



Assunto: **Formação em Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho**

DATA:  
21.01.2013

Contacto: **Coordenador do Programa Nacional de Saúde Ocupacional**

## 1. CONTEXTO

O **serviço de Saúde do Trabalho ou de Saúde Ocupacional (ST/SO)**, independente da sua modalidade de serviço (interno, comum ou externo), deve integrar os primeiros socorros nos objetivos de funcionamento do serviço (alínea b, do Artigo 97º da Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro) e promover o desenvolvimento das condições técnicas necessárias para a aplicação das medidas de prevenção nesta matéria (n.º 9 do Artigo 15º *idem*).

No âmbito da Saúde Ocupacional, e para efeitos da presente Informação Técnica, considera-se “**primeiros socorros**” o atendimento de emergência prestado no local de trabalho em situação de lesão ou de doença súbita (OSHA, 2006) que ocorre antes de chegar o atendimento especializado de emergência, visando evitar/minimizar o agravamento do estado de saúde do trabalhador e/ou assegurar as suas funções vitais. Este conceito engloba os procedimentos primários e simples aplicados numa situação de emergência, e integra o processo de acionamento do pedido de socorro, comunicação e encaminhamento das situações de maior gravidade para atendimento especializado por profissionais de saúde.

Considera-se também, que a **pessoa que presta os primeiros socorros** no local de trabalho é um trabalhador formado na matéria e apto a prestar os procedimentos de emergência primários, que usa uma quantidade limitada de equipamentos para proceder à primeira avaliação da vítima e para a necessária intervenção, enquanto aguarda a chegada do serviço de emergência que presta cuidados especializados (OSHA, 2006).

Neste contexto, o empregador deve disponibilizar o material adequado de primeiros socorros, assim como assegurar a **formação adequada** (n.º3 do Artigo 20º *idem*) dos trabalhadores, especialmente a formação permanente dos trabalhadores responsáveis pelas medidas de primeiros socorros (n.º2 do Artigo 20º *idem*) no local de trabalho. De realçar que, a **Informação Técnica 2/2010 da Direcção-Geral de Saúde - “Emergência e Primeiros Socorros em Saúde Ocupacional”**, datada de 12 de Julho de 2010, indica o equipamento mínimo de suporte vital de vida e de emergência, assim como os princípios base orientadores quanto à localização da(s) mala(s) de primeiros socorros.

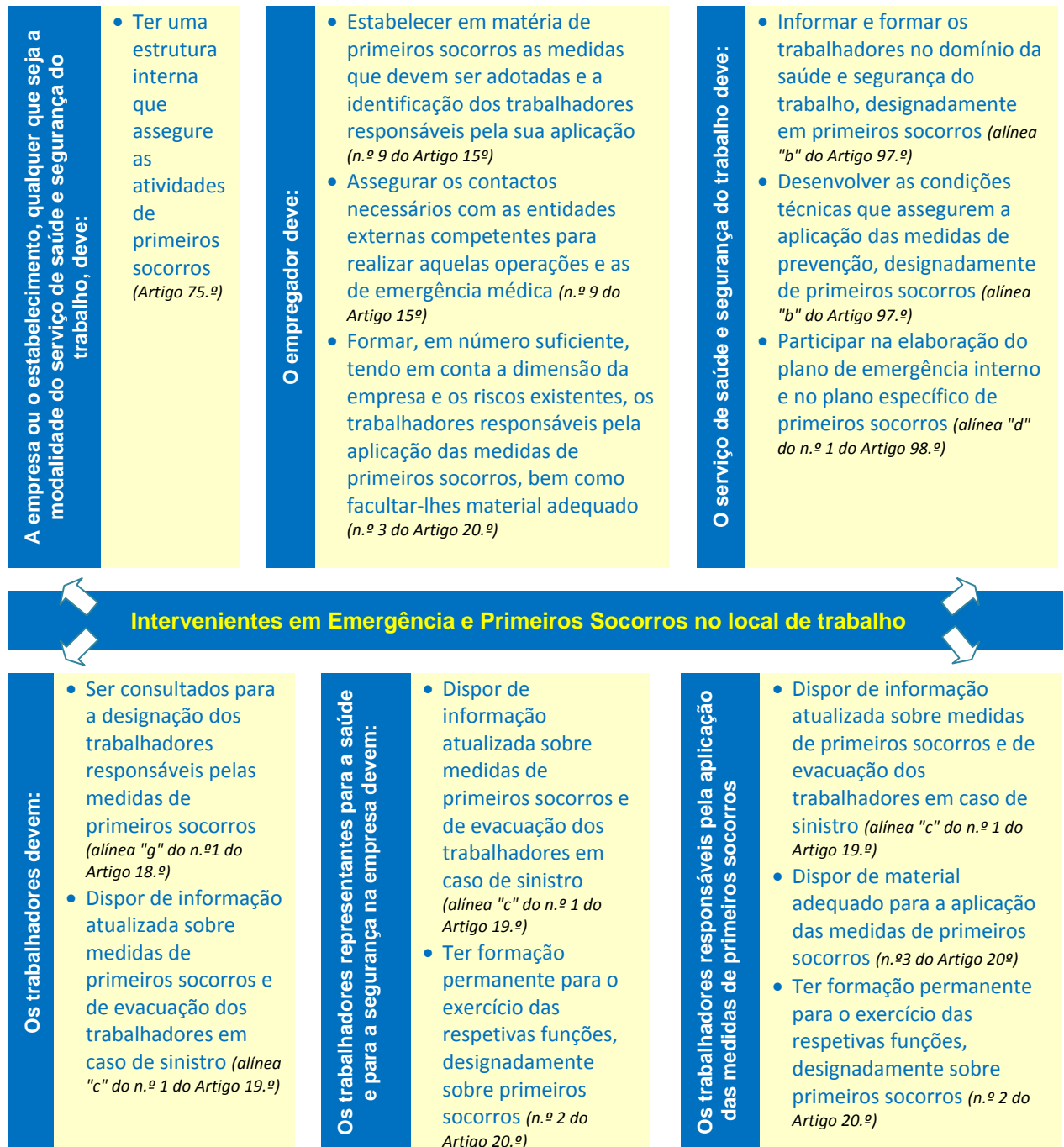
Cabe ao serviço de ST/SO propor ao empregador a estrutura interna que assegure as atividades de primeiros socorros (n.º1 do Artigo 75º *idem*), nomeadamente pela elaboração do **plano de emergência interno** e do **plano específico de primeiros socorros** (alínea “d”, n.º1 do Artigo 98º *idem*), e salvaguardar a formação e informação dos trabalhadores nesta matéria.

A fim de harmonizar os conteúdos programáticos e a carga horária da **formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de Trabalho” dos trabalhadores**, especialmente dos responsáveis pelas medidas de primeiros socorros, enunciamos um **modelo-tipo** que deverá ser usado como orientação operacional.

## 2. ENQUADRAMENTO LEGAL

A Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, que regulamenta o regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho, estabelece as obrigações dos vários intervenientes em matéria de emergência e primeiros socorros no local de trabalho, as quais se apresentam na Figura 1.

Figura 1. Obrigações dos intervenientes em matéria de emergência e primeiros socorros de acordo com a Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro



## 3. FORMAÇÃO

### 3.1. Objetivos:

A formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” deverá ter como principais **objetivos**:

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências, adequados e específicos à realidade de trabalho da empresa, estabelecimento ou serviço, que permitam aplicar as medidas de primeiros socorros em situações de emergência que ocorram no contexto de trabalho;
- Contribuir para minimizar as consequências adversas na saúde dos trabalhadores vítimas de acidentes e/ou de doença súbita no local de trabalho.

### 3.2. Destinatários:

A formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” é dirigida aos **trabalhadores em geral e prioritariamente aos trabalhadores responsáveis pela aplicação de medidas de primeiros socorros** de uma empresa, estabelecimento ou serviço. Estes últimos são os trabalhadores “chave” para a ação operacional em primeiros socorros, que devem adquirir esta competência pela frequência e avaliação positiva na citada formação.

### 3.3. Competências a adquirir pelos formandos após a formação:

Pretende-se que **após a formação** em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” os formandos (trabalhadores) sejam capazes de assegurar uma rápida atuação e eficaz avaliação das situações de emergência que ocorram no local de trabalho da empresa, estabelecimento ou serviço, pela execução de técnicas e procedimentos de emergência simples e primários que permitam evitar o agravamento de lesões resultantes de acidentes e de situações de doença súbita, assim como que acionem de forma adequada o pedido de socorro, ações que poderão contribuir significativamente para diminuir a mortalidade e a morbilidade no contexto de trabalho.

De realçar, que a temática de emergência e primeiros socorros é uma matéria importante na formação geral dos trabalhadores em Saúde e Segurança do trabalho e aplica-se a todas as empresas, estabelecimentos ou serviços.

### 3.4. Responsabilidade pela organização da ação de formação:

A formação é da responsabilidade da entidade empregadora (administrativa e financeiramente) e cabe à **Equipa de Saúde Ocupacional** promover a organização da ação de formação dos trabalhadores responsáveis pela aplicação de medidas de primeiros socorros, contemplando as necessidades objetivas de cada empresa, estabelecimento ou serviço.

O(s) elemento(s) da Equipa de Saúde Ocupacional responsável(eis) pela formação dos trabalhadores no âmbito dos primeiros socorros deve(m) ter habilitação apropriada, adquirida e ministrada em **instituições idóneas e certificadas** pela autoridade nacional competente.

À DGS caberá desenvolver os **critérios de acreditação e registo** das entidades certificadas para dar formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” a elementos da Equipa de Saúde Ocupacional.

### 3.5. Planeamento da ação de formação:

A formação é uma etapa do **plano específico de primeiros socorros** que o serviço ST/SO deve elaborar e assegurar a sua implementação. De enfatizar, que os trabalhadores devem dispor de formação durante o tempo de trabalho e sem qualquer encargo adicional.

A **formação** inicial dos trabalhadores em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” é de dois tipos: **Formação básica/geral**, de carácter obrigatório para todas as empresas, estabelecimentos e serviços; **Formação específica/complementar**, de carácter facultativo. Para os dois tipos de formação deverão estar:

- Explícitos os aspetos relacionados com o tipo (formação básica ou específica), objetivos(s), periodicidade, carga horária, conteúdos programáticos e avaliação;
- Previstos exercícios práticos de simulação e treino, pelo que se deverá assegurar a disponibilização de equipamento adequado à prática dos formandos;
- Contemplados os critérios de avaliação dos formandos, bem como da ação de formação.

Considera-se que é fundamental na preparação e elaboração da ação de formação e para prever a rede de socorristas necessária formar, proceder-se a uma **análise** de alguns elementos da empresa, estabelecimento ou serviço e da população trabalhadora, designadamente:

- A estrutura física e organizativa da empresa;
- A especificidade das atividades e condições de trabalho;
- Os principais riscos profissionais identificados;
- A avaliação de riscos concretizada;
- O número e a distribuição de trabalhadores;
- As características específicas da população trabalhadora.

Previamente à ação de formação o serviço ST/SO deverá ter:

- Elaborado a lista com os principais números de telefone de emergência da área (ex. policia, bombeiros, ambulância, centro de saúde, hospital, entre outros) para além do número de emergência 112, e afixado os mesmos em locais apropriados;
- Identificados e estabelecidos os contactos necessários com Entidades externas (ex: serviços de saúde, seguradoras, etc.) que garantam a rapidez de atuação e a continuação dos cuidados médicos necessários.
- Adquirido o equipamento de primeiros socorros adequado e suficiente.

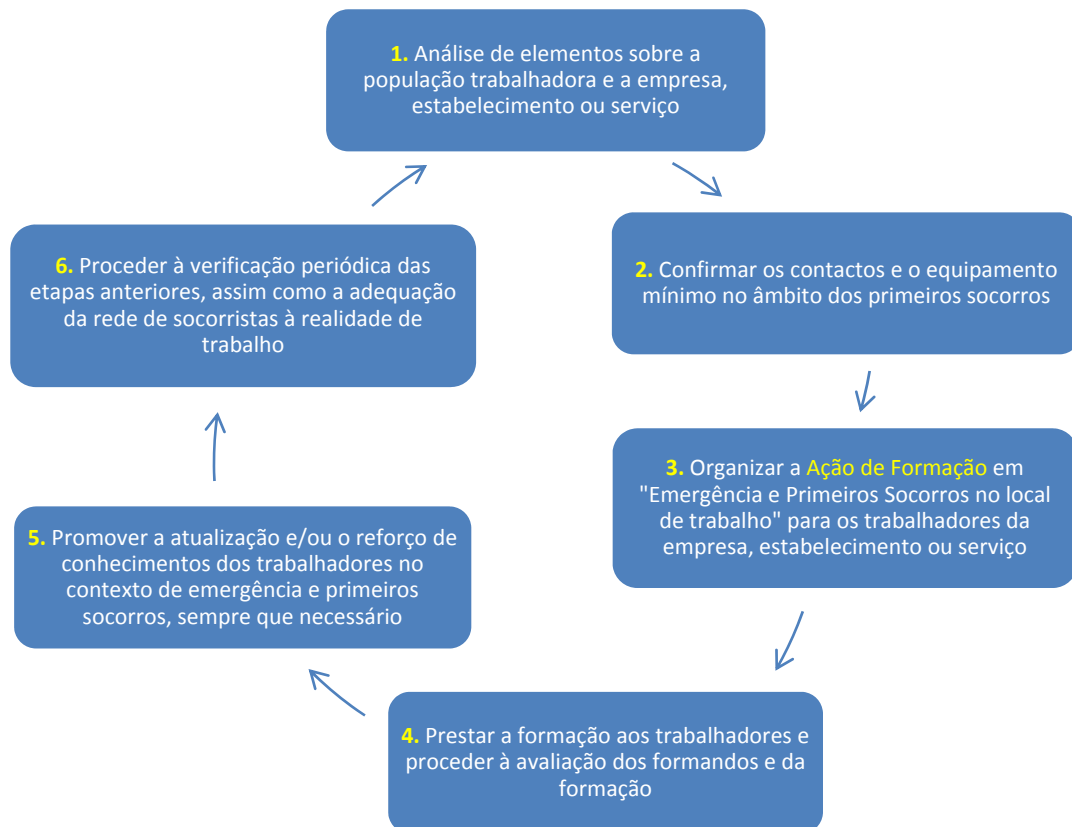
Os **critérios de seleção dos trabalhadores** para prestarem as medidas de primeiros socorros deverá fazer parte do plano específico de primeiros socorros, e estes deverão ser estabelecidos pela Administração/Direção da empresa ou estabelecimento em conjunto com o serviço ST/SO, devendo o processo de formação salvaguardar os interesses da empresa e da sua produção, bem como os interesses dos trabalhadores. Neste contexto, recomenda-se ainda que seja elaborada pela entidade empregadora/serviço de ST/SO uma **declaração**

**comprovativa** de como o trabalhador é detentor da citada formação, após a sua frequência e avaliação positiva da mesma.

Por último, compete ao serviço de ST/SO promover a atualização e/ou o reforço de conhecimentos no contexto de emergência e primeiros socorros, sempre que necessário, bem como proceder à monitorização e verificação periódica das etapas anteriores.

As etapas referidas anteriormente encontram-se sistematizadas na Figura 2.

**Figura 2.** Etapas que o serviço de ST/SO deve assegurar no âmbito da Formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho”



### 3.6. Caracterização sumária dos tipos de formação

São seguidamente apresentados, para os dois tipos de formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho”, um **modelo-tipo** orientador quanto à duração, avaliação e conteúdos programáticos.

**TIPO: Formação básica / geral**

A formação deve permitir a capacitação dos trabalhadores quanto aos princípios e às práticas de socorrismo, de forma a estes ficarem aptos a atuar em situações de emergência que possam ocorrer no local de trabalho.

→ **DURAÇÃO:** deve possuir uma carga horária de 12 a 15 horas (sequenciais ou espaçadas ao longo de um ano).

→ **AValiação:** a avaliação teórico-prática dos formandos e avaliação da formação são obrigatórias.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

**I. Enquadramento:**

*Este conteúdo programático de formação deve visar o incremento da cultura de prevenção e de segurança entre os trabalhadores, tendo em consideração a valorização dos conhecimentos práticos e a experiência profissional dos formandos, sobre as seguintes temáticas:*

**I.I. Noções gerais**

- Primeiros socorros – conceito, princípios e objetivo(s) no contexto de trabalho
- Principais aspetos legais relacionados com os primeiros socorros no local de trabalho
- Sistema integrado de emergência médica (SIEM) – deteção, alerta, pré-socorro, socorro e transporte
- Elos da cadeia de sobrevivência – comunicar, suportar, restabelecer e estabilizar
- Referência aos efeitos do stresse, medo, pânico e/ou outros, e como estes podem interferir no desempenho do socorrista/trabalhador, assim como o que fazer para os superar visando uma adequada ação

**I.II. Aspetos específicos da empresa, estabelecimento ou serviço**

- Informação geral sobre o plano de emergência interno e o plano específico de primeiros socorros da empresa, estabelecimento ou serviço
- Identificação de potenciais situações de risco que podem desencadear situações de emergência no local de trabalho e a importância de prestar os primeiros socorros
- Conteúdo e localização da(s) caixa(s) de primeiros socorros
- Conteúdo e localização da lista atualizada de números de telefone de emergência

**II. Técnicas e procedimentos de socorro à vítima em situações de emergência**

**II.I. Suporte Básico de Vida**

*Este conteúdo programático de formação deve instruir os formandos nas seguintes matérias:*

- Avaliação da segurança do local, da natureza do evento adverso e do potencial mecanismo de lesão da vítima

- Avaliação da(s) vítima(s)
  - Avaliação dos sinais vitais (estado de consciência, de respiração e de circulação sanguínea) e dos sintomas (ex. dor, náuseas, vômitos, tonturas, sensação de frio e calor) da vítima
  - Intervenção a adotar perante a avaliação realizada (*proceder a simulações práticas*)
  - Prioridades a adotar na situação de emergência com várias vítimas
- Principais dados/informações a prestar pelo socorrista/trabalhador quando aciona o pedido de socorro relativamente ao local e à vítima
- Posição Lateral de Segurança (*proceder a simulações práticas*)
- Informação sobre resgate e transporte de vítimas (politraumatizados)
- Recomendações no socorro à vítima (ex. não dar de comer à vítima)

## II.II. Socorro à vítima - situações específicas de emergência

***Este conteúdo programático de formação deve ser planeado de modo a integrar as instruções seguidamente discriminadas, prestando-se maior relevância às matérias consideradas mais importantes de acordo com o contexto de trabalho específico:***

- Técnicas e procedimentos (*proceder a simulações práticas, sempre que aplicável*) de avaliação e intervenção, que permitam reconhecer os sinais/sintomas da vítima e saber como atuar, designadamente para as seguintes situações:
  - Feridas (ex. por abrasões, cortes, lacerações, perfurações, avulsões, amputações e por esmagamento)
  - Hemorragia
  - Fraturas (ex. na cabeça, pescoço e coluna vertebral), entorses, distensões, contusões e câibras
  - Lesões oculares
  - Queimaduras (térmica, elétrica, química)
  - Intoxicação por ingestão e/ou inalação
  - Hipotermia e outras consequências adversas para a saúde por exposição ao frio
  - Golpe de calor e outras consequências adversas para a saúde por exposição ao calor
  - Insolação
  - Asfixia
  - Hipoglicemia
  - Mordeduras e picadas – incluir informação relativa à reação anafilática

## II.III. Alertas gerais no âmbito da prevenção

***Este conteúdo programático de formação deve instruir os formandos nas seguintes matérias:***

- Importância dos equipamentos de proteção individual na prestação de primeiros socorros (ex. proteção respiratória, luvas)
- Importância das medidas de prevenção universal e específicas contra agentes biológicos relacionados com: o contacto sanguíneo e com outros materiais potencialmente infecciosos (ex. vacinação da Hepatite B); a eliminação de resíduos hospitalares decorrentes dos primeiros socorros

**TIPO: Formação específica / complementar**

A formação deve dotar os trabalhadores de **conhecimentos suplementares à Formação básica/geral**. Ocorre sempre que a Equipa de Saúde Ocupacional considere necessário, atendendo aos riscos profissionais existentes ou reconhecidos na empresa, estabelecimento ou serviço.

De realçar que esta formação específica pode ser orientada para um dado risco profissional, o que implica conhecimentos prévios sobre a história natural da doença ou lesão que estejam relacionados, bem como sobre as medidas de socorro e encaminhamento apropriadas. Esta intervenção formativa sairá reforçada com o conhecimento da avaliação do risco e das medidas corretivas previstas/adotadas.

*[Exemplos: i) tratando-se de uma empresa química os trabalhadores poderão necessitar de formação específica sobre queimaduras químicas, intoxicações por produtos químicos em concreto e/ou resgate em ambiente tóxico particular; ii) em grandes empresas como aeroportos, estabelecimentos de comércio a retalho que tenham uma área de venda igual ou superior a 2000 m<sup>2</sup> ou em empresas com significativo número de trabalhadores, estes poderão necessitar de formação no âmbito da “Desfibrilhação Automática Externa (DAE) por não médicos”].*

→ **DURAÇÃO:** estabelecida pela Equipa de Saúde Ocupacional.

→ **AValiação:** a avaliação teórico-prática dos formandos e avaliação da formação são obrigatórias.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**

Os conteúdos programáticos são estabelecidos e da responsabilidade da Equipa de Saúde Ocupacional, independentemente da modalidade de serviços ST/SO ser interna ou externa.

**3.7. Registos e renovação**

As empresas ou estabelecimentos devem ter registos das ações de formação ministradas em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho”, assim como devem ter listado os trabalhadores que frequentaram as ações de formação e os aptos a prestar primeiros socorros. A renovação da aptidão de socorrista da empresa deve ser realizada de acordo com o Plano de Formação de cada empresa, no mínimo de 3 em 3 anos.

**4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- OSHA, *Best Practices Guide: Fundamentals of workplace first-aid Program*, Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor, OSHA 3317-06N, 2006.
- HSE, *First aid at work: Your questions answered*, Health and Safety Executive, 2009.
- Lei n.º 102/2009, Diário da República, 1ª série, N.º 176, 10 de Setembro de 2009.

**Coordenador do Programa de Saúde Ocupacional**

Carlos Silva Santos (Prof. Doutor)

CSS/EMR/SM