



INFO
SEGURANÇA

RISCOS NATURAIS – SISMOS

NOVEMBRO . 2024

SÉRIE III


#.02

NÃ ARRISQUE!



SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Os sismos são fenómenos naturais imprevisíveis que podem ocorrer a qualquer momento e em qualquer local, daí ser essencial exigirmos a aplicação das medidas de protecção adequadas ao trabalho de cada um.



O sismo é um fenómeno natural imprevisível e que pode ter um imenso poder destrutivo!

RISCOS NATURAIS – SISMOS

■ No dia 26 de agosto de 2024, pouco passava das cinco da manhã, quando se sentiu em Portugal um sismo de magnitude superior a 5. Esta ocorrência inesperada veio lembrar que é urgente garantir a aplicação de medidas de autoprotecção, bem como a exigência de medidas de segurança, emergência, primeiros socorros e evacuação nos locais de trabalho.

Os sismos são fenómenos naturais imprevisíveis que podem ocorrer a qualquer momento e em qualquer local, daí ser essencial exigirmos a aplicação das medidas de protecção adequadas ao trabalho de cada um. Estas medidas, legalmente obrigatórias, previnem acidentes graves que podem resultar na perda de vidas de trabalhadores.

SISMOS EM PORTUGAL

■ O território de Portugal continental localiza-se num ambiente tectónico que é responsável pela atividade sísmica que temos sentido ao longo dos anos. A sismicidade em Portugal aumenta de intensidade de norte para sul. Esta pode ser originada em acidentes geológicos localizados em terra como no vale inferior do Tejo onde ocorreram os sismos de 1531 e de 1909, ou em estruturas localizadas no oceano atlântico, onde tiveram origem os sismos de 1755 e de 1969.

A zona no interior da Terra na qual se dá a libertação de energia designa-se por foco ou hipocentro. O ponto à superfície da Terra situado na vertical do foco é o epicentro e corresponde à zona onde o sismo é sentido com maior intensidade. Quando a atividade sísmica é gerada no oceano, pode ser acompanhada por tsunamis ou maremotos, provocando grandes destruições em estruturas costeiras ou ribeirinhas.

Ainda não é possível prever os sismos. No entanto, é possível tentar prevenir e minimizar os seus efeitos identificando zonas de maior risco, construindo estruturas mais sólidas, promovendo a formação dos trabalhadores sobre medidas de prevenção e atuação em situações de emergência, nomeadamente elaborando planos de emergência.

Após o sismo principal, geralmente seguem-se reajustamentos do material



RISCO DE SISMOS

- Suscetibilidade Reduzida**
- Suscetibilidade Moderada**
- Suscetibilidade Elevada**

Fonte: Plataforma Nacional para a Redução do Risco de Catástrofes (PNRRC) <https://arog.is/14Hvae>

rochoso que dão origem a sismos mais fracos, denominados réplicas.

Os danos nas construções provocados por um sismo dependem, entre outros fatores, da magnitude do evento, das condições locais (tipos de solos, topografia, etc.) e das características das estruturas edificadas existentes (tipologia construtiva, época de construção,

estado de conservação, etc.), daí que as empresas e organizações devam de avaliar preventivamente o estado das instalações em matéria anti-sísmica. A ação sísmica pode provocar o colapso de edifícios, de pontes e viadutos, a rotura de barragens, o corte no forneci-

mento de gás, eletricidade e comunicações. Além disso, pode induzir a deslizamentos, fogos e ondas oceânicas de grande capacidade destrutiva (tsunamis), situações que podem comportar a emergência de factores de risco adicionais, mas não menos perigosos.

EXERCÍCIO NACIONAL DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO



■ A Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) realiza anualmente um exercício nacional de sensibilização para o risco sísmico. Esta iniciativa procura chamar a atenção para o risco sísmico e para a importância de comportamentos simples que os cidadãos devem adotar em caso de sismo, mas que podem salvar vidas. Tem a duração de apenas 1 minuto, durante o qual os participantes são convidados a executar os 3 gestos que salvam: A edição deste ano realizou-se no dia 5



de novembro, às 11h05, coincidindo com o Dia Mundial de Sensibilização para o Risco de Tsunami

www.aterratreme.pt

(Fonte: ANEPC – Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil)

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

■ É fundamental que todos estejamos preparados para eventuais ocorrências imprevisíveis. As empresas e organizações devem olhar para as medidas de prevenção e autoproteção não apenas como obrigações legais, mas como uma ferramenta essencial que pode salvar vidas, prevenir lesões e proteger o património em caso de incidente sísmico.

A avaliação de riscos de uma empresa ou organização deve contemplar os riscos naturais suscetíveis de provocar acidentes graves ou catástrofes, como é o caso do sismo, bem como um levantamento exaustivo sobre as características estruturais dos locais de trabalho e a sua resistência a sismos. As medidas de prevenção e autoprote-

ção a implementar incluem um conjunto de procedimentos de organização e gestão da segurança que visam prevenir e atenuar os efeitos dos acidentes graves ou catástrofes, reduzindo o seu impacto na comunidade trabalhadora, e proteger, e socorrer, evacuar em caso de necessidade.

Medidas Preventivas: procedimentos de prevenção ou planos de prevenção, conforme a categoria de risco identificado, que visam antecipar e evitar danos;

Medidas de intervenção: em caso de acidente ou incidente, devem adoptar-se procedimentos de emergência ou planos de emergência interno, conforme a categoria de risco;

Registo de segurança: base de dados onde devem constar os relatórios de vis-

toria ou inspeção e a relação de todas as ações de manutenção;

Formação e Informação: ações destinadas a todos os trabalhadores e formação específica destinada aos técnicos de segurança, representantes para a segurança e saúde no trabalho, delegados sindicais e trabalhadores com responsabilidades na aplicação de primeiros-socorros, combate a incêndios e evacuação;

Simulacros: ação formativa para teste e aplicação do plano de emergência interno e treino dos trabalhadores envolvidos com vista a criação de rotinas de comportamento e aperfeiçoamento de procedimentos; salvaguardar que os equipamentos e sistemas de segurança estão em condições de ser operados permanentemente.

MEDIDAS AUTO PROTEÇÃO

01

PROCEDIMENTOS
DE PREVENÇÃO
OU PLANOS
DE PREVENÇÃO



02

PROCEDIMENTOS
DE EMERGÊNCIA
OU DE PLANOS DE
EMERGÊNCIA



03

REGISTOS
DE SEGURANÇA



04

FORMAÇÃO



05

SIMULACROS



A legislação portuguesa exige que todos os edifícios com ocupação implementem medidas de autoproteção, prevenção e protecção dos trabalhadores. Estas medidas incluem a elaboração de planos de emergência, formação dos ocupantes e realização de simulacros. Edifícios, tanto públicos quanto privados, devem estar equipados com planos de emergência adequados, que incluam a evacuação segura e a proteção dos ocupantes. As Medidas de Autoproteção são um imperativo legal resultado do **Decreto-Lei n.º 220/2008**, de 12 de novembro, o qual aprovou o regime jurídico da segurança contra incêndio em edifícios, alterado posteriormente pelo Decreto-Lei nº224/2015, de 9 de outubro. Para além destas devem ter-se em conta as prescrições mínimas de SST, previstas na Lei nº 102/2009 de 10 de Setembro, que são aplicáveis às situações de catástrofe e força maior, com as necessárias adaptações.

PLANO DE EMERGÊNCIA

■ O Plano de Emergência (PE) incorpora a identificação dos riscos e respetivas medidas de prevenção, os procedimentos de intervenção em caso de emergência, bem como as responsabilidades dos diferentes intervenientes na resposta a emergências, os planos de evacuação e as plantas de emergência. O PE deve ser elaborado com base nos cenários de emergência previsíveis para cada empresa ou organização em particular, tendo em consideração a caracterização física do local, a sua localização geográfica, vias de acesso, tipo de construção, as infraestruturas existen-

tes no edifício e a actividade exercida, tendo em atenção as matérias-primas usadas e/ou produtos resultantes.

As equipas de segurança devem ser devidamente e periodicamente treinadas para garantir a rápida e segura evacuação dos ocupantes de um edifício, bem como o apoio a pessoas eventualmente feridas ou com mobilidade condicionada. As plantas de emergência devem representar de uma forma simplificada a arquitetura do edifício, assim como a localização do observador e dos meios e equipamentos relacionados com a segurança e estar devidamente afixadas nos edifícios.

ESTRUTURA DO PLANO DE EMERGÊNCIA

Identificação dos riscos
Medidas de Prevenção
Procedimentos de alarme evacuação

Equipas de segurança funções e responsabilidades

Planos de Evacuação
Plantas de emergência

PREVENÇÃO DOS DANOS RELACIONADOS COM O RISCO DE SISMO

■ Estar preparado e saber como agir durante e após um sismo é fundamental para salvar vidas. Certifique-se de que todos na sua casa e no seu local de trabalho estão informados sobre o que fazer em caso de sismo.

Os Sindicatos devem exigir que:

- Qualquer trabalhador possa consultar o plano de emergência da sua empresa, e exigir, em caso de teletrabalho, que o plano de emergência da organização onde trabalha preveja medidas adequadas à situação, como cidadãos, os trabalhadores devem desenvolver os seus planos de emergência envolvendo familiares e vizinhos.
- Os delegados sindicais e representantes para a SST sejam consultados, informados e formados sobre o plano de emergência e a sua aplicação, bem como de todas as medidas de prevenção e segurança aplicáveis.
- Os trabalhadores recebam formação adequada às situações de emergência.
- A avaliação e adoção e medidas de prevenção dos riscos profissionais, nomeadamente os que se relacionem com factores que possam resultar em situações de emergência.



EXEMPLOS SOBRE O QUE FAZER ANTES DURANTE E DEPOIS DE UM SISMO

ANTES

- Saber onde e como desligar a água, o gás e a eletricidade;
- Não obstruir corredores de passagem e vias de saída;
- Prender estantes e móveis altos às paredes;
- Não colocar objetos pesados nas prateleiras mais altas das estantes;
- Ter sempre disponível um kit de emergência, quer em casa quer no local de trabalho;
- Implementar e atualizar as medidas de autoproteção.

DURANTE

- Dirija-se para um lugar seguro – debaixo de uma mesa resistente ou da cama, nos cantos das salas ou vãos de portas;

- Ajoelhe-se cobrindo a cara e a cabeça com as mãos;
- Afasta-te de janelas, espelhos, móveis, candeeiros e outros objetos que possam cair;
- Não utilize elevadores nem escadas;
- Se estiver na rua dirija-se para um local aberto afastado de árvores, candeeiros, postes de eletricidade; muros, taludes, chaminés e varandas que possam desabar;
- Se estiver num local com muitas pessoas não se precipite para as saídas;
- Nas fábricas, mantenha-se afastado de máquinas que possam tombar ou deslizar e de locais que contenham líquidos perigosos que possam ser derramados;
- Se estiver a conduzir, pare a viatura afastada de árvores, edifícios, muros, taludes, postes e permaneça dentro dela.

Execute os 3 gestos que podem salvar vidas:

BAIXAR, PROTEGER E AGUARDAR APÓS O SISMO

- Desligue de imediato o gás, eletricidade e água;
- Mantenha-se atento pois podem ocorrer réplicas e eventualmente um tsunami;
- Não acenda fósforos ou isqueiros, não acione os interruptores elétricos;
- Afaste-se de fios elétricos soltos e não toque em objetos metálicos que estejam em contacto com eles;
- Nunca utilize elevadores, saia pelas escadas;
- Certifique-se que não está ferido e ajude quem esteja por perto;
- Limpe os produtos inflamáveis que tenham sido derramados;
- Abandone o edifício se verificar que existe perigo de derrocada;
- Em caso de emergência (feridos, fugas de gás ou incêndios) ligue 112.

KIT DE EMERGÊNCIA

■ Um kit de emergência é um conjunto de equipamentos e produtos que podem ser acondicionados numa mochila/saco, para serem utilizados nas primeiras horas ou dias após um acidente grave ou uma catástrofe e que devem estar presentes em todos os locais de

trabalho, incluindo nos casos de tele-trabalho.

O KIT DE EMERGÊNCIA DEVE:

- Ser preparado atempadamente;
- Estar adaptado às necessidades de cada indivíduo;
- Estar acessível em casa, no local de trabalho na escola ou no automóvel;

- Ser revisto e atualizado com regularidade.

O KIT DE EMERGÊNCIA DEVE INCLUIR:

- Equipamento básico de primeiros socorros;
- Medicação habitual;
- Uma manta térmica;
- Água e comida (enlatada e embalada);
- Rádio, lanterna (a e com pilhas de reserva) e um apito;
- Muda de roupa e alguns produtos de higiene pessoal;
- Comida e medicação para os animais de estimação;



- Powerbank para telemóvel;
- Contactos de familiares e amigos;
- Cópia de documentos importantes;
- Algum dinheiro.

SUGESTÕES PARA AÇÃO SINDICAL

Recomendações para Garantir a Segurança e Saúde em Situações de Sismo

- Exigir a Implementação das Medidas de Autoproteção;
- Exigir a (disponibilização da) Informação sobre as Medidas de Autoproteção;
- Exigir a afixação em local apropriado da lista (nome e fotografia) dos trabalhadores com responsabilidades pelos primeiros-socorros, combate a incêndios e evacuação;
- Exigir a revisão/atualização dos Planos de Emergência;
- Exigir Consulta, Formação, e Sensibilização;
- Exigir a realização periódica de simulacros e outras ações formativas;
- Denunciar o incumprimento das regras legais nesta matéria, nomeadamente à ACT ou ASAE, no caso de estabelecimentos abertos ao público;
- Sensibilizar os trabalhadores para a necessidade de uma preparação adequada para enfrentar este tipo de desastre natural;
- Exigir a disponibilização, pelo Patronato, de kit's de emergência.



NÃ



ARRISQUE!

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

BIBLIOGRAFIA

- Plataforma Nacional para a Redução do Risco de Catástrofes (PNRRC) <https://arcg.is/14Hvae>
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil www.aterratreme.pt
Avaliação nacional de risco
<https://prociv.gov.pt/media/h4fgmxul/anr2019-vers%c3%a3ofinal.pdf>
- Decreto-Lei nº 224/2015 procede à primeira alteração ao Decreto-Lei nº 220/2008, de 12 de novembro, que estabelece o regime jurídico da segurança contra incêndios em edifícios.
- Lei nº 102/2009 de 10 de Setembro, que estabelece o Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.
- Decreto-Lei nº 347/93, de 1 de Outubro, que transpõe a Diretiva nº89/654/CEE, do Conselho, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.
- Portaria nº987/93 de 6 de Outubro que estabelece as normas técnicas relativas às prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.

INFORMA-TE SOBRE OS DIREITOS PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO JUNTO DO TEU SINDICATO

SINDICALIZA-TE

FICHA TÉCNICA

Título: *Info-Segurança – Riscos Naturais-Sismos* | Série III, n.º 2, Novembro de 2024 **Coordenação**

Gerál: Helena Martins | **Directora:** Helena Martins | **Edição:** CGTP-IN – Departamento Segurança e Saúde no Local de Trabalho | **Redacção:** Paula Lourenço | **Consultoria técnica:** Helder Pires e Hugo

Dionísio **Capa, layout e paginação:** Carlos Jorge | **Publicação electrónica – ISSN: 1647-7731**

Contactos: © CGTP-IN | Rua Vitor Cordon, n.º 1, 2.º | 1249-102 Lisboa | Tel.: 213 236 500

cgtp@cgtp.pt www.cgtp.pt