



Direção de Serviços de  
Pessoal



# O SISTEMA DE GESTÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO DO EXÉRCITO

Cor Alberto Palhau, RSST/DSP

CPC/SS, fev-mar2023



Direção de Serviços de  
Pessoal

## AGENDA

1. Novo Manual do SGSSTE (PAD 123-01)  
- Âmbito, Política de SST, Organização, Responsabilidades, Ciclo PDCA, Avaliação de riscos
2. Estatísticas, RAonline
3. Apoios às UEO
4. Saúde no trabalho
5. Conclusões



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PAD 123-01, Manual do SGSSTE





Direção de Serviços de  
Pessoal

## PAD 123-01, Manual do SGSSTE



## SISTEMAS DE GESTÃO

**QUALIDADE**

**AMBIENTAL**

**SST**



Direção de Serviços de  
Pessoal

## PAD 123-01, Manual do SGSSTE

**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,  
2021**

Diretiva nº 72/CEME/22

NAT 04.05.02 - Trabalhos em altura

NAT 04.05.03 – Utilização de EPIs

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



Direção de Serviços de  
Pessoal

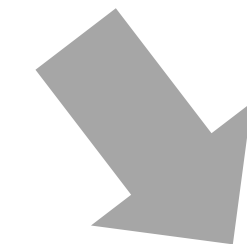
## PAD 123-01, Manual do SGSSTE

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

**Diretiva nº 72/CEME/2022,  
Programa de SST para biénio 22-23**

**Diretiva Estratégica do Exército  
2022-23, fev22**

**Diretivas setoriais dos OCAD,  
Brigadas**



**PLANO ANUAL DE SST:  
- objetivos, medidas, metas, responsabilidades**

**Cada UEO elabora o seu PLANO ANUAL DE SST, com objetivos e medidas de prevenção alinhados com o Programa de SST.**



# PAD 123-01, Manual do SGSSTE

## Âmbito de aplicação (Cap 4, 403):

1) Atividades desenvolvidas em tempo de paz, em regime de estado normal e em território nacional, no âmbito de:

- Serviço interno, de guarnição e administração das UEO;
- Ensino, formação e treino (Instrução);
- Apoio logístico (transportes, alojamento, alimentação, combustíveis);
- Trabalho oficial;

➤ **Regime jurídico da SST (Lei 102/09)**

➤ **PAD 123-01 (2021)**

2) Exercícios e operações militares, FND, ...

3) Regime de estado de emergência, cooperação com FSS, AME.

➤ **Avaliação de risco cf. PDE 5-00 - Planeamento Tático e Tomada de Decisão (Anx E, 2007)**



Direção de Serviços de  
Pessoal

# PAD 123-01, Manual do SGSSTE

## **POLÍTICA DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO DO EXÉRCITO (Cap 5, 502)**

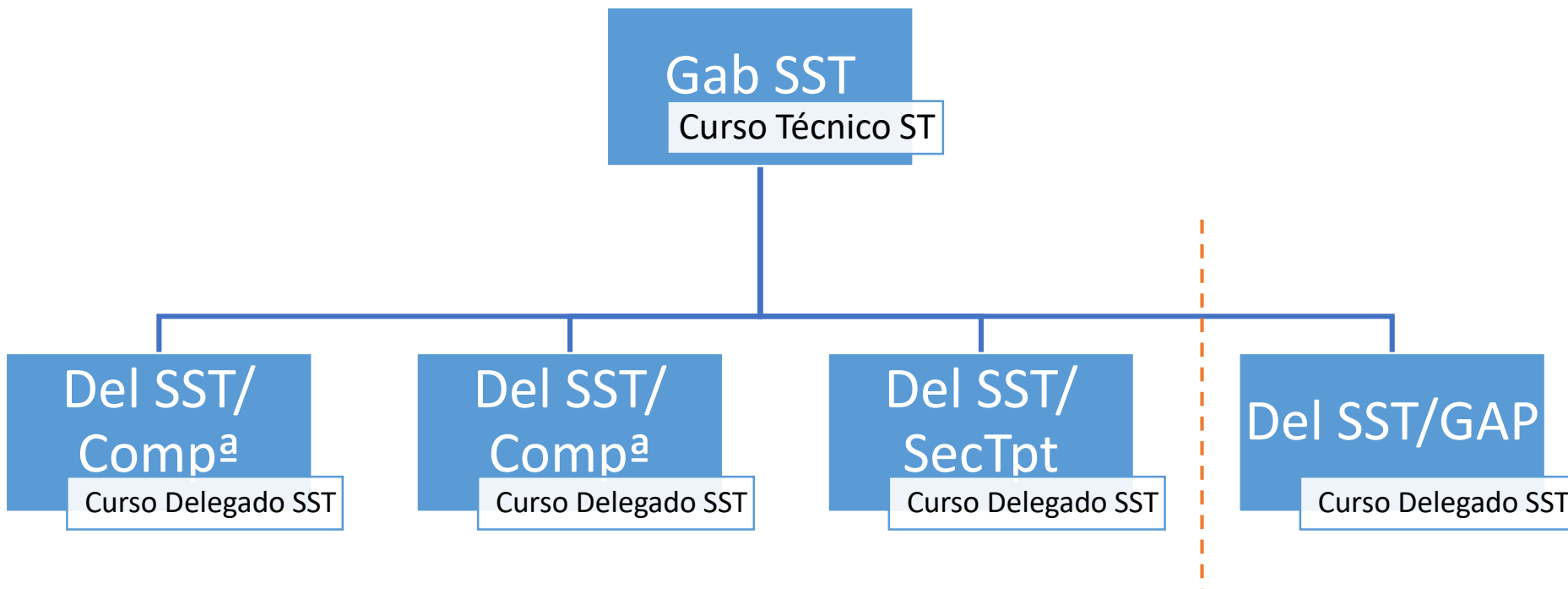
1. Aplicar a legislação em vigor sobre segurança e saúde no trabalho.
2. Eliminar os perigos e reduzir os riscos.
3. Desenvolver e implementar condições de trabalho seguras e saudáveis em todos os escalões, através dos Comandantes, Diretores e Chefes.
4. Promover a consulta e participação de todos os militares e trabalhadores civis na SST.
5. Analisar todos os acidentes e doenças profissionais.
6. Incentivar os militares e trabalhadores civis a zelarem pela sua segurança.
7. Promover a formação e informação de todos os militares e trabalhadores civis.

**A política de SST é definida pelo Comando do Exército**



# PAD 123-01, Manual do SGSSTE

## Estrutura interna de SST nas Un Regimentais/Un Apoio (Cap 5, 503)



### Ter em consideração:

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



# PAD 123-01, Manual do SGSSTE

## Responsabilidades dos Gab SST / Un Regimentais/Un Apoio (Cap 5, 503)

1. Coordenar os **Delegados SST**.
2. Elaborar os **Registos de acidente/incidente: online, (24H - 3 dias)**.
3. Proceder à investigação de acidentes de trabalho graves (**RIAAT**).
4. Treinar e manter atualizado o **Plano de Emergência Interno (PEI)** (incêndio, 1x/ano).
5. Promover a **saúde** dos trabalhadores militares e civis (consulta de medicina do trabalho).
6. Manter **vigilância ... prevenir, detetar e corrigir** as situações suscetíveis de provocar acidentes de trabalho e doenças profissionais (**avaliar riscos, uso de EPIs**).
7. Desenvolver **ações de esclarecimento e formação**.





Direção de Serviços de  
Pessoal

# AVALIAÇÃO DOS RISCOS



1. Identificação dos perigos/atividade/tarefa

2. Análise dos riscos

3. Valoração dos riscos (prob., freq., expos.)

4. Tratamento dos riscos/  
Ações corretivas

Monitorização e  
revisão

Comunicação e  
consulta aos  
trabalhadores

PAD 123-01, Anx C

Metodologia, Listas de verificação, Matriz de risco



# AVALIAÇÃO DOS RISCOS

## ATIVIDADES DE MAIOR RISCO (gravidade+frequência)



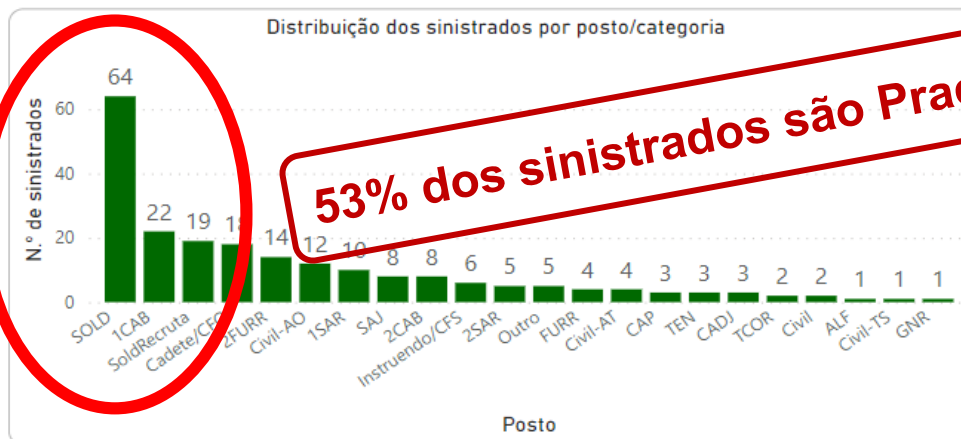
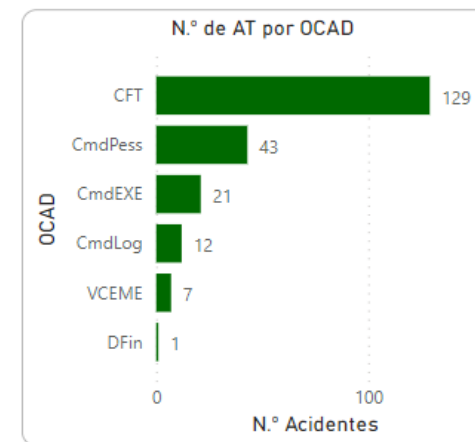
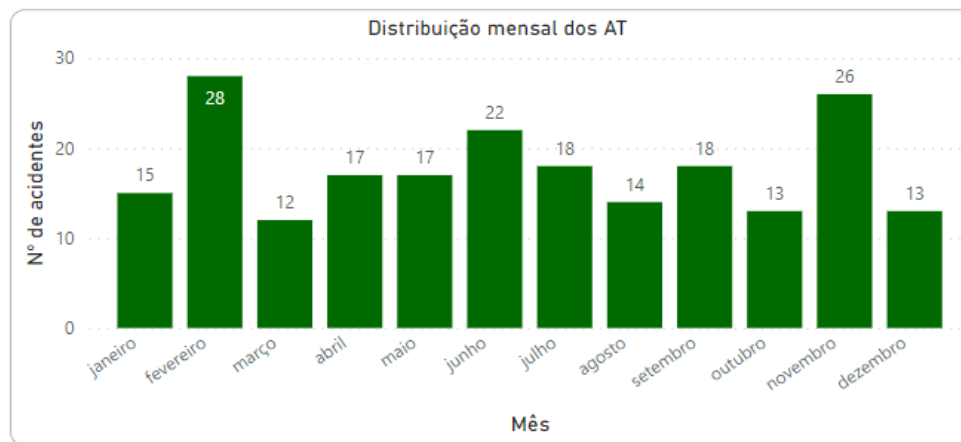
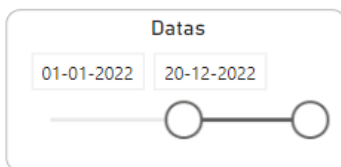
- 1º. EXPLOSIVOS, ARMAMENTO, MUNIÇÕES, MÍSSEIS: *manuseamento, arrecadações/paióis, transporte, formação/treino (tiro, granadas), exercícios.*
- 2º. ATIVIDADES CARIZ OPERACIONAL E TREINO FÍSICO MILITAR : *paraquedismo, slide, rappel, marchas, pistas, exercícios militares .*
- 3º. CONDUÇÃO DE VIATURAS; *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.*



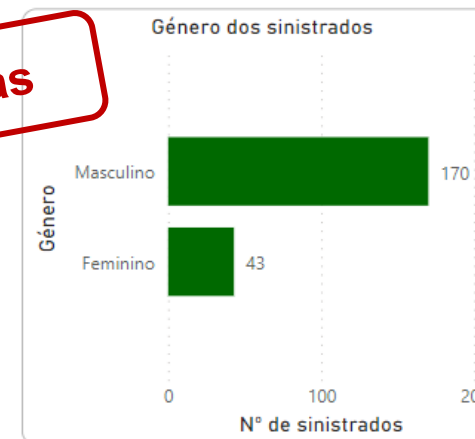
Direção de Serviços de  
Pessoal

# ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2022

## Registo de acidentes de trabalho no Exército



**53% dos sinistrados são Praças**

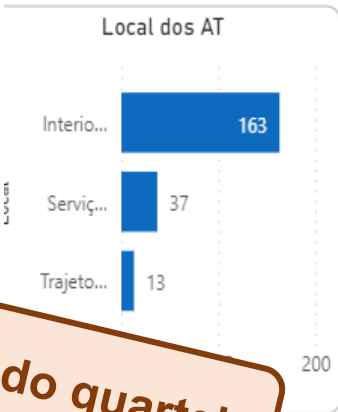
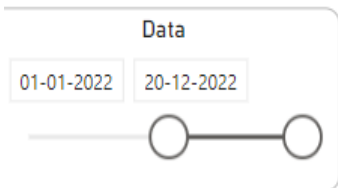




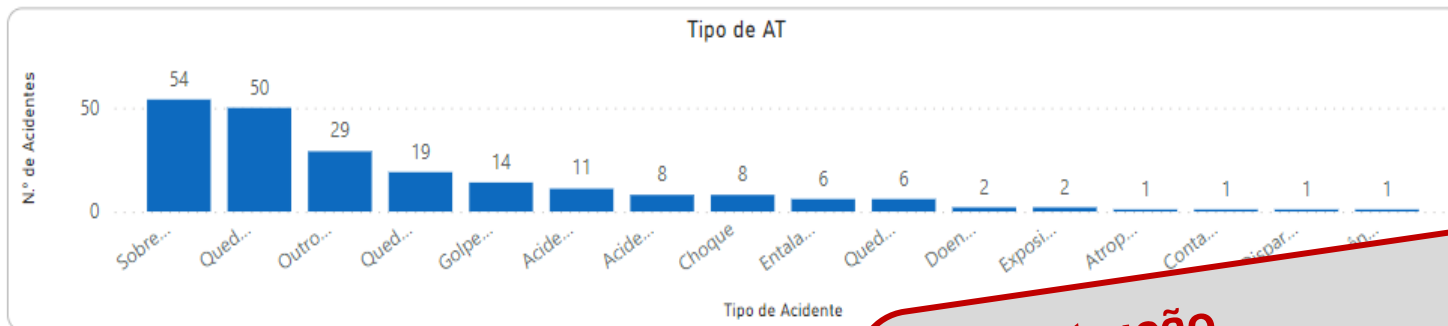
Direção de Serviços de Pessoal

# ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2022

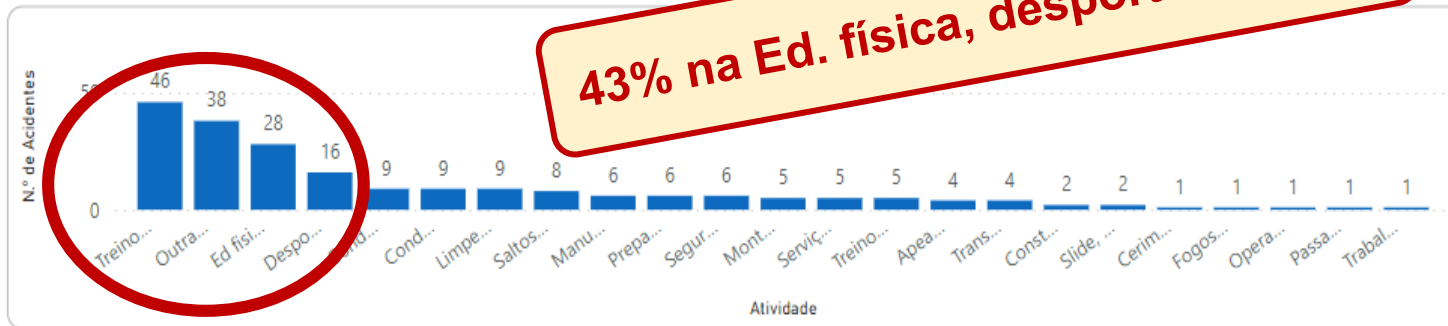
## Registo de acidentes de trabalho no Exército



77% no Interior do quartel



37% Instrução  
14% Exercícios/treino operacional  
7% Cozinha  
6% Obras, oficinas



43% na Ed. física, desportos, pistas





Direção de Serviços de  
Pessoal

# PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO ITINERÁRIO

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

- Difundir o folheto por todos os meios (reuniões de comando, formaturas, briefings, email, afixar);
- Distribuir o folheto 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 folheto 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

# PLANOS DE EMERGÊNCIA (PEI)



— PLANEAR, TREINAR EMERGÊNCIAS.



Direção de Serviços de  
Pessoal

# AÇÕES DE FORMAÇÃO



EXÉRCITO  
PORTUGAL

— INFORMAR, FORMAR, MENTALIZAR.

EXÉRCITO  
PORTUGAL

Ao serviço dos Portugueses



Direção de Serviços de  
Pessoal

## APOIO ÀS UEO

- ✓ Avaliação de risco, pareceres técnicos, palestras
- ✓ Cursos de formação: Delegados SST, Técnicos ST (FAP, civil)
- ✓ Documentação técnica: folhetos, normas, campanhas
- ✓ Dados estatísticos de acidentes de trabalho (RAonline)
- ✓ Elaboração de Normas de Autoridade Técnica (e.g., trabalhos em altura, EPI)
- ✓ Campanhas de prevenção (e.g., acidentes viação, no itinerário, computador)
- ✓ Certificação ISO 45001.



Direção de Serviços de  
Pessoal

# SAÚDE NO TRABALHO

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





Direção de Serviços de  
Pessoal

# SAÚDE NO TRABALHO

- ✓ **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



Ministério da Saúde

**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**



Direção de Serviços de Pessoal

# SAÚDE NO TRABALHO

## ✓ 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

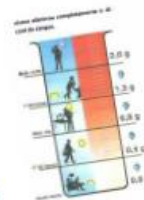


Quick Massage



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 PAD 123-01, Manual do SGSSTE é uma **ref<sup>a</sup> fundamental** para todos os Cmdt/Dir/Ch;
- ✓ Ação dos **Cmdt Comp<sup>a</sup>**/Chefes Secção é fundamental para prevenir a ocorrência de acidentes no local de trabalho;
- ✓ ANTECIPAR e PREVENIR os acidentes = fazer a **avaliação de risco** em todas as atividades: ⇒ ZERO ACIDENTES
- ✓ PREVENIR as doenças profissionais e dependências.



Direção de Serviços de  
Pessoal

# Repartição de Segurança e Saúde no Trabalho



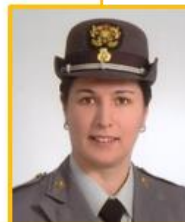
Cor Tm Palhau  
(432440)

Secção de  
Segurança  
no Trabalho  
(SST)



Maj TPesSecr Macedo  
(432441)

Secção de  
Prevenção da  
Saúde e  
Dependências  
(SPSD)



Maj Farm Oliveira  
(432438)

## **Email:**

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

## **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>