



Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



Segurança e
Saúde no
Trabalho

Em Portugal, a 28 de abril, celebra-se o Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho estabelecido através da Resolução n.º 44/2001.

Para além de uma homenagem a todas as vítimas dos acidentes de trabalho e de doenças profissionais, este dia representa também uma chamada de atenção para a importância da sua prevenção e consciencialização para um trabalho seguro, saudável e digno.

Melhorar as condições de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) e prevenir acidentes de trabalho e doenças profissionais é uma responsabilidade dos governos, empregadores, trabalhadores e população em geral. Todos devem colaborar na construção de uma cultura de prevenção.

***Prevenir hoje...
...é garantir o bem estar amanhã.***



A pandemia da COVID-19

Esta é uma mensagem para os milhões de trabalhadores de setores essenciais cuja natureza das funções não lhes permite trabalhar à distância: lavem as mãos com frequência para evitar a propagação inadvertida do vírus, a fim de travar a pandemia.

O Napo é uma personagem simpática mas descuidada que nos faz pensar e que alerta para muito riscos.

[A História do Napo](#)

NAPO :)

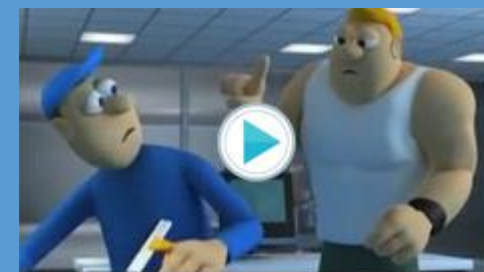
O envelhecimento das pessoas e o aumento da idade para a **reforma** constitui um desafio para os trabalhadores e empregadores, assim como para a economia dos países.



Existem várias maneiras de se manter ativo no dia a dia. Algumas escolhas quotidianas ajudam a reduzir o sedentarismo, e uma das mais simples é trocar o elevador pelas escadas.

As recomendações de segurança são, por vezes, tão simples e evidentes que nem lhes prestamos a devida atenção, mas servem para prevenir acidentes.

Em novos contextos de trabalho, onde não estamos familiarizados com as rotinas, esse conhecimento é ainda mais importante. Que aspetos devemos então respeitar?



NAPO :)

A identificação do risco depende da adoção de uma postura mais atenta e assertiva. Ainda assim, isso implica exatamente o quê?



A sinalética é uma ferramenta imprescindível na prevenção de acidentes. Conhecer os sinais é extremamente importante para a diminuição do risco.

A falta de manutenção ou manutenção deficiente são causas de muitos acidentes. Também o pessoal habilitado para efetuar a manutenção deve ter em consideração todas as normas adequadas, para que esta seja feita em segurança.



NAPO :)

Sabe a importância da rotulagem de produtos químicos?

A rotulagem deve estar conforme o novo sistema global (GHS), pois alerta-nos para os perigos dos produtos e para o seu correto e seguro manuseamento e utilização, de forma a evitar acidentes.



A exposição da pele a substâncias perigosas pode ser minimizada através do correto manuseamento de ferramentas e produtos, utilização de materiais de proteção e conhecimento dos cuidados de reparação e primeiros socorros.

NAPO :)

A exposição ao ruído pode levar à perda de audição, pelo que as organizações responsáveis pela segurança e saúde no trabalho apelam à necessidade de controlar o ruído na origem, ao uso de medidas preventivas e à utilização de proteção adequada quando necessário.



A adequação do posto de trabalho a cada pessoa permite evitar várias tensões e esforços desnecessários. Será melhor investir previamente um pouco de tempo a criar as condições mais adequadas do que sofrer as consequências posteriormente.

NAPO :)

Estar muitas horas na mesma posição (mesmo que bem sentado) também provoca tensões. Fazer intervalos para andar, espreguiçar e fazer pequenos movimentos localizados pode ajudar bastante.



As lesões musculoesqueléticas ocorrem frequentemente por movimentos repetitivos que fazemos ao longo do dia, quando estamos concentrados no nosso trabalho. Então, como podemos evitá-los?

O transporte de objetos pesados ou com maiores dimensões pode ser a causa de várias afeições e acidentes de trabalho. Para nos protegermos há que fazer uma boa distribuição da carga total sobre o corpo.



NAPO :)



A **distração** pode rapidamente provocar acidentes de trabalho e pôr todos em risco. Situação que se agrava com uma condução e transporte inseguros.

Escorregadelas e tropeções, quedas, manipulação manual e trabalho solitário são frequentemente causas de acidentes de trabalho. Aproveite esta oportunidade para conhecer algumas medidas preventivas.



FIM