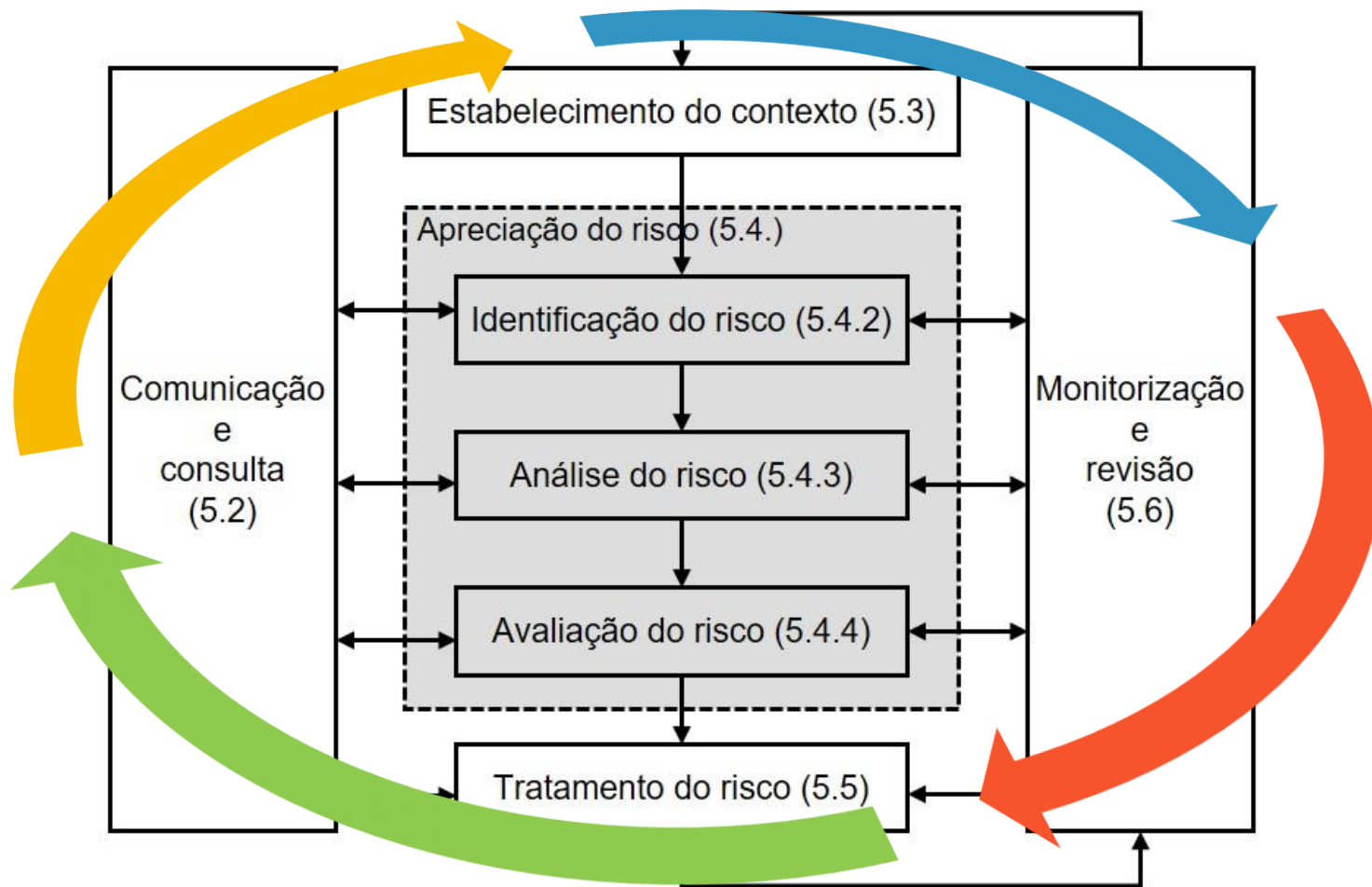
— AVALIAR OS RISCOS em todas as atividades.



Ao serviço dos Portugueses



# AVALIAÇÃO DOS RISCOS



**AVALIAR OS RISCOS: Listas de verificação, Matriz de risco**



# AVALIAÇÃO DOS RISCOS

## ATIVIDADES DE MAIOR RISCO (gravidade+frequência)

- 1º. EXPLOSIVOS, ARMAMENTO, MUNIÇÕES, MÍSSEIS: *manuseamento, arrecadações/paióis, transporte, formação/treino (tiro, granadas), exercícios.*
- 2º. ATIVIDADES CARIZ OPERACIONAL E TREINO FÍSICO MILITAR : *paraquedismo, slide, rappel, marchas, pistas, exercícios militares .*
- 3º. CONDUÇÃO DE VIATURAS; *militares administrativas e táticas, colunas militares, transportes pesados, viaturas civis, motos.*
- 4º. TRABALHOS OFICINAIS: *manutenção auto, obras de construção civil, trabalhos em altura, limpeza florestal jardinagem.*
- 5º. RESTAURAÇÃO: *cozinhas e copas.*
- 6º. COMBUSTÍVEIS: *depósitos, transporte/auto-tanques, reabastecimento.*
- 7º. LOCAIS DE ACESSO PÚBLICO: *Museus Militares, Gabinetes de Seleção, Gabinetes de Atendimento ao Público, Centros de Saúde, Escolas.*



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO



**PREVENIR NÃO É: — REAGIR DEPOIS DO ACIDENTE!**



# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

## 1. Acidentes de viação com viaturas táticas

### 2018:

4 acidentes com capotamento de viaturas táticas, transportando militares na caixa de carga.

3 acidentes: Roda saltou em andamento (Unimog, Toyota); +1 em 2021.

### 2019:

76% acidentes em movimentos administrativos (alguns com viaturas táticas).

24% acidentes em movimentos operacionais, exercícios, apoio militar de emergência.

Mitsubishi L200 (16); Land Rover Defender (6); Toyota Land Cruiser (2); Pandur (1).

Capotamento (2); coluna militar (2).

### 2021:

Transporte administrativo: 5 (42 %).

Exercício/treino operacional/apoio militar de emergência: 4 (33 %).

Na oficina (1); no interior da Un (4, 33 %); despistes (2).

Pandur (1); Toyota (1).

Capotamento (1); coluna militar (2).





Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

## 2. Outros acidentes com viaturas militares

- Manutenção/reparação nas oficinas;
- Deslocamento no interior da Un;
- Carga/descarga de materiais.

## 3. Consequências dos acidentes com viaturas militares

2019:

3 lesões ligeiras, 5 moderados, 1 grave e 1 muito grave (FND).

2021:

7 sem lesões/ligeiras, 2 moderados, 1 grave.

- Entalção, esmagamento
- Golpe, corte
- Queda
- Choque.

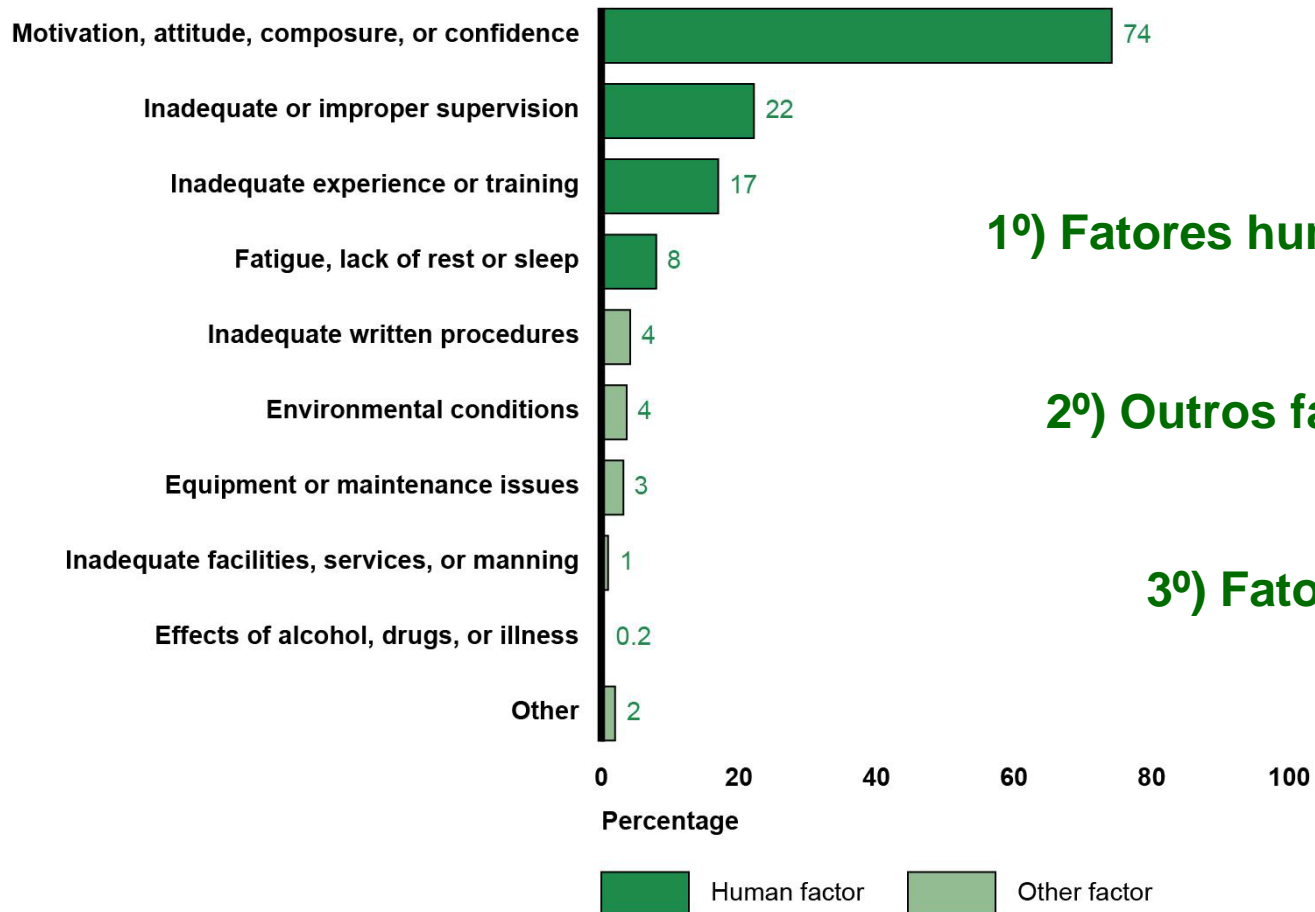




# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

Principais causas que contribuíram para acidentes com viaturas táticas, no US Army:

Cause



1º) Fatores humanos: condutor, facilitismo, confiança

2º) Outros fatores humanos: supervisão, treino, experiência, cansaço.

3º) Fatores ambientais e mecânicos.

Source: GAO analysis of Department of Defense data. | GAO-21-361



# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

## Causas dos acidentes mais graves (Class A e B):

1. Maioria ocorre em auto-estrada, estrada, parques de estacionamento, garagem, durante o dia e boa visibilidade;
2. Inadequada supervisão e liderança (Cmdt, Cmdt Comp<sup>a</sup>; Ch viatura);
3. Pressa, inexperiência e falta de treino do condutor;
4. Os programas de treino dos condutores (todo o terreno, todas as condições, noite-dia) nem sempre são cumpridos;
5. Medidas de gestão do risco (avaliação do risco, planeamento da missão, briefing da missão, uso de cintos de segurança, limites de velocidade) não foram implementadas em muitos casos;
6. As práticas de implementação das medidas variam entre as Unidades (responsabilidades dos chefes de viatura, oficiais de segurança);
7. Velocidade excessiva apontada como o maior perigo;
8. Outros perigos: não utilização de EPI ou cintos de segurança, distração, falta de planeamento da missão, elevado risco de capotamento.



# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

## Algumas medidas recomendadas:

1. Os limites de velocidade e distância de segurança devem estar escritos em normativos (NEP, Regulamento);
2. Efetuar inspeções regulares e ocasionais às viaturas e ao cumprimento dos programas de formação e de treino dos condutores, chefes de viatura;
3. Efetuar sempre a avaliação de risco por técnicos habilitados e metodologia padrão;
4. O chefe de viatura é o 1º supervisor de segurança; deve estar habilitado e treinado;
5. Nomear Oficiais de segurança para supervisão (pode ser o Delegado de SST/Comp<sup>a</sup>);
6. Comunicar sempre os incidentes e acidentes;
7. Analisar as causas de todos os incidentes e acidentes e difundir as medidas adotadas por todas as Unidades.



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

Em 2018, a RSST/DSP lançou uma campanha sobre:



## PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO – CUIDADOS A TER NA CONDUÇÃO DE VIATURAS MILITARES

Ver MSG 4351/GSST (26jul18) e documentação de apoio às U/E/O, no site intranet da RSST/DSP:

[https://intranet.exercito.local/areas-sectoriais/pessoal/SegSaudeTrabalho/Paginas/Leg\\_Normativos.aspx](https://intranet.exercito.local/areas-sectoriais/pessoal/SegSaudeTrabalho/Paginas/Leg_Normativos.aspx)



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

**Entidades responsáveis** pela prevenção dos acidentes de viação:

- ❖ Comandante da Un;
- ❖ Comandante de Companhia;
- ❖ Chefe da Secção de Transportes;
- ❖ Chefe da Oficina Auto;
- ❖ Chefe de Viatura;
- ❖ Condutor.



***(Ver Folheto: - Cuidados a ter na condução de viaturas militares)***



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

## Recomendações:

**ANTES DA VIAGEM:** treino CAR, revistas/verificações, planeamento/risco, briefing

**DURANTE A VIAGEM:** condutor, chefe de viatura, cintos de segurança

**EM CASO DE ACIDENTE, AVARIA OU PARAGEM FORÇADA:** chefe de viatura, supervisão

**EM CASO DE INCENDIO NA VIATURA:** ver meios de extinção, treino

**EM COLUNA MILITAR:** sinalização, distâncias de segurança, limites de velocidade

**APÓS A VIAGEM:** relatórios, revisão, melhoria contínua.

***(Ver Folheto: - Cuidados a ter na condução de viaturas militares)***



Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

# CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO ITINERÁRIO CASA-QUARTEL-CASA

- Difundir o cartaz por todos os meios (reuniões de comando, formaturas, briefings, email, afixar);
- Distribuir o cartaz a todos os militares e trabalhadores civis, à saída do quartel;
- Assegurar que todas as Praças e também os formandos do CFGPE, CPCB, CFS, CFO recebem o cartaz anexo, por email ou em papel.

(Nota nº: DSP.RSST-2021-  
015934, 09 junho 2021)

**EXÉRCITO PORTUGAL**

### PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

*Acidentes no itinerário casa-quartel-casa*

**SABIA QUE:**

- ▶ Os acidentes de viação são uma das principais causas de lesões profissionais, no Exército.
- ▶ Os acidentes com viaturas civis, ocorridos no trajeto casa-quartel-casa, causaram 3 vítimas mortais e 5 lesões graves ou muito graves, em 2020 e 2021 (até 10JUN).
- ▶ As causas mais comuns destes acidentes são: despistes, sono do condutor e atropelamento.
- ▶ Os acidentes acontecem não só com automóvel, mas também com motociclo e bicicleta.
- ▶ Em alguns casos vão dois militares ou mesmo cinco, na mesma viatura.

**ACIDENTE**

**OS ACIDENTES NÃO ACONTECEM POR ACASO OU POR AZAR!**

- ✓ Conduza com cuidado
- ✓ Respeite os limites de velocidade
- ✓ Faça uma pausa, se sentir cansaço ou sono
- ✓ PROTEJA-SE a si e aos camaradas

**A SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR**

Para mais informações consulte:  
REPARTIÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO / DSP  
E-mail: [rsst@exercito.pt](mailto:rsst@exercito.pt) Intranet: Áreas setoriais > Pessoal > Segurança e Saúde no Trabalho



Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST



EXÉRCITO  
PORTUGAL

— INFORMAR, FORMAR, MENTALIZAR.

EXÉRCITO  
PORTUGAL

Ao serviço dos Portugueses



Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

- ✓ Realizar treinos e simulacros com os bombeiros:
  - Plano emergência,
  - Prática com extintores.





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

- ✓ Realizar treinos e simulacros :
  - Plano emergência,
  - Sismos, tempestades,

**A TERRA  
ATREME**  
05 NOVEMBRO 2021 - 11H05

CONHEÇA OS  
3 GESTOS QUE  
PODEM SALVAR  
VIDAS:

**Baixar**



Baixar-se sobre os joelhos, posição que evita as quedas

**Proteger**



Proteger a cabeça, o pescoço e os olhos com os braços e as mãos

**Aguardar**



Aguardar até que a terra pare de tremer



Direção de Serviços de  
Pessoal

# BOAS PRÁTICAS DE SST

- ✓ Verificar regularmente:
  - Plantas de emergência
  - Extintores: validade, colocação, tipo
  - Bocas incêndio, carreteis (bombeiros)



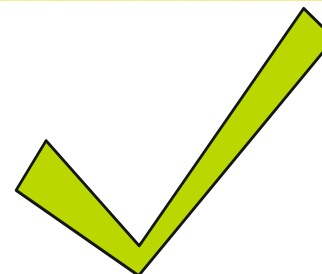
CO2



Pó ABC



ABF





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

- ✓ Formar, instalar:
  - Primeiros socorros, DAE.





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST



— LIMPAR, ORGANIZAR, SINALIZAR O LOCAL DE  
TRABALHO.



Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST



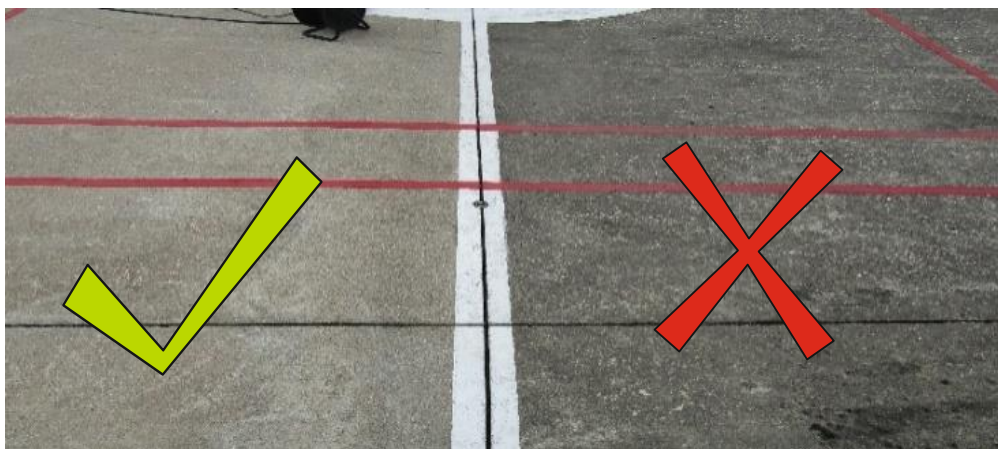
— VERIFICAR A UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS  
DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).



Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

✓ Cuidar, manter as instalações desportivas

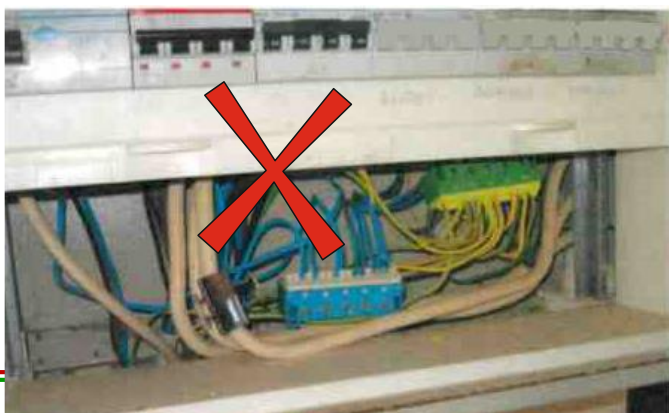




Direção de Serviços de  
Pessoal

# BOAS PRÁTICAS DE SST

✓ Instalar e manter os EPCs





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

✓ Uso obrigatório de EPIs (Ver NAT 04.05.03)





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST

✓ Trabalhos em altura (Ver NAT 04.05.02)





Direção de Serviços de  
Pessoal

# BOAS PRÁTICAS DE SST

✓ ATENÇÃO aos locais de maior risco





Direção de Serviços de  
Pessoal

## BOAS PRÁTICAS DE SST



Registo, Investigação e Análise de Acidentes de Trabalho

**— INVESTIGAR, ANALISAR AS CAUSAS,  
CORRIGIR.**



# BOAS PRÁTICAS DE SST

## ✓ Avaliar e prevenir os riscos psicossociais (v. CPAE)




### Riscos psicossociais

- Violência no trabalho
- Intimidação ou assédio moral
- Factores relacionados com o stress

### Cmdt, Dir, Chefes:

- Fazer inquéritos (Ver CPAE).
- Atenção aos problemas pessoais/familiares.
- Criar bom ambiente de trabalho, relações humanas.
- V. Casos de assédio (intimidação).
- FALAR, CONVERSAR.

Apêndice 1 – Fatores Psicossociais no Trabalho

  
MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS  
COMANDO DO PESSOAL  
CENTRO DE PSICOLOGIA APLICADA DO EXÉRCITO



COPSOQ II - VM

(Kristensen, T., 2001)  
(Tradução e adaptação de Silva, C. et al., 2011)



### Avaliação de Fatores Psicossociais no Trabalho

As perguntas deste questionário estão relacionadas com a saúde, o bem-estar e fatores do ambiente do trabalho. O questionário é sobre as suas condições de trabalho e a sua opinião acerca das mesmas.

As respostas ao presente questionário são de carácter Confidencial. Não existem respostas certas nem erradas.

Os Riscos Psicossociais podem afectar a saúde e a segurança dos militares e devem ser minimizados ou controlados. Esta avaliação serve de suporte para a identificação dos maiores riscos. Alguns riscos podem ser evitados através de medidas adoptadas pelo Comando. Outros riscos são difíceis de evitar, mas pode ser possível influenciar e afectar o nível de risco (probabilidade) e a gravidade (efeito).



Direção de Serviços de  
Pessoal

# BOAS PRÁTICAS DE SST

- ✓ **Avaliar a saúde e prevenir doenças (e dependências)**
  - Avaliar estado de saúde (consulta de medicina do trabalho, civis).
  - Controlo médico-fisiológico (militares).
  - Fomentar o exercício físico.
  - Alimentação saudável.
  - Tratar dependências: álcool, drogas, tabaco...
  - Formação e sensibilização.

Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



**Direcção-Geral da Saúde**  
Programa Nacional de Saúde Ocupacional

Informação Técnica  
1/2010

Assunto: **Primeiros Socorros no Local de Trabalho**

DATA:  
2.07.2010



**Formação: Suporte básico de vida**



# BOAS PRÁTICAS DE SST

## ✓ Promover a saúde no local de trabalho

- Implementação de programas de:
  - Ginástica laboral.
  - Educação física, orientada por professores, em horário pós-laboral.
  - Ioga e Reiki.



Aulas de Grupo



Ginástica Laboral

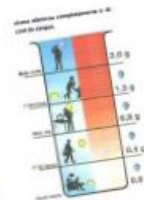


Quick Massage



Formações e Palestras

- Ações de sensibilização na semana da saúde:
  - Educação alimentar.
  - Higiene do sono.
  - Patologia músculo-esquelética do membro superior.
- Criação de folhetos informativos:
  - Ruído
  - Síndrome metabólico.





## CONCLUSÕES

- ❖ A SST aplica-se a **todos**: militares, civis, trabalhadores contratados, visitas.
- ❖ Delegados e Técnicos de SST habilitados – são os principais impulsionadores das atividades de formação e das medidas de prevenção (fator de sucesso).
- ❖ ANTECIPAR e PREVENIR ACIDENTES = fazer a **avaliação de risco** em todas as atividades: ⇒ ZERO ACIDENTES.
- ❖ Aplicar **boas práticas** e campanhas de **prevenção**.



Direção de Serviços de  
Pessoal



**Email:**

[RSST@exercito.pt](mailto:RSST@exercito.pt)

**Telef.**

432440/441

**Links úteis:**

Registo de acidentes de trabalho: <https://exe-webserver01.exercito.local/AcidentesExercito>

RSST/DSP na Intranet: <https://intranet.exercito.local/areas-sectoriais/pessoal/SegSaudeTrabalho>