



PREVENÇÃO DE ACIDENTES



Direção de Serviços de
Pessoal

AGENDA

1. Normativos e conceitos de SST
2. Estatísticas de acidentes de trabalho 2022
3. Avaliação dos riscos e prevenção
4. Prevenção de acidentes de viação
5. Responsabilidades das UEO
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,
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”.



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).

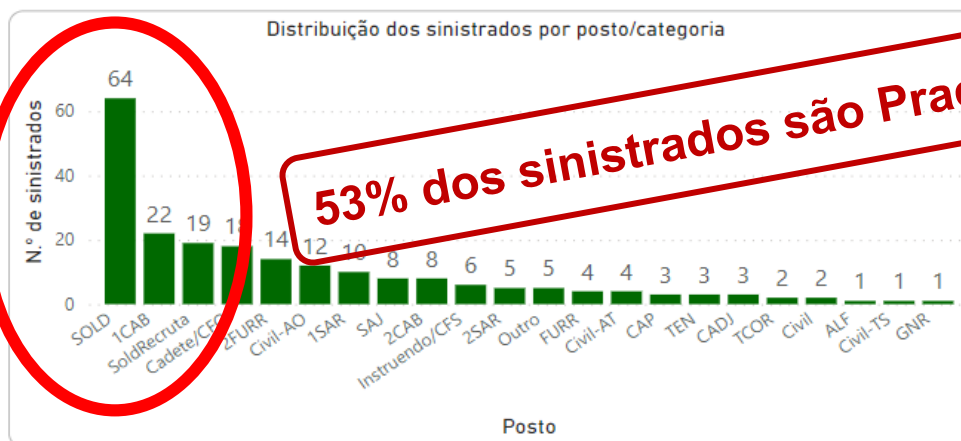
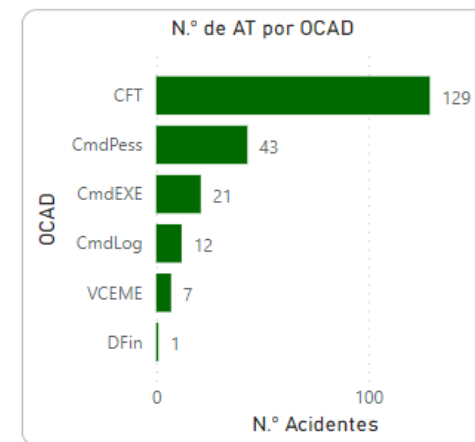
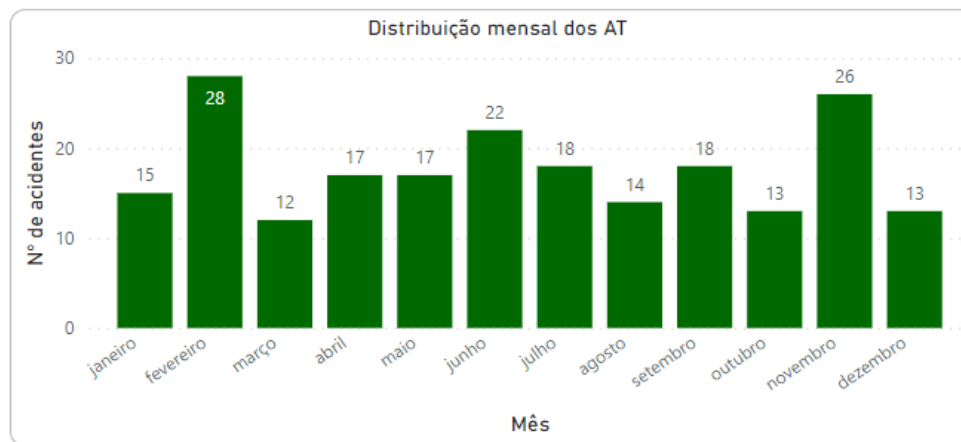
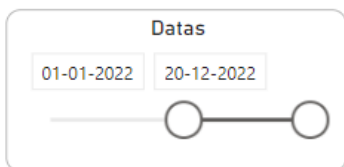
Trabalhador - pessoa que executa trabalho ou atividades relacionadas com o trabalho que estão sob o controlo da organização. No contexto do Exército, são abrangidos os militares, os trabalhadores civis do MPCE, contratados, visitas.



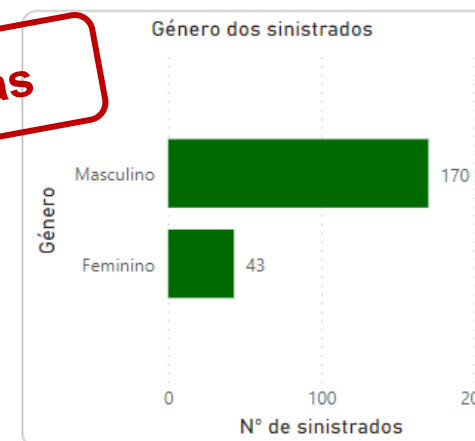
Direção de Serviços de
Pessoal

ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2022

Registo de acidentes de trabalho no Exército



53% dos sinistrados são Praças

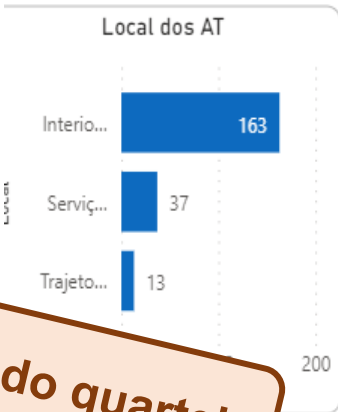




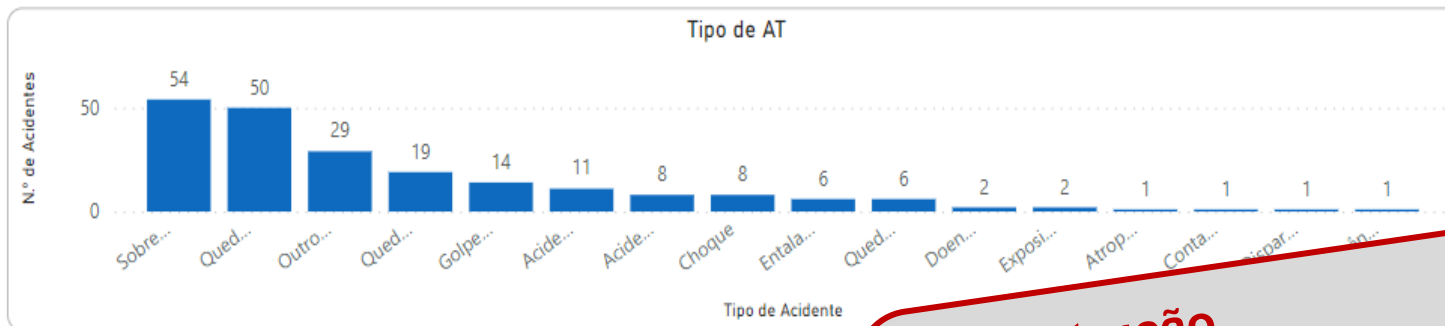
Direção de Serviços de Pessoal

ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2022

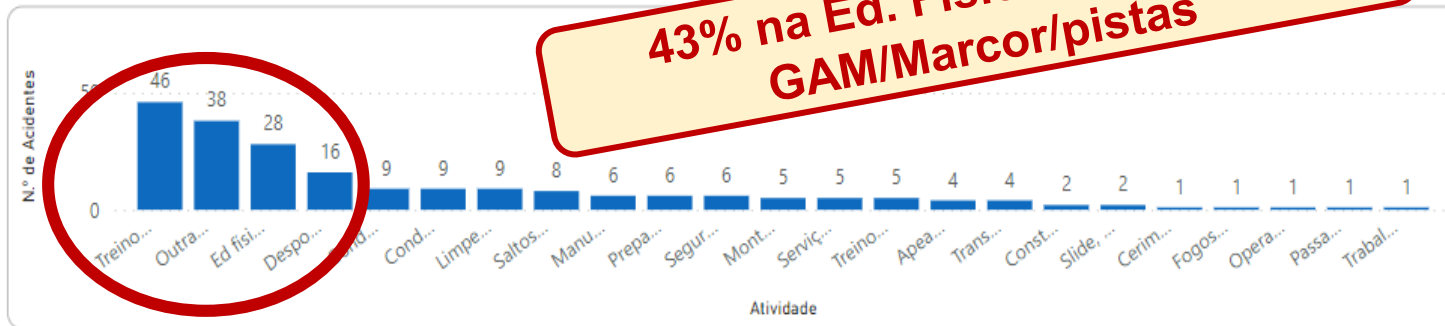
Registo de acidentes de trabalho no Exército



77% no Interior do quartel



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



43% na Ed. Física/desportos, GAM/Marcos/pistas



Direção de Serviços de Pessoal

ESTATÍSTICAS DE ACIDENTES 2022

Registo de acidentes de trabalho no Exército

Data

01-01-2022 20-12-2022

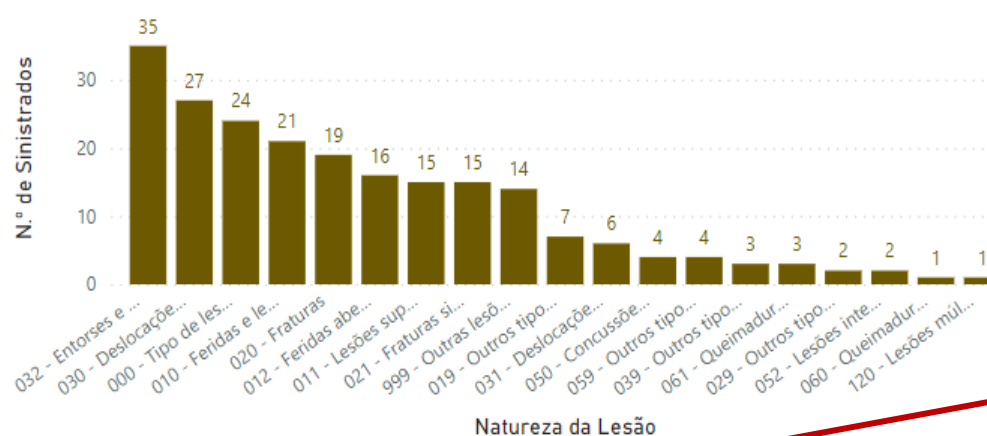
213

N.º de Sinistrados

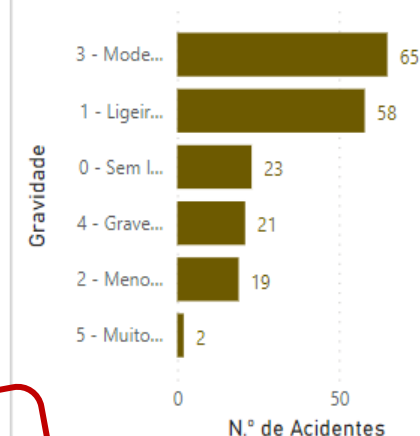
2646

N.º de dias perdidos

Distribuição p/ Natureza da Lesão

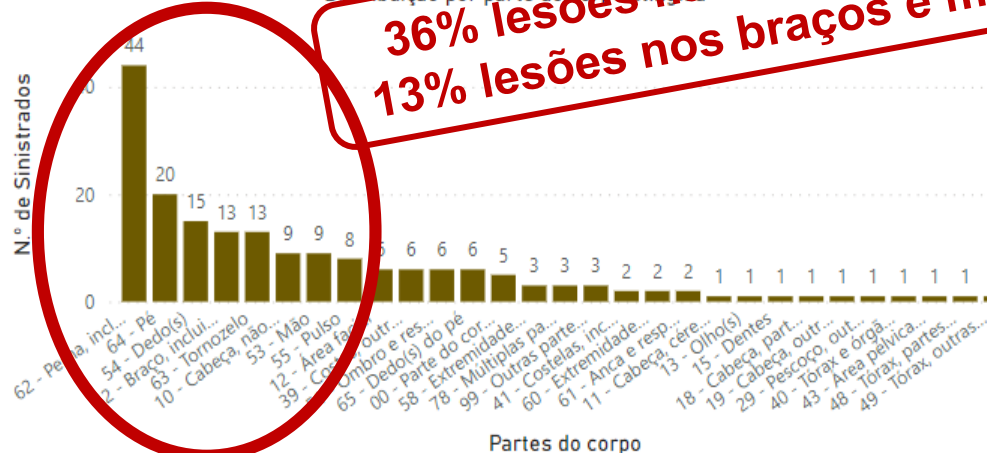


Gravidade dos sinistrados



36% lesões nas pernas e pés
13% lesões nos braços e mãos

Distribuição por parte do corpo atingida



Disponibilidade final para o serviço

20 acidentes no itinerário casa-quartel (2021):

- **3 mortos**
- **5 graves, internamento**

N.º sinistrados



Direção de Serviços de Pessoal

Avaliação dos riscos e prevenção





Avaliação dos riscos e prevenção

Metodologia, Listas de verificação, Matriz de risco





Direção de Serviços de
Pessoal

Avaliação dos riscos e prevenção

FICHA DE REGISTO DE IDENTIFICAÇÃO DE PERIGOS, AVALIAÇÃO E CONTROLO DE RISCOS - MATRIZ DE RISCO -													
U/E/O, Subunidade:						Cmtd/Dir/Ch:							
Designação do posto de trabalho e local exato:						Técnico ST (nome, nº certificado):							
Operação/Descrição:						Chefe de Secção:							
N.º Trab. expostos:						Data:							
Nº	TAREFA	PERIGO	RISCO	CONSEQUÊNCIA	CONTROLO EXISTENTE	G	P	FE	NS	RL	PI	Prioridade	MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRETIVAS
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Matriz de risco



Direção de Serviços de
Pessoal



Avaliação dos riscos e prevenção

LISTA DE VERIFICAÇÃO AVALIAÇÃO DOS LOCAIS DE TRABALHO

PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS NOS LOCAIS DE TRABALHO ADMINISTRATIVO (COMPUTADOR, ARQUIVO)

Lista de verificação

U/E/O:	Data:
Local de trabalho:	
Equipa técnica/Delegado de SST/Representante da U/E/O:	

1. LOCAIS DE TRABALHO			
1.1 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DAS INSTALAÇÕES	Sim	Não	Não Aplicável
1.1.1 As instalações garantem estabilidade, resistência e salubridade?			
1.1.2 Os pavimentos são fixos, estáveis, antiderrapantes, não contendo saliências e cavidades?			
1.1.3 Os locais de trabalho estão limpos e arrumados (sem lixo, cabos no chão)?			
1.1.4 As divisórias dos postos de trabalho são estáveis, resistentes e, quando em vidro, estão sinalizadas?			
1.1.5 As portas e os portões estão acessíveis e desobstruídos?			
1.1.6 As escadas são estáveis, resistentes e iluminadas, encontrando-se desobstruídas?			
1.2 IMPLANTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES			
1.2.1 O local de trabalho cumpre o estabelecido para o pé-direito (3m)?			
1.2.2 É assegurado o mínimo estabelecido para a área útil por trabalhador (1.80m ²)?			
1.2.3 Verifica-se o determinado para o que respeita o volume por trabalhador (11.5m ³ ou 10,5m ³ se boa ventilação)?			
1.2.4 São seguidas as normas para o espaço entre postos de trabalho (mínimo 0,80m)?			
1.2.5 É observada a largura útil das vias de circulação (mínimo de 1,20m)?			
1.2.6 Estão estabelecidos os caminhos de fuga/evacuação?			

3. AVALIAÇÃO DOS RISCOS:			
BAIXO Ocorrência de acidente/lesão ou incidente improvável, ou com lesões ligeiras. Manter medidas atuais.	MODERADO É possível a ocorrência de acidente com lesões moderadas. Implementar medidas de controlo adicionais, logo que possível.	ELEVADO Possibilidade elevada de ocorrência de acidente com lesões moderadas ou graves. Implementar medidas corretivas.	MUITO ELEVADO Situação crítica com acidente muito provável ou com lesões muito graves ou ambas. Correção urgente.
	X		

4. PLANO DE CORREÇÕES:
(Ação corretiva, nome do responsável pela correção, prazo)

5. RESPONSÁVEL PELA VERIFICAÇÃO:			
Técnico/Delegado ST/Responsável:	Data:	Cmdt/Dir/Ch/UEO:	Data:
Ass.:	___/___/___	Ass.:	___/___/___



Direção de Serviços de
Pessoal

Avaliação dos riscos e prevenção

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, GAM, 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 e 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

Avaliação dos riscos e prevenção

ATIVIDADES DE RISCO NAS UEO DA ZMM



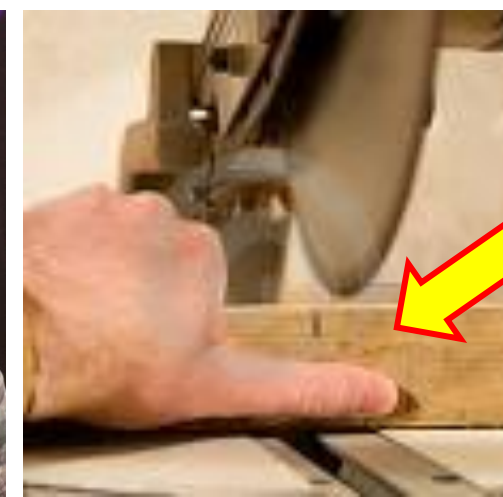
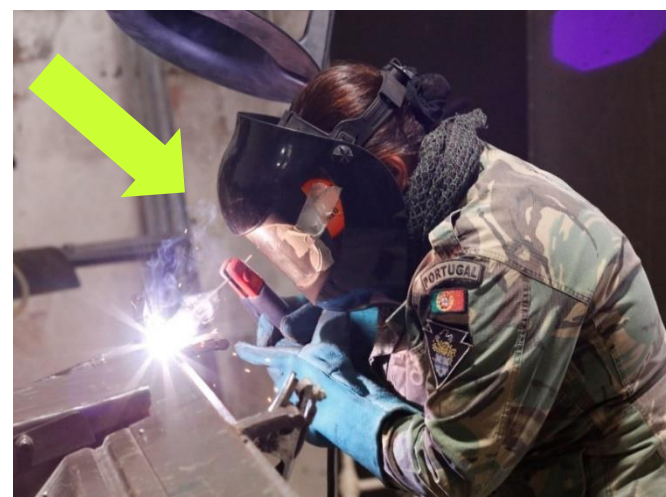
- Manuseamento de munições e granadas, tiro.
- Trabalhos em oficina: manutenção auto, elevadores, máquinas.
- Formação, treino físico; Marcor, GAM, pista 200m, desportos.
- Condução; colunas militares.
- Trabalhos na cozinha, restauração.
- Incêndios, sismos, inundações - Plano de Emergência Interno (PEI).



Direção de Serviços de
Pessoal

Avaliação dos riscos e prevenção

Trabalhos em oficina: manutenção auto, máquinas





Avaliação dos riscos e prevenção

Trabalhos em oficina: manutenção auto, armamento

+ RISCOS :

- Entalamento, esmagamento
- Cortes
- Gruas, elevadores
- Ferramentas elétricas
- Projeção, queda de objetos
- Lesões músculo-esqueléticas
- Incêndio, explosão
- Lubrificantes, combustíveis
- Radiação

MEDIDAS:

- Verificação/certificação de equipamentos e máquinas
- Sinalização, delimitação de áreas de trabalho
- Organização, equipas
- Arrumação e limpeza
- EPC (extintores, proteções de máquinas)
- EPI (luvas, botas, óculos, vestuário)
- Formação
- Supervisão
- Avaliação do risco: equipamentos e máquinas

NAT 04.05.03 – Utilização de EPIs



Direção de Serviços de
Pessoal

Avaliação dos riscos e prevenção

Trabalhos em oficina: manutenção auto, armamento



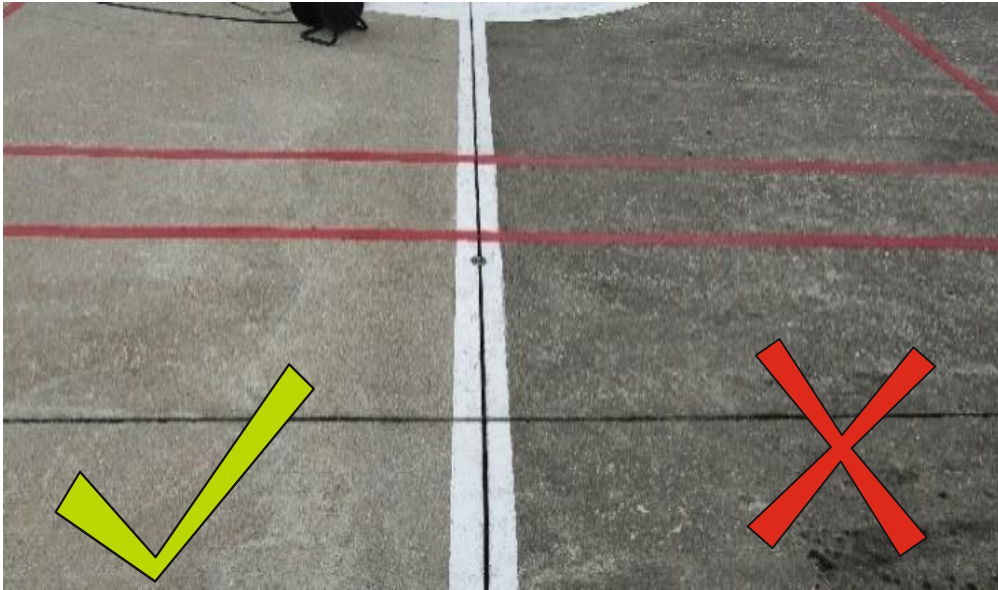


Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO

Boas práticas de SST

Cuidar, manter as instalações desportivas





Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO

Boas práticas de SST

Uso obrigatório de EPIs (ver NAT 04.05.03)



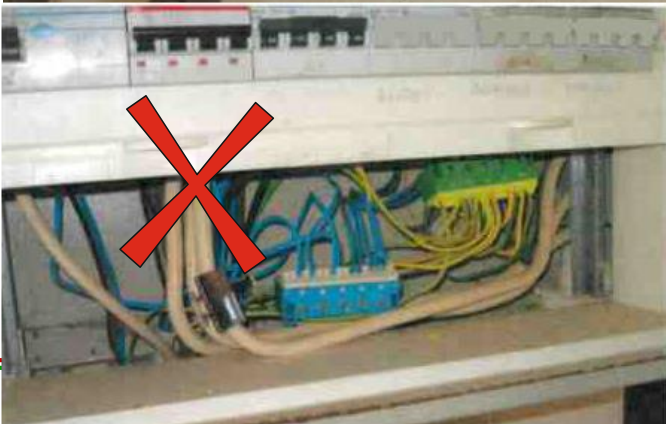


Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO

Boas práticas de SST

Instalar e manter os EPCs





Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO

Boas práticas de SST

Trabalhos em altura (NAT 04.05.02)





Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO

Boas práticas de SST

Prevenir as doenças profissionais (ergonomia, postura)

CORRETO:

- ✓ Cabeça em posição frontal
- ✓ Tórax orientado para fora
- ✓ Ângulo de cerca de 90° no cotovelo
- ✓ Braço quase vertical
- ✓ Bacia orientada para o interior
- ✓ Nenhuma pressão na região das coxas
- ✓ Pés assentes no chão ou sobre um apoio para os pés



(Ver folheto)

Escritório: “É isto que 20 anos de trabalho podem fazer ao nosso corpo”

<https://hrportugal.sapo.pt/e-isto-que-20-anos-de-trabalho-podem-fazer-ao-nosso-corpo-e-e-assustador/>



Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO





PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

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).

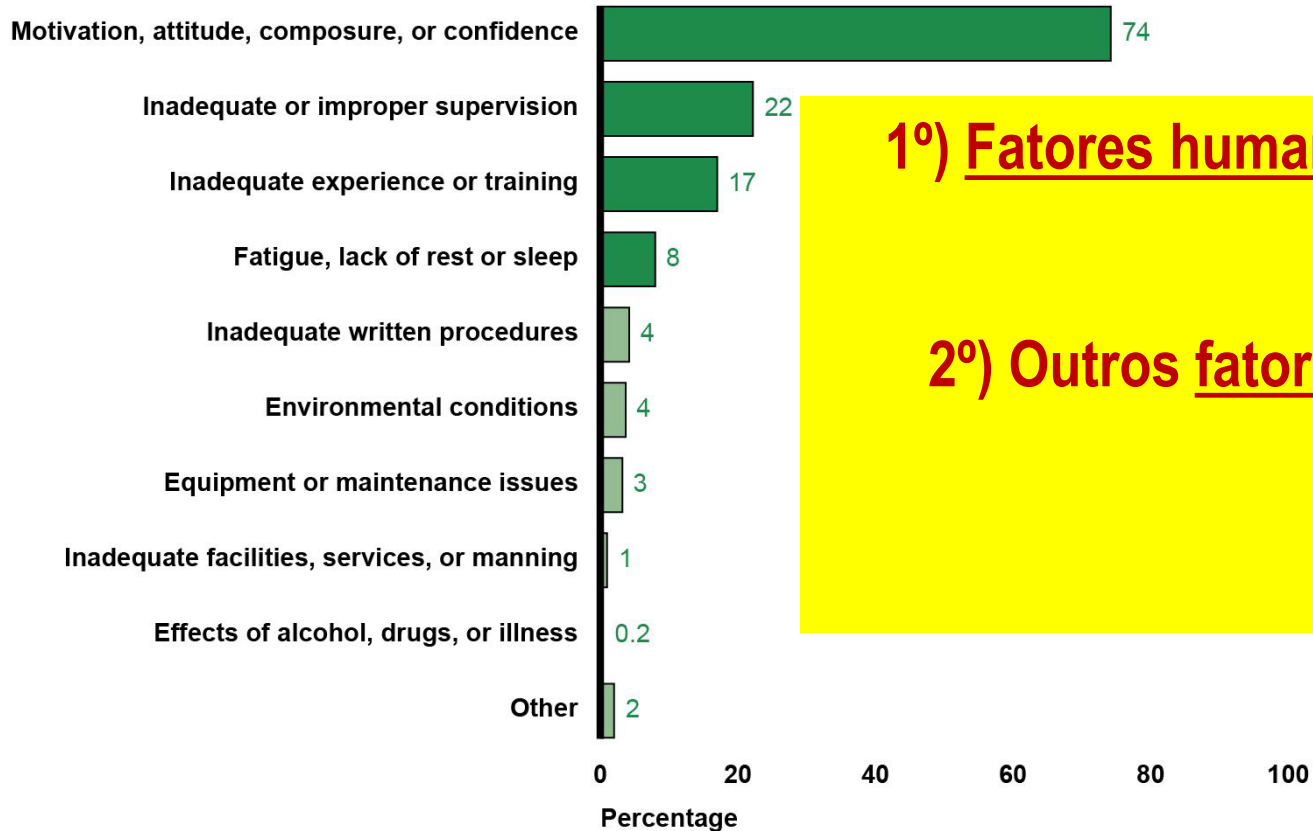
2022: Capotamento (1)



PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

Principais causas que contribuíram para acidentes com viaturas táticas:

Cause



1º) Fatores humanos: condutor, facilitismo, excesso confiança

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

3º) Fatores ambientais e mecânicos.

Human factor Other factor



PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

Causas dos acidentes mais graves:

1. Maioria ocorre em auto-estrada, estrada, parques de estacionamento, garagem, durante o dia e boa visibilidade;
2. Velocidade excessiva apontada como o maior perigo;
3. Inadequada supervisão e liderança (Cmtd, Cmtd Comp^a; Ch viatura);
4. Pressa, inexperiência e falta de treino do condutor;
5. Os programas de treino dos condutores (todo o terreno, todas as condições, noite-dia) nem sempre são cumpridos;
6. 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;
7. Outros perigos: não utilização de EPI ou cintos de segurança, distração, falta de planeamento da missão, elevado risco de capotamento.



Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

Entidades responsáveis pela prevenção dos acidentes e que contribuem para a segurança rodoviária, na UEO:

- ❖ **Comandantes de Companhia;**
- ❖ **Chefes da Secção de Transp.**
- ❖ **Chefes da Oficina Auto;**
- ❖ **Chefes de Viatura;**
- ❖ **Oficial de Dia.**



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

https://intranet.exercito.local/areas-sectoriais/pessoal/SegSaudeTrabalho/Paginas/Leg_Normativos.aspx



Direção de Serviços de
Pessoal

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO

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)

The poster features the Portuguese flag and the text 'EXÉRCITO PORTUGAL' at the top left. The main title is 'PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE VIAÇÃO' with the subtitle 'Acidentes no itinerário casa-quartel-casa'. A yellow box contains the heading 'SABIA QUE:'. Below it, a list of bullet points provides statistics and causes of accidents. A large yellow box with the word 'ACIDENTE' is overlaid on the text. A red banner at the bottom of the text area reads 'OS ACIDENTES NÃO ACONTECEM POR ACASO OU POR AZAR!'. Below this, four blue boxes with green checkmarks list safety advice: 'Conduza com cuidado', 'Respeite os limites de velocidade', 'Faça uma pausa, se sentir cansaço ou sono', and 'PROTEJA-SE a si e aos camaradas'. The bottom left corner has a yellow diamond-shaped sign that says 'A SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR'. The bottom right corner contains contact information for the Repartição de Segurança e Saúde no Trabalho / DSP, including an email address and an intranet path. The background of the poster shows a first-person view from a motorcycle on a road.

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.

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 Intranet: Áreas setoriais > Pessoal > Segurança e Saúde no Trabalho



Direção de Serviços de
Pessoal

RESPONSABILIDADE DAS UEO

1. Manter um **Gabinete com um Técnico e Delegados de SST**.
2. Elaborar os **Registos de acidente/incidente: online, 24H - 3 dias**.
3. Proceder à investigação de acidentes de trabalho (**RIAAT**).
4. Treinar e manter atualizado o **Plano de Emergência Interno (PEI)** (incêndio, 1x/ano).
5. Promover a **saúde** dos trabalhadores militares e civis (medicina do trabalho).
6. Manter a **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**.

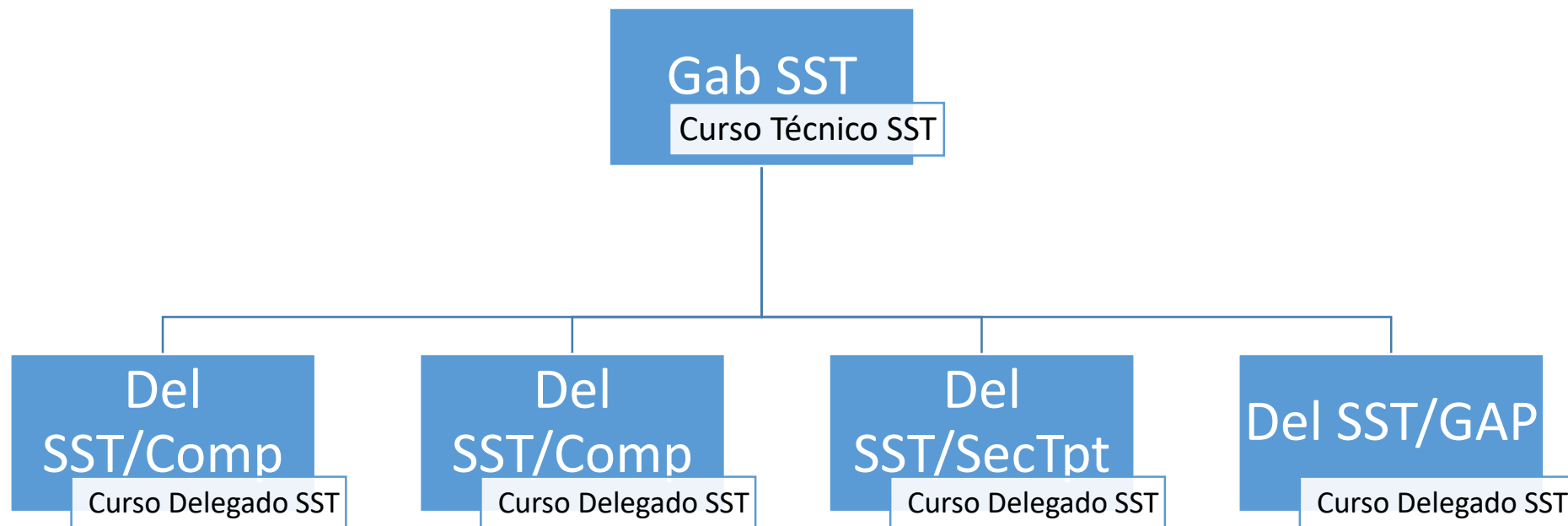


Ver PAD 123-01, Cap. 5



RESPONSABILIDADE DAS UEO

Estrutura interna de SST nas Un Regimentais



Ter em consideração:

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



RESPONSABILIDADE DAS UEO

Segurança c/ incêndios – Planos de emergência



MEDIDAS:

- ✓ Atualizar, treinar PEI, alarme e evacuação
- ✓ Simulacros com bombeiros
- ✓ Nomear equipas de 1ª intervenção
- ✓ Verificar extintores
- ✓ 1os Socorros, DAE



Direção de Serviços de
Pessoal

APOIOS DA RSST/DSP

1. **Apoio técnico às UEO** (Visitas às UEO, à distância, palestras)
2. **Cursos de formação:** Delegados SST (na ES), Técnicos ST (FAP, civil)
3. **Documentação técnica:** folhetos, listas verificação, NAT
4. **Registo de incidentes/acidentes online** (gestão de acessos)
5. **Avaliação de risco:** matriz de risco, listas de verificação, recomendações, pareceres
6. **Dados estatísticos de acidentes de trabalho**
7. **Campanhas de prevenção**
8. **Programa de certificação em SST (ISO 45001)**




Registo de Acidentes
de Trabalho





CONCLUSÕES

- ✓ A SST aplica-se a todos: militares, civis, trabalhadores contratados, visitas.
- ✓ Mais SST \Rightarrow menos acidentes, menos faltas, menos custos, mais motivação e produtividade.
- ✓ ANTECIPAR e PREVENIR os ACIDENTES = fazer a avaliação de risco em todas as atividades \Rightarrow ZERO ACIDENTES.
- ✓ Planear e treinar situações de emergência (incêndio, explosão, inundação), nas casernas, nas instalações (evacuação, 1ª intervenção).



Direção de Serviços de
Pessoal

REPARTIÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



*Questões ?
Dúvidas ?
– OBRIGADO*

Email:
rsst@exercito.pt

Telef.
432 440/441

INTRANET:
<https://intranet.exercito.local/areas-sectoriais/pessoal/SegSaudeTrabalho>