

MANUAL DE APOIO

Atividades da Categoria de Assistente Operacional

Área de Ação Educativa



BRAGA

SOA A FUTURO.

Departamento de Gestão e Desenvolvimento de Recursos Humanos (DGDRH)

Departamento de Desenvolvimento Humano (DDH)

Índice

| | |
|--|-----------|
| Índice | 2 |
| Enquadramento | 4 |
| 1. Funções dos assistentes operacionais (área de ação educativa) | 4 |
| Assegurar o atendimento e o encaminhamento de encarregados de educação e o controlo de entradas e saídas da escola..... | 5 |
| Apoiar e prestar assistência de primeiros socorros | 6 |
| Material de primeiros socorros em contexto escolar | 8 |
| Coadjuvar os docentes no acompanhamento das crianças e jovens..... | 9 |
| Assegurar a limpeza, a arrumação, a conservação e uma utilização adequada das instalações, bem como do material e equipamento didático e informático | 10 |
| Executar atividades de apoio aos serviços de ação social escolar, laboratórios, refeitórios, bar e bibliotecas escolares | 11 |
| Cooperar nas atividades que visem a segurança de crianças e jovens na escola | 11 |
| 2. Direitos, deveres e garantias do trabalhador e do empregador público | 12 |
| Direitos e Deveres | 12 |
| Horários de Trabalho..... | 12 |
| Férias e Faltas..... | 13 |
| Código de Ética, Conduta e Combate ao Assédio..... | 13 |
| 3. Segurança e Saúde no Trabalho..... | 13 |
| Conceito de Perigo e Risco | 14 |
| Tipo de Riscos | 14 |
| Avaliação de Riscos..... | 16 |
| Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)..... | 16 |
| Medidas Gerais em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho..... | 17 |
| Movimentação Manual de Cargas..... | 18 |
| Manipulação de Produtos Químicos | 19 |
| Simbologia de Produtos Químicos | 21 |
| Prevenção de Quedas nas Escadas..... | 22 |
| Utilização de Escadas e Escadotes | 23 |
| Em caso de incêndio | 25 |

| | |
|--|-----------|
| Instruções de Utilização de Extintores e Carretéis | 26 |
| Em caso de acidente de trabalho | 27 |
| Investigação do acidente | 29 |
| Descaracterização do acidente | 29 |
| Direitos dos trabalhadores em matérias de SST..... | 30 |
| Deveres dos trabalhadores em matérias de SST | 31 |
| 4. Bibliografia | 32 |

Enquadramento

O Município de Braga procura, com base neste **Manual de Apoio**, enquadrar – de forma simples, direta e clara – as tarefas, os procedimentos e os cuidados a seguir pelos assistentes operacionais da área de **ação educativa**, sensibilizando também para os riscos a que estão expostos e para as medidas de segurança e saúde a adotar no contexto de trabalho.

1. Funções dos assistentes operacionais

Área de ação educativa

A importância do papel do assistente operacional é crucial para o bom funcionamento de qualquer organização escolar. São membros integrantes e ativos da comunidade escolar. O desempenho das suas funções requer que interajam na escola, tanto com os alunos, como com os professores e pais.

O perfil de competências do assistente operacional da área de ação educativa comporta o desempenho de funções de natureza executiva, de carácter manual ou mecânico, com graus de complexidade variáveis e execução de tarefas de apoio elementares, indispensáveis ao funcionamento dos estabelecimentos de ensino, tais como:

1. Assegurar o atendimento e o encaminhamento de encarregados de educação e o controlo de entradas e saídas da escola
2. Apoiar e prestar assistência de primeiros socorros
3. Coadjuvar os docentes no acompanhamento das crianças e jovens, com vista a assegurar um bom ambiente educativo
4. Assegurar a limpeza, a arrumação, a conservação e a utilização adequada das instalações, do material e do equipamento didático e informático
5. Executar as atividades de apoio aos serviços de ação social, laboratórios, bar, refeitórios e bibliotecas escolares
6. Cooperar nas atividades que visem a segurança das crianças e jovens na escola

Assegurar o atendimento e o encaminhamento de encarregados de educação e o controlo de entradas e saídas da escola


Os assistentes operacionais são os profissionais no interior da escola que mais contacto têm com os encarregados de educação, alunos/as e docentes.


As entradas e saídas dos alunos são da responsabilidade destes agentes educativos, daí a importância de conhecerem as pessoas responsáveis por irem levar e buscar os alunos à escola.


| ENTRADAS E SAÍDAS | COMO PROCEDER? |
|--|--|
| Pré-escolar e 1.º ciclo | <ul style="list-style-type: none">- Quando pessoas não autorizadas vierem buscar uma criança, deve solicitar a identificação ao adulto e contactar o encarregado de educação para confirmar se o aluno pode sair acompanhado por essa pessoa. |
| 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário | <ul style="list-style-type: none">- É imperativo o controlo das entradas e saídas através dos cartões de estudante de cada aluno;- Quando estes alunos não têm autorização para sair da escola em horário letivo e precisam de o fazer por motivos de força maior, deverá contactar o diretor de turma para saber se o aluno tem autorização para sair; no caso de o diretor de turma não ter essa informação, deverá contactar o encarregado de educação para averiguar a situação, agindo de acordo com as indicações prestadas. |
| ATENDIMENTO | COMO PROCEDER? |
| Reclamação Existem situações em que os pais recorrem ao assistente operacional para apresentar uma reclamação relacionada com a atividade escolar do seu educando | <ul style="list-style-type: none">- Deve demonstrar disponibilidade para ouvir o encarregado de educação, permitindo que este explique a situação e, posteriormente, deverá encaminhá-lo para o diretor de turma ou para o professor titular do seu educando;- Deve tratar de forma justa e imparcial todos os cidadãos, respeitando os princípios da neutralidade e da igualdade;- Deve conhecer o Regulamento Interno do equipamento escolar onde exerce funções, para poder prestar uma resposta informada e adequada às situações que possam emergir diariamente. |

Apoiar e prestar assistência de primeiros socorros

Por primeiros socorros entende-se o tratamento inicial e temporário prestado a acidentados/vítimas de doença súbita, para preservar a vida, diminuir a incapacidade e minimizar o sofrimento do acidentado. O primeiro socorro não substitui o contacto imediato com os serviços de emergência médica através da ligação para o 112.

| PRIMEIROS SOCORROS | COMO PROCEDER? |
|---|--|
| <p>Proteção de feridas</p> <p>Uma ferida é uma rutura de continuidade da pele, quase sempre de origem traumática, que, além da pele (ferida superficial), pode atingir o tecido celular subcutâneo e muscular (ferida profunda)</p>  | <ul style="list-style-type: none">- Lavar as mãos e calçar luvas descartáveis;- Proteger provisoriamente a ferida com uma compressa esterilizada;- Limpar a pele à volta da ferida com água e sabão;- Lavar, do centro para as bordas da ferida, com água e sabão, solução de clorexidina, por ex. hibiscrub, ou similar, utilizando compressas;- Secar a ferida com uma compressa através de pequenos toques, para não destruir qualquer coágulo de sangue;- Desinfetar com antisséptico. <p>Se a ferida for mais extensa ou profunda, com tecidos esmagados ou infetados, ou se contiver corpos estranhos, deverá apenas proteger com uma compressa esterilizada e acompanhar a vítima ao centro de saúde ou hospital.</p> |
| <p>Corpos Estranhos</p> <p>Corpos estranhos são corpos que penetram no organismo através de qualquer orifício ou após uma lesão de causa variável. Os corpos estranhos podem encontrar-se mais frequentemente nos olhos, nariz, ouvidos ou vias respiratórias</p> | <p><u>Olhos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Abrir as pálpebras do olho atingido com muito cuidado;- Fazer correr água sobre o olho, desde o canto interno, junto ao nariz, para o externo;- Repetir a operação duas ou três vezes;- Se não obtiver resultado, fazer um penso oclusivo, isto é, colocar uma compressa e adesivo, e enviar ao hospital. <p><u>O QUE NÃO DEVE FAZER</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Esfregar o olho;- Tentar remover o corpo estranho com lenço, papel, algodão ou qualquer outro objeto; |
| <p>Desmaio</p> <p>É provocado por falta de oxigénio no cérebro, à qual o organismo</p> | <p><u>Se se aperceber de que uma pessoa está prestes a desmaiar, deve:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Sentá-la;- Colocar-lhe a cabeça entre as pernas; |

| | |
|--|--|
| <p>reage de forma automática, com perda de consciência e queda brusca e desamparada do corpo. Normalmente, o desmaio dura 2 a 3 minutos. Tem diversas causas: excesso de calor, fadiga, jejum prolongado, permanência em pé durante muito tempo, etc..</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Molhar-lhe a testa com água fria; - Dar-lhe de beber chá ou outra bebida açucarada. <p><u>Se a pessoa já estiver desmaiada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Deitá-la com a cabeça de lado e as pernas elevadas; - Desapertar-lhe as roupas; - Mantê-la confortavelmente aquecida, mas, sempre que possível, em local arejado; - Logo que recupere os sentidos, dar-lhe uma bebida açucarada; - Consultar, posteriormente, o médico. |
| <p>Imobilização de fraturas Uma fratura é uma solução de continuidade no tecido ósseo. Em caso de fratura ou suspeita de fratura, o osso deve ser imobilizado. Qualquer movimento provoca dores intensas e deve ser evitado.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Expor a zona da lesão (desapertar ou, se necessário, cortar a roupa); - Verificar se existem ferimentos (se houver feridas, ver tópico acima); - Tentar imobilizar as articulações que se encontram antes e depois da fratura, utilizando talas apropriadas ou, na sua falta, improvisadas. |
| <p>Controlo de hemorragias externas A hemorragia é a saída de sangue devido à rutura de vasos sanguíneos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Calçar luvas descartáveis; - Deitar horizontalmente a vítima; - Aplicar uma compressa esterilizada sobre a ferida ou, na sua falta, um pano lavado, exercendo pressão firme, conforme o local e a extensão do ferimento; - Se as compressas ficarem ensopadas de sangue, colocar outras por cima, sem nunca retirar as primeiras; - Fazer durar a compressão até a hemorragia parar (pelo menos, 10 minutos); - Se a hemorragia não parar, aplicar um penso compressivo sobre a ferida. |
| <p>Epistaxis/Hemorragia nasal Epistaxis é a hemorragia nasal provocada pela rutura de vasos sanguíneos da mucosa do nariz.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> - Calçar luvas descartáveis; - Sentar a vítima com a cabeça direita no alinhamento do corpo (nem para trás, nem para a frente); - Comprimir com o dedo a narina que sangra, durante 10 minutos; - Aplicar gelo exteriormente, não diretamente sobre a pele; <p>Se a hemorragia persistir mais do que 10 minutos, transportar a vítima para o hospital.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Desobstrução das vias respiratórias</p> <p>A obstrução das vias respiratórias por corpos estranhos pode causar dificuldade respiratória que leva à falta de oxigénio no organismo.</p>  | <p><u>Com uma criança pequena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Abrir a boca e tentar extrair o corpo estranho, se este ainda estiver visível, usando o seu dedo indicador em gancho, ou uma pinça, mas sempre com muito cuidado para não o empurrar; - Caso não esteja visível, colocar a criança de cabeça para baixo e dar-lhe algumas pancadas a meio das costas, entre as omoplatas, com a mão aberta. <p><u>Com um jovem adulto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar-se por detrás da vítima e passar-lhe o braço em volta da cintura - Fechar a mão em punho e colocá-la logo acima do umbigo - Cobrir o punho com a outra mão e carregar para dentro e para cima (até 5 movimentos) - Repetir a operação as vezes que forem necessárias até à saída do corpo estranho - Se a respiração não se restabelecer e a vítima continuar cianosada (tonalidade azulada), iniciar o Suporte Básico de Vida |
|--|---|

Material de primeiros socorros em contexto escolar

Em todas as escolas de todos os agrupamentos escolares existem malas brancas com material para prestar os primeiros socorros, fornecidas pelo Município de Braga, que têm um gestor responsável pela sua manutenção. O conteúdo das malas de primeiros socorros está de acordo com o Parecer da Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde de Braga:

- Máscaras de proteção facial
- Luvas descartáveis
- Tesoura de pontas redondas
- Compressas esterilizadas (de diferentes dimensões)
- Pensos rápidos de diferentes dimensões
- Rolo adesivo
- Ligaduras (elástica e não elástica)
- Álcool etílico a 70%
- Soro fisiológico (em quantidades de acordo com potenciais necessidades);
- Termómetro digital
- Saco de frio/gelo químico instantâneo
- Paracetamol em comprimidos/ xarope

Coadjuvar os docentes no acompanhamento das crianças e jovens, com vista a assegurar um bom ambiente educativo

Devido ao conhecimento privilegiado que os assistentes operacionais têm, quer da comunidade educativa, quer dos encarregados de educação, da própria escola, dos alunos que a frequentam e das relações que entre si estabelecem, estes profissionais têm um contributo muito importante no sucesso educativo.

Com a emergência do novo paradigma de escola inclusiva, foram vários os normativos, documentos orientadores e projetos estruturantes que vieram introduzir alterações ao funcionamento das escolas e à atuação dos diferentes profissionais.

| INTERVENÇÕES COM ALUNOS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS (NE) | COMO PROCEDER? |
|--|--|
| <p>Os assistentes operacionais apresentam uma ampla gama de funções no contexto escolar, desde o acompanhamento das crianças nos diferentes contextos de vida (refeitório, terapias, sala de aula, recreio, visitas de estudo, higiene pessoal, etc.), apoio à realização das atividades da vida diária.</p> | <p>Todas estas funções devem ser pautadas pelos princípios éticos e deveres de sigilo profissional.</p> |
| <p>Alunos com perturbação de hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)</p> <p>Habitualmente, têm dificuldade em controlar os seus impulsos/comportamentos e em cumprir regras.</p> | <p>O papel do assistente operacional, nestes casos, consiste em:</p> <ul style="list-style-type: none">- Transmitir instruções simples;- Dar uma ordem de cada vez;- Comunicar as regras de forma clara, direta e imperativa (como instrução e não como pedido);- Especificar o que pretende numa linguagem adequada à criança;- Utilizar um tom de voz calmo, por forma a evitar momentos de maior tensão ou conflito;- Comunicar as instruções a curta distância, mantendo o contacto visual para se certificar que a criança está a ouvir, solicitando à criança que repita a regra para confirmar se esta a entendeu;- Reforçar e elogiar os comportamentos adequados. |

Face aos desafios do dia-a-dia, a atitude correta deve ser a de procurar apoio junto da educadora/professor de ensino especial, para saber como agir em cada situação e para poder atuar de modo informado e adequado.

Assegurar a limpeza, a arrumação, a conservação e uma utilização adequada das instalações, bem como do material e equipamento didático e informático

Os assistentes operacionais da área de ação educativa devem manter as condições de higiene do meio físico, de modo a prevenir danos para a saúde dos alunos, docentes e não docentes, garantindo uma boa utilização de espaços, equipamentos e materiais.

| INTERVENÇÕES | COMO PROCEDER? |
|---|---|
| Limpeza e desinfeção | Deve assegurar a limpeza e desinfeção periódicas dos espaços e equipamentos , bem como a substituição de dispositivos nos arquivos, depósitos, armazéns, arrecadações, cozinha, bar/bufete, refeitório, laboratórios e sanitários, entre outros. |
| Recolha diária de lixos | Deve assegurar a recolha diária de lixos e desperdícios e a sua separação , bem como a sua colocação nas áreas próprias. |
| Sensibilização dos alunos | Deve sensibilizar os alunos sobre a conduta a adotar, relativamente à boa manutenção e higiene dos espaços escolares, bem como a utilização conveniente dos vários equipamentos e materiais didáticos disponíveis. |
| Arejamento diário dos espaços interiores | Deve assegurar o arejamento diário dos espaços interiores , nomeadamente, dos espaços com índices de ocupação elevada. |

Executar atividades de apoio aos serviços de ação social escolar, laboratórios, refeitórios, bar e bibliotecas escolares

Os assistentes operacionais possuem um leque variado de responsabilidades que vão desde o apoio a experiências de laboratório, à supervisão de alunos durante períodos não letivos (no refeitório, recreios e corredores).

Participam, nas variadas rotinas diárias, nomeadamente, durante os períodos de refeição, demonstrando quais os cuidados a ter, as regras durante o período do almoço ou lanche, desempenhando não só um papel de apoio, mas também educativo.

| INTERVENÇÕES | COMO PROCEDER? |
|--|---|
| <p>Os assistentes operacionais em estabelecimentos do pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, por norma, apoiam as crianças à hora da refeição, gerindo os horários estipulados por cada escola para este efeito. Imprevistos acontecem, podendo ocorrer indisposições, faltas de apetite por parte dos alunos, dietas específicas a ter em conta, que poderão atrasar o cumprimento dos horários; contudo o apoio a prestar aos alunos é prioritário.</p> | <p>Deve sempre falar com o aluno calmamente, tentar que este coma parte da sua refeição, para que não fique de estômago vazio, e informar o professor titular do sucedido, para que este possa tomar as medidas que considerar necessárias.</p> |

Cooperar nas atividades que visem a segurança de crianças e jovens na escola

O recreio é um espaço e um tempo onde surgem mais situações de conflito entre os alunos, exigindo uma intervenção preventiva. Neste sentido, os assistentes operacionais assumem este papel, prevenindo conflitos e apoiando os alunos na dinamização e organização de jogos. Consideramos que uma adequada supervisão do recreio é essencial para diminuir o nível de incidentes, agressões, conflitos e indisciplinas. Este espaço destina-se a adquirir competências sociais e satisfazer as necessidades dos alunos.

| SITUAÇÃO DE CONFLITO | COMO PROCEDER? |
|--|---|
| <p>Na iminência de uma situação de conflito, alguns comportamentos por parte do assistente operacional são fundamentais para uma resolução adequada</p> | <p>Deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar o diálogo, aproveitando adequadamente a comunicação como um instrumento útil para pedir opiniões, dar e receber informação, partilhar sentimentos, reunir esforços e encontrar alternativas; - Desenvolver a empatia, capacidade de se colocar no lugar do outro, o que nos permite compreender o seu ponto de vista, bem como os motivos e argumentos que o levam a pensar de determinada maneira; podemos avançar no processo de resolução de um conflito, se compreendermos o modo de pensar e de sentir da outra pessoa; - Mostrar assertividade, admitindo uma atitude e comportamento que permitam respeitar os outros sem violar os seus direitos e desejos. |

2. Direitos, deveres e garantias do trabalhador e do empregador público

Direitos e Deveres

Os Direitos e deveres do trabalhador e do empregador público estão previstos nos artigos 70º a 78º da Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aprovada pela Lei nº 35/2014, de 20 de junho (LTFP), na sua atual redação.

Os trabalhadores estão sujeitos a deveres gerais e especiais, sendo que os deveres gerais são comuns a todos os trabalhadores, e que os deveres especiais são específicos de determinadas categorias, carreiras ou grupos profissionais.

Horários de Trabalho

Os horários dos Assistentes Operacionais são elaborados pelo diretor do agrupamento de escolas, de acordo com as aptidões e competências de cada funcionário, tendo em vista o bom funcionamento dos setores e os interesses do Agrupamento. Os horários poderão ser modificados, de acordo com as necessidades de serviço.

Férias e Faltas

Quanto às férias e faltas é aplicável o disposto nos artigos 126º e seguintes da LTFP em conjugação com o art. 249º do Código do Trabalho, aprovado pela lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua atual redação.

Código de Ética, Conduta e Combate ao Assédio

O Município de Braga dispõe do **Código de Ética, Conduta e Combate ao Assédio**, disponível na página oficial do Município (<https://www.cm-braga.pt/>), cujo conhecimento e cumprimento é obrigatório por parte de todos os trabalhadores do Município.

3. Segurança e Saúde no Trabalho

A garantia de Segurança e Saúde nos locais de trabalho é um **direito de todos os trabalhadores** e, também, um **imperativo constitucional**.

As condições de Segurança e Saúde no Trabalho, tornam-se importantes para o aumento da motivação dos colaboradores, o que, por sua vez, resulta num potencial aumento de produtividade, e na redução do absentismo com a diminuição de ocorrência de acidentes e doenças profissionais.

De acordo com o artigo n.º 73-A, Lei n.º 3/2014, de 28 de Janeiro, a atividade do serviço de Segurança e de Saúde no Trabalho visa:

- Assegurar as condições de trabalho que salvaguardem a segurança e a saúde física e mental dos trabalhadores
- Desenvolver as condições técnicas que assegurem a aplicação de medidas de prevenção
- Informar e formar os trabalhadores no domínio da segurança e saúde no trabalho
- Informar e consultar os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na sua falta, os próprios trabalhadores

O **conceito da Segurança e Saúde no Trabalho** reporta-nos para o conceito de ambiente saudável, o qual se encontra, por definição, inerente a um local de trabalho seguro.

O conceito abarca diversas dimensões e saberes com vista à melhoria das condições de trabalho, através da eliminação ou redução dos riscos e das suas consequências, mediante a criação de programas eficazes de prevenção e de estruturas adequadas ao cumprimento dos objetivos consagrados na lei e nas boas práticas.

Qualquer tipo de condição de trabalho deficiente tem como consequência o poder de afetar a segurança e saúde de um trabalhador. O que significa que os perigos, consequência de condições de trabalho não seguras e saudáveis, podem ter consequências graves para os trabalhadores, para a suas famílias e para a comunidade e geral.

Conceito de Perigo e Risco

O conceito de **perigo** reporta-se à ideia de "propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material de trabalho com potencial para provocar dano" (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro).

Por outro lado, e também de acordo com a Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, um **risco** é "(...) a probabilidade de **concretização do dano** em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo".

Um **perigo** pode ser qualquer coisa (material ou equipamento de trabalho, métodos ou práticas de trabalho) com potencial para causar danos, e um risco é a probabilidade, alta ou baixa, de alguém sofrer lesões ou danos devido a esse perigo.

Define-se **risco profissional** como a possibilidade de um trabalhador sofrer um dano provocado pelo trabalho que efetua.

Esses **danos** podem referir-se a:

- Lesões físicas (fraturas, cortes...) portadoras de uma incapacidade de trabalho temporária ou permanente
- Doenças profissionais (tendinites, surdez, etc.) com maior/menor duração, reversíveis ou não
- Problemas psicossociais (insatisfação, fadiga, depressão, etc.)
- Problemas de desconforto (postura, iluminação, etc.)

Tipo de Riscos

Riscos identificados, associados ao desempenho da atividade dos assistentes operacional da área de ação educativa:

- Físicos
- Químicos
- Biológicos
- Ergonómicos

- Mecânicos
- Elétricos
- Psicossociais

RISCOS FÍSICOS

Exposição a situações de ruído excessivo, resultantes da utilização de equipamentos de trabalho e também característico do ambiente escolar; e exposição a ambiente térmico que por vezes pode ser desconfortável, principalmente nas atividades no exterior das instalações.

RISCOS QUÍMICOS

Contato com produtos químicos decorrente das atividades de limpeza dos diferentes espaços.

RISCOS BIOLÓGICOS

Exposição a vírus, bactérias, sangue, etc., principalmente nas atividades de limpeza e contato com a população escolar.

RISCOS ERGONÓMICOS

Exposição a situações que podem exigir um esforço físico suplementar e adoção de posturas e movimentação manual de cargas incorretas, principalmente nas atividades de limpeza e contato com as crianças.

RISCOS MECÂNICOS

Exposição a situações de podem originar cortes, queda ao mesmo nível e queda em altura e também decorrente da utilização de equipamentos de trabalho, manuais ou elétricos.

RISCOS ELÉTRICOS

Exposição a situações de contato direto ou indireto com eletricidade, resultante da utilização de equipamentos elétricos.

RISCOS PSICOSSOCIAIS

Exposição a situações de comunicação ineficaz, falta de apoio da parte de chefias e colegas, assédio moral, etc., que podem resultar em stresse ocupacional.

Avaliação de Riscos

Depois de identificados e avaliados os riscos associados às tarefas a realizar, são identificadas medidas, que podem ser corretivas ou preventivas para eliminar ou minimizar riscos suscetíveis de causar lesões ou danos:

1. Eliminar o fator de risco profissional é a primeira atitude a tomar em termos de prevenção. Não sendo possível eliminar o fator de risco, devemos avaliar a forma de diminuir o risco a ele associado.
2. Substituir o fator de risco profissional é uma das formas para diminuir o risco, por exemplo, com a substituição de um agente/material perigoso por outro menos perigoso. Por exemplo, substituição de produtos químicos perigosos ou menos agressivos para a saúde.
3. Implementar medidas administrativas e organizativas, como dar formação aos colaboradores, rotatividade dos postos de trabalho de forma a repartir a carga de tarefas mais penosas, ajuste de horários, pausas, entre outros.
4. Implementar medidas de proteção coletiva, uma vez que os equipamentos de proteção coletiva têm a missão de proteger e salvaguardar a integridade física de um número alargado de pessoas, pois neutralizam os riscos que possam existir num determinado ambiente de trabalho e que seja comum a vários intervenientes.
5. Implementar medidas de proteção individual, com a utilização de equipamentos de proteção individual (EPIs), adequados à tarefa a desempenhar.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)

Os assistentes operacionais da área de ação educativa estão obrigados a utilizar todos os EPIs, incluindo fardamento, fornecidos pelo Município:

| Fardamento | EPIs |
|-------------------|---|
| Bata | Sapatilha <i>ou</i> soca (crocs) (uso diário) |
| Polo | Luvas de proteção (uso pontual, de acordo com risco a proteger) |
| Casaco Polar | Óculos de proteção (uso pontual, de acordo com risco a proteger) |
| - | Máscara de Proteção (uso pontual, de acordo com risco a proteger) |

É obrigação do colaborador conservar e manter em bom estado o fardamento e os EPIs que lhe forem entregues e deve reportar de imediato ao responsável qualquer dano nos mesmos.

O fardamento e os EPIs devem ser guardados em local que os resguarde de fontes de contaminação e sujidade.

Medidas gerais em matéria de segurança e saúde no trabalho

- **As improvisações são inimigas da segurança.** Siga as instruções de trabalho que lhe forem transmitidas e, em caso de dúvidas, peça esclarecimentos
- Não se coloque, nem coloque em risco os seus companheiros
- Respeite a sinalização de segurança
- **Não consuma bebidas alcoólicas durante o trabalho**
- Execute as suas tarefas de acordo com os procedimentos de trabalho
- Se detetar alguma deficiência, comunique ao seu superior hierárquico para que a mesma possa ser registada e corrigida de forma adequada

Movimentação Manual de Cargas

Qualquer operação de **transporte e sustentação de uma carga**, por parte do trabalhador, que implica: levantar, agarrar, abaixar, empurrar, puxar, transportar ou deslocar uma carga.



Figura 1- Recomendações para manutenção manual de cargas
Fonte: SEPRI Group

Manipulação de Produtos Químicos



Figura 2- Regras de segurança na utilização de produtos químicos

Fonte: SEPRI Group



Figura 3- Regras de segurança na utilização de produtos químicos
Fonte: SEPRI Group

PERIGOS FÍSICOS



Explosivo

- Substâncias ou misturas explosivas/instáveis
- Substâncias ou misturas autorreativas



Inflamável

- Gases, aerossóis, líquidos e sólidos inflamáveis



Comburente

- Gases, líquidos e sólidos comburentes



Gases comprimidos

- Gases sob pressão: gás comprimido, liquefeito, liquefeito refrigerado



Corrosivo para os metais

- Ação corrosiva em metais

PERIGOS PARA A SAÚDE



Tóxico

- Toxicidade aguda (por via oral, cutânea ou inalatória)



Corrosivo

- Ação corrosiva em tecidos (lesões cutâneas, lesões oculares graves)



Tóxico e Irritante

- Toxicidade aguda (por via oral, cutânea ou inalatória), irritação cutânea, ocular, sensibilização cutânea, tóxico para os órgãos-alvo específicos exposição única, irritação das vias respiratórias, efeitos narcóticos



Perigoso por Inalação

- Sensibilização respiratória, mutagenicidade em células germinativas, carcinogenicidade, toxicidade reprodutiva, tóxico para os órgãos-alvo específicos exposição única e exposição repetida



Perigoso para o ambiente

- Perigoso para o meio aquático

Prevenção de quedas nas escadas



Use o corrimão

Não tenha pressa, o corrimão ajuda-o a descer escadas com umamaior segurança e dá uma ajuda adicional ao seu corpo quando já se sente mais cansado



Mantenha as escadas livres

As escadas devem estar livres de objetos que causem **riscos** de tropeçar. Escadas não são áreas de armazenamento



Não transporte cargas pesadas ao subir/descer escadas

Pode dificultar a sua visão, causando um acidente. A carga deve ser pequena o suficiente para não obstruir o seu campo de visão ou para permitir que uma das mãos esteja livre para se segurar no corrimão. No caso de ser uma carga pesada, peça ajuda.



Garanta uma boa iluminação

Se uma lâmpada está queimada na área da escada, ela deve ser substituída imediatamente

Figura 4- Regras de segurança nas escadas
Fonte: SEPRI Group

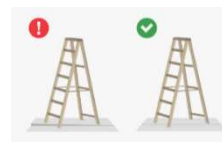
Utilização de escadas e escadotes

Em todas as tarefas realizadas em altura à qual não se consiga aceder normalmente, é obrigatória a utilização de escada/escadote. **É proibida a utilização de cadeiras, bancos, mesas e outro material ou equipamento para a realização de trabalhos em altura.**

- Prestar a máxima atenção no transporte de escadas/escadotes, principalmente ao virar as esquinas ou ao mudar o sentido da marcha;



- Apoiar a escada/escadote numa **superfície sólida e bem nivelada**. Em nenhuma circunstância a escada/escadote pode ficar assente sobre materiais soltos, caixotes ou outros objetos que possam vir a provocar instabilidade ou oscilação;



- Utilizar escadas com **comprimento adequado/ suficiente**;



- Antes de utilizar a escada/escadote, verificar se está em bom estado de conservação e assegurar que as borrachas anti-deslizantes se encontram em bom estado;

- Nunca usar escadas/escadote a que falte um degrau ou cujos degraus estejam partidos, rachados ou soltos; proceder de imediato à sua substituição;



- Guardar as escadas/escadotes em local adequado e definido para o efeito;

- Limpar os degraus e as solas do calçado, de qualquer matéria escorregadia;

- Subir ou descer a escada/escadotes com as mãos livres de objetos e de frente para a mesma; nunca descer uma escada/escadote de costas para os degraus;



- Manter sempre três (3) pontos de contacto com a escada, durante a subida, descida e utilização;

- Usar calçado adequado para subir as escadas;
- Uma escada/escadote não deve ser utilizada por mais do que uma pessoa em simultâneo;
- Deve subir um degrau de cada vez e deve procurar colocar os pés na parte central dos degraus, de modo a promover a estabilidade da mesma e, em caso de escada, nunca utilizar o último degrau;



- Não se inclinar sobre uma escada/escadote;



- Se necessário, solicitar ajuda na estabilização da escada/escadote;

Manter o local de trabalho organizado e limpo;

- Manter os materiais sempre bem arrumados, de forma a não causar embaraço à circulação de pessoas.

Em caso de incêndio

- Anular a possibilidade de propagação do incêndio (p. ex.: desligar os sistemas de ventilação, corte de energia elétrica geral ou parcial, etc.)
- Combater o incêndio, sem correr riscos desnecessários, utilizando os meios ao seu alcance (p. ex.: extintores e/ou carretéis)
- Nos focos de incêndio com origem elétrica, ou em produtos perigosos, não pode ser utilizada água, uma vez que podem provocar eletrocussão e dispersão, respetivamente
- Se não conseguir anular o incêndio, deve acionar o alarme

Instruções de Utilização de Extintores e Carretéis

EXTINTORES: COMO USAR?

1. Transporte o extintor na posição vertical, segurando o manípulo;
2. Retire o selo/cavilha de segurança que impede a alavanca de acionar o jato;
3. Aproxime-se do foco de incêndio com cautela, evitando que fogo pelas costas;
4. Pressione a alavanca, dirigindo o jato para a base das chamas, varrendo a superfície
5. No caso de estar perante combustíveis líquidos, reduza o jato, evitando que o combustível se espalhe
6. Antes de terminar, **assegure-se de que o incêndio está mesmo extinto**

1 - Apontar o jato para a base das chamas.



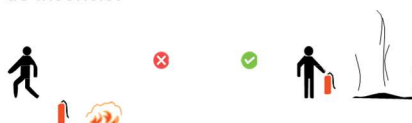
2- Certifique-se que tem o vento pelas costas.



3 - Se for necessário peça ajuda a outro(s) colega(s).



4 - Não abandone o local sem a certeza da extinção do foco de incêndio.



5 - Não volte a pendurar um extintor depois de utilizado.



Figura 5- Instruções de utilização de extintores em caso de incêndio

CARRETÉIS: COMO USAR?

1 - Com a agulha fechada, abrir a válvula.



2 - Desenrolar a mangueira em direção do fogo.



3 - Dirigir o jato para a base das chamas, varrendo, devagar, toda a superfície das chamas.



Figura 6- Instruções de utilização de carretéis em caso de incêndio

Em caso de acidente de trabalho

Os acidentes e doenças profissionais podem ter um grande impacto no funcionamento das organizações e representam muitas das vezes custos cujos contornos nem sempre são fáceis de apurar, muito em parte, devido à dificuldade em determinar, com rigor, quais os elementos que o integram e o peso específico real de cada um.

De acordo com o artigo 8º, da Lei n. 98/2009, de 04 de setembro, *“É acidente de trabalho aquele que se verifique no local e no tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução da capacidade de trabalho ou de ganho, ou ainda a morte”*.

Também é considerado Acidente de Trabalho:

- No trajeto de ida para o local de trabalho ou de regresso deste;
- Na execução de serviços espontaneamente prestados e de que possa resultar proveito económico para o empregador;
- No local de trabalho e fora deste, quando no exercício do direito de reunião ou de atividade de representante dos trabalhadores, nos termos previstos no Código do Trabalho;
- No local de trabalho, quando em frequência de curso de formação profissional ou, fora do local de trabalho, quando exista autorização expressa do empregador para tal frequência;
- No local de pagamento da retribuição, enquanto o trabalhador aí permanecer para tal efeito;
- No local onde o trabalhador deve receber qualquer forma de assistência ou tratamento em virtude de anterior acidente e enquanto aí permanecer para esse efeito;
- Em atividade de procura de emprego durante o crédito de horas para tal concedido por lei aos trabalhadores com processo de cessação do contrato de trabalho em curso;
- Fora do local ou tempo de trabalho, quando verificado na execução de serviços determinados pelo empregador ou por ele consentidos.

Em caso de Acidente

Perante um **acidente**, deve, independentemente dos procedimentos internos, atuar da seguinte forma:

- Em caso de acidente ligeiro, prestar os primeiros socorros; para tal, deve existir material de primeiros socorros em local devidamente sinalizado;
- Em caso de acidente grave, ligar para o 112 (número de emergência) e informar de que se trata de um acidente de trabalho.

- **Ao dar o alerta é importante que sejam transmitidas informações rápidas e precisas acerca do acidente, nomeadamente:** local exato do acidente; breve descrição do acidente; número de vítimas; estado aparente da(s) vítima(s);
- Avisar ou solicitar que avisem imediatamente o seu superior hierárquico ou coordenador responsável;
- A descrição detalhada do acidente deve ser feita pelo sinistrado, assim que possível;
- Apenas desloque ou movimente a vítima se tal se tornar absolutamente indispensável;
- Impedir que lhe seja dado de beber;
- Afastar os curiosos;
- Tapar a vítima com um casaco, uma manta, etc.,
- Tratando-se de eletrocussão, não tocar na vítima e cortar imediatamente a corrente elétrica e providenciar rapidamente socorro;
- Garantir a acessibilidade dos meios de socorro;
- Mantenha a calma de forma a sossegar o sinistrado e a transmitir-lhe segurança enquanto espera pela ajuda médica.

Investigação do acidente

Após a ocorrência de um acidente de trabalho o empregador é responsável pela investigação do mesmo (lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro e suas alterações), cabendo ao Serviço de Saúde e Segurança do Trabalho/Serviços de Saúde Ocupacional (SST/SO) implementar a análise epidemiológica do acidente de trabalho.

O objetivo da investigação de acidentes de trabalho consiste em encontrar as causas que contribuíram, direta ou indiretamente, para a sua ocorrência visando prevenir outras situações similares.

Descaracterização do acidente

De acordo com o artigo n.º 14 da Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro, o **empregador não tem de reparar os danos decorrentes do acidente que:**

- For dolosamente provocado pelo sinistrado ou provier de seu ato ou omissão, que importe violação, sem causa justificativa, das condições de segurança estabelecidas pelo empregador ou previstas na lei
- Provier exclusivamente de negligência grosseira do sinistrado
- Resultar da privação permanente ou acidental do uso da razão do sinistrado, nos termos do Código Civil, salvo se tal privação derivar da própria prestação do trabalho, for independente da vontade do sinistrado ou se o empregador ou o seu representante, conhecendo o estado do sinistrado, consentir na prestação

Considera-se que existe causa justificativa da violação das condições de segurança se o acidente de trabalho resultar de incumprimento de norma legal ou estabelecida pelo empregador da qual o trabalhador, face ao seu grau de instrução ou de acesso à informação, dificilmente teria conhecimento ou, tendo-o, lhe fosse manifestamente difícil entendê-la.

Direitos dos trabalhadores em matérias de SST

- Trabalhar em condições de segurança e saúde
- Receber informação sobre os riscos existentes no local de trabalho e medidas de proteção adequadas
- Ser informado sobre as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente
- Receber informação e formação necessárias ao desenvolvimento da atividade em condições de segurança e de saúde
- Ser consultado e participar nas questões relativas à segurança e saúde no trabalho
- Ter acesso gratuito a equipamentos de proteção individual
- Afastar-se do seu posto de trabalho em caso de perigo grave e iminente
- Realizar exames de saúde na admissão, antes do início da prestação de trabalho, exames de saúde periódicos e ocasionais

Deveres dos trabalhadores em matérias de SST

- Cumprir as regras e as instruções dadas pelo superior hierárquico e/ou técnico de segurança em matéria de segurança e saúde no trabalho e utilizar corretamente os equipamentos de proteção coletiva e individual
- Zelar pela sua segurança e saúde, bem como pela segurança e saúde das outras pessoas que possam ser afetadas pelo seu trabalho
- Utilizar corretamente máquinas, aparelhos, instrumentos, substâncias perigosas e outros equipamentos e meios colocados à sua disposição
- Contribuir para a melhoria do sistema de segurança e saúde existente no seu local de trabalho
- Comunicar de imediato ao superior hierárquico todas as avarias e deficiências por si detetadas
- Contribuir para a organização e limpeza do seu posto de trabalho
- Participar na formação sobre segurança e saúde no trabalho
- Comparecer às consultas e aos exames determinados pelo médico do trabalho

Com vista a adaptar-se adequadamente à comunidade escolar, e tendo em conta que os Assistentes Operacionais da área da ação educativa do Município de Braga poderão exercer as suas funções em qualquer estabelecimento de ensino do concelho, é obrigatório que conheçam o regulamento interno do agrupamento de escolas/escola não agrupada onde estejam a desempenhar funções.

Esperamos que este **Manual de Apoio** seja útil na integração e no desenvolvimento das tarefas diárias do assistente operacional da área de ação educativa, contribuindo para o bom funcionamento dos estabelecimentos escolares e para o aumento dos níveis de segurança e bem-estar.

4. Bibliografia

Lei n.º 35/2014, de 20 de junho (regime geral do trabalho em funções públicas)

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho (regime jurídico da educação inclusiva), na atual redação

Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro que estabelece o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho

Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro, que regulamenta o regime de reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais