



Publicado em *Atlas da Saúde* (<https://www.atlasdasaude.pt>)

[Início](#) > Prevenir acidentes de trabalho

Saiba como

Saiba o que são acidentes de trabalho e o que pode fazer para os prevenir.



A definição de acidente de trabalho está estipulada no Decreto-Lei nº 99/2003, de 27 de Agosto, artigos 281 a 301. É acidente de trabalho o sinistro, entendido como acontecimento súbito e imprevisto, sofrido pelo trabalhador que se verifique no local e no tempo de trabalho.

A consciencialização e a formação dos trabalhadores no local de trabalho são a melhor forma de prevenir acidentes, a que acresce a aplicação de todas as medidas de segurança colectiva e individual inerentes à actividade desenvolvida. O ISHST - Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho é o organismo público que fornece toda a informação nesta área.

Prevenir, quer na perspectiva do trabalhador quer na do empregador, é a melhor forma de evitar que os acidentes aconteçam. As acções e medidas destinadas a evitar acidentes de trabalho estão directamente dependentes do tipo de actividade exercida, do ambiente de trabalho e das tecnologias e técnicas utilizadas.

Causas habituais

Os acidentes de trabalho mais frequentes em Portugal são as quedas e os soterramentos, sendo que as principais causas destes acidentes são não seguir as regras de segurança e não utilizar os dispositivos de segurança ou utilizá-los de forma desadequada.

No entanto, podem também contribuir para o surgimento de acidentes de trabalho a ingestão de bebidas alcoólicas; as hipoglicémias, que podem provocar lipotímias (desmaios) por falta de alimentação (por exemplo, quando os trabalhadores não tomam o pequeno-almoço) e a fadiga, por não se ter dormido o suficiente ou quando se trabalha por turnos, em especial se o trabalho incluir lidar com máquinas perigosas.

Como prevenir

As acções e medidas destinadas a evitar acidentes de trabalho dependem directamente do tipo de actividade exercida, do ambiente de trabalho e das tecnologias e técnicas utilizadas.

Porém, tenha em atenção o seguinte:

- Faça com que o seu local de trabalho seja confortável;
- Tenha muito cuidado e siga todas as regras de segurança na realização de actividades mais perigosas;
- Organize o local de trabalho ou o seu posto de trabalho, não deixe objectos fora dos seus lugares ou mal arrumados. Se tudo estiver no seu lugar não precisa de improvisar perante imprevistos e isso reduz os acidentes;
- Saiba quais os riscos e cuidados que deve ter na actividade que desenvolve e quais as formas de protecção para reduzir esses riscos;
- Participe sempre nas acções ou cursos de prevenção de acidentes que a empresa lhe proporcionar;
- Aplique as medidas e dispositivos de prevenção de acidentes que lhe são facultados, designadamente o uso de vestuário de protecção adequado, como as protecções auriculares para o ruído, óculos, capacetes e dispositivos anti-queda e equipamento de protecção respiratória, entre outras;
- Não receie sugerir à empresa onde trabalha a realização de palestras, seminários e acções de formação sobre prevenção de acidentes.

Artigos relacionados

Doenças profissionais [1]

As 10 profissões que provocam mais dores nas costas [2]

Fonte: Ministério da Saúde [3]

Foto: Shutterstock [4]

Doenças Profissionais [5]

Artigos Complementares [6]

Bem-Estar [7]

Nota:

As informações e conselhos disponibilizados no Atlas da Saúde não substituem o parecer/opinião do seu Médico e/ou Farmacêutico.

- Contactos Atlas da Saúde
- Estatuto Editorial
- Ficha Técnica
- Política de Privacidade / Termos e Condições
- Mapa do Site

URL de origem: <https://www.atlasdasaude.pt/prevenir-acidentes-de-trabalho>

Ligações

[1] <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/doencas-profissionais-1> [2]

<https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/10-profissoes-que-provocam-mais-dores-nas-costas> [3]

<https://www.atlasdasaude.pt/fonte/ministerio-da-saude> [4] <https://www.atlasdasaude.pt/foto/shutterstock> [5]

<https://www.atlasdasaude.pt/taxo-categories/doencas-profissionais> [6] <https://www.atlasdasaude.pt/taxo-categories/artigos-complementares> [7] <https://www.atlasdasaude.pt/taxo-categories/bem-estar>