

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

1. OBJETIVO

É da responsabilidade do Instituto Superior Técnico garantir a existência de condições para a prestação de cuidados de primeiros socorros aos funcionários sinistrados. É da responsabilidade do Núcleo de Segurança, Higiene e Saúde (NSHS) gerir a localização e conteúdo das caixas de primeiros socorros, gerir os desfibriladores automáticos externos (DAE) e promover o enquadramento dos trabalhadores com a Formação em primeiros socorros.

As caixas de primeiros socorros devem estar acessíveis a qualquer funcionário ou utente e em particular aos que tenham formação em primeiros socorros.

Os desfibriladores encontram-se nos diversos *Campi* e destinam-se a qualquer pessoa que necessite de restabelecer ou reorganizar o ritmo cardíaco.

O objetivo deste procedimento consiste em implementar uma metodologia que assegure os primeiros socorros no IST, de acordo com legislação em vigor.

2. DESTINATÁRIOS

A metodologia deste procedimento aplica-se a todos os locais do IST onde os funcionários executam as suas atividades e destina-se a servir não só os funcionários como todos os utentes dos espaços físicos do IST.

A gestão das caixas de primeiros socorros e os equipamentos de DAE são da responsabilidade do NSHS.

3. DEFINIÇÕES

Acidente: É um acontecimento não planeado no qual a ação ou a reação de um objeto, substância, individuo ou radiação, resulta num dano pessoal ou na probabilidade de tal ocorrência.

Acidente de trabalho: Um acidente que se verifique no local e tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional, doença, de que resulte redução na capacidade de trabalho ou eventualmente a morte.

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Acontecimento perigoso: Todo o evento que, sendo facilmente reconhecido, possa constituir risco de acidente ou de doença para os trabalhadores, no decurso do trabalho, ou para a população em geral. Num acontecimento perigoso não há vítimas por não haver contato entre o agente da lesão e o trabalhador, mas apenas a verificação de determinados factos anormais que possam eventualmente constituir perigo para a saúde ou segurança de quem esteja próximo. Pode acontecer no local de trabalho ou em qualquer outro local com ele relacionado.

DAE – Desfibrilhador Automático Externo: O desfibrilhador automático externo é um equipamento utilizado na paragem cardiorrespiratória com objetivo de restabelecer ou reorganizar o ritmo cardíaco

Incidente: todo o evento que afeta determinado trabalhador, no decurso do trabalho ou com ele relacionado, de que não resultem lesões corporais diagnosticadas de imediato, ou em que só necessitem de primeiros socorros.

Riscos Físicos: Agentes/fatores presentes no ambiente de trabalho, tais como radiações, eletricidade, temperaturas extremas, ruído, equipamentos ou dispositivos de elevação pouco seguros/inadequados, chão escorregadio e deficiências no posto de trabalho, que constituem causa real ou potencial de acidente, lesões, tensão ou mal-estar.

Riscos Químicos: Diversas formas de substâncias químicas, incluindo medicamentos, soluções, gases, vapores, aerossóis e partículas de matéria potencialmente tóxicas ou irritativas para o organismo.

Riscos Psicossociais: Fatores e situações que se deparam em, ou associadas com a atividade profissional ou o ambiente de trabalho que são causa real ou potencial, de stress, tensão emocional e/ou problemas interpessoais.

SIGLAS E ABREVIATURAS

IST – Instituto Superior Técnico

NSHS – Núcleo de Segurança, Higiene e Saúde

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

DAE - Desfibrilhador Automático Externo

DRH - Direção de Recursos Humanos

4. DESCRIÇÃO

4.1 Primeiros Socorros

4.1.1 Localização das caixas/armários de primeiros socorros

A localização, número e distribuição das caixas de primeiros socorros foi definida pelo NSHS em conjunto com os gestores dos diversos edifícios. As caixas/armários de primeiros socorros estão distribuídas por todos os edifícios, normalmente nas receções, corredores e alguns laboratórios conforme identificados na tabela seguinte.

Tabela 1. Localização das caixas/armários primeiros socorros no IST

Edifício	Localização da caixa/armário	Identificação
Pav. Civil (Alameda)	Receção – Piso 0	CIV 01
	Torre Central – Piso 0	CIV 02
	Torre Central – Piso 03	CIV 03
	Lab. Construção, Hidráulica – Piso 02	CIV 04
	Torre Sul – Piso 02	CIV 05
	Lab. Ambiente, Materiais – Piso 01	CIV 06
	Torre Sul – Piso 01	CIV 07
	Torre Central – Piso 1	CIV 08
	Torre Norte – Piso 1	CIV 09
	Torre Central – Piso 2	CIV 10
	Torre Central – Piso 3	CIV 11
	Corredor junto ao Laboratório 01.34 – Piso 01	CIV 12
Pav. Central (Alameda)	Corredor Laboratórios – Piso -1	CEN 01
	Receção – Piso 0	CEN 02
	Corredor Biblioteca – Piso 1	CEN 03
Pav. Complexo Interdisciplinar (Alameda)	Corredor Norte – Piso 0	COM 01
	Corredor Norte – Piso 1	COM 02
	Corredor Sul – Piso 1	COM 03
	Receção – Piso 2	COM 04
	Corredor Sul – Piso 2	COM 05
	Corredor Sul – Piso 4	COM 06
	Corredor Norte – Piso 4	COM 07
	Corredor Sul – Piso 5	COM 08
	Corredor Norte – Piso 5	COM 09
	Corredor Sul – Piso 6	COM 10
	Corredor Norte – Piso 6	COM 11

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Tabela 2. Localização das caixas/armários primeiros socorros no IST (cont.)

Pav. Física (Alameda)	Piso -2 Junto à Porta 01-5.1 – Piso -1 Junto à Porta 3-8.2 – Piso 3 Junto à Porta 5-1.1 – Piso 5	FIS 01 FIS 02 FIS 03 FIS 04
Pav. Jardim Norte (Alameda)	Central de Segurança	PJN 01
Pav. Jardim Sul (Alameda)	Corredor	PJS 01
Pav. Informática I (Alameda)	Receção	INF I 01
Pav. Informática II (Alameda)	Porta 0.03	INF II 01
Pav. Informática III (Alameda)	Porta 1.04	INF III 01
Pav. Matemática (Alameda)	Junto à Porta 03.05 - Corredor Piso -3 Junto à Porta 02.10 - Piso -2 Junto à Porta 02.20 - Corredor Piso -2 Receção Piso 1	MAT 01 MAT 02 MAT 03 MAT 04
Pav. Minas (Alameda)	Junto à Porta 4.01 - Corredor Piso 4 Junto à Porta 2.04 - Corredor Piso 2 Junto à Porta 2.18 - Corredor Piso 2 Junto à Porta 3.26 - Piso 3 Junto à Porta 3.02 - Corredor Piso 3 Junto à Porta 4.16 - Corredor Piso 4 Junto à Porta 1.10 - Piso 1	MIN 01 MIN 02 MIN 03 MIN 04 MIN 05 MIN 06 MIN 07
Pav. Mecânica I (Alameda)	No Corredor 1.06, junto à Porta 1.05 – Piso 1 No átrio 1.18, junto ao Lab. TOKAMAK – Piso 1 Porta 1.57 – Piso 1 No Corredor junto ao LASEF – Piso 2 No Início do Corredor após as Escadas – Piso 3	MEC I 01 MEC I 02 MEC I 03 MEC I 04 MEC I 05
Pav. Mecânica II (Alameda)	No átrio 0.09 junto à CDI – Piso 0 No LTO (Porta 0.22ª) – Piso 0 No átrio junto à Porta 0.26ª – Piso 0 Junto à Porta 1.25a – Piso 1 Junto à Porta 1.44 – Piso 1 Junto à Porta 2.15a – Piso 2 Junto à Porta 2.44 – Piso 2	MEC II 01 MEC II 02 MEC II 03 MEC II 04 MEC II 05 MEC II 06 MEC II 07
Pav. Mecânica III (Alameda)	Receção – Piso 3 Junto às Escadas Sul e ao Carretel – Piso 4 Lab. de Motores Térmico – Piso 1 Lab. de Eng. Aeroespacial – Piso 1 Lab. de Vibrações – Piso 1 Lab. de Robótica – Piso 1 Oficinas – Piso 2	MEC III 01 MEC III 02 MEC III 03 MEC III 04 MEC III 05 MEC III 06 MEC III 07
Pav. Mecânica IV (Alameda)	Base das escadas de acesso ao Piso -1 (-1.01) Lab. de Turbomachinery no Piso 0 (0.03)	MEC IV 01 MEC IV 02
Pav. Química (Alameda)	Lab. de Química Inorgânica – Piso 1 Lab. de Química Analítica – Piso 2 Lab. de Química Orgânica – Piso 2 Porta 3.05 – Piso 3	QUI 01 QUI 02 QUI 03 QUI 04

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Tabela 3. Localização das caixas/armários primeiros socorros no IST (cont.)

Torre Norte (Alameda)	Entre as Portas 01.21 e 01.20 – Piso 01	TN 01
	Na Sala de Correio (Porta 0.12) – Piso 0	TN 02
	Entre a Porta das Escadas Sul e as I.S. – Piso 9	TN 03
	Entre a Porta das Escadas Sul e as I.S. – Piso 10	TN 04
	Entre a Porta das Escadas Sul e as I.S. – Piso 11	TN 05
	No Interior do Lab. de Antenas – Piso 12	TN 06
Pav. Electricidade (Alameda)	Entre a porta 4.09 e a 4.10 – Piso 4	ELE 01
	Patamar das escadas principais do edifício - Piso 3	ELE 02
Torre Sul (Alameda)	Receção – Piso 0	TS 01
	Junto à Porta 02-6.6a – Piso 02	TS 02
	Elevadores – Piso 01	TS 03
	Junto à Porta 01-6.18 – Piso 01	TS 04
	Porta 0-6.7 – Piso 0	TS 05
	Elevadores – Piso 4	TS 06
	Elevadores – Piso 5	TS 07
	Elevadores – Piso 6	TS 08
	Elevadores – Piso 7	TS 09
	Elevadores – Piso 8	TS 10
	Elevadores – Piso 9	TS 11
	Elevadores – Piso 10	TS 12
	Elevadores – Piso 11	TS 13
Residência Eng. Duarte Pacheco	Receção	RDP 01
Residência dos Baldaques	Entrada/Sala	RB 01
Residência Prof. Ramôa Ribeiro	Receção	RRR 01
Taguspark	Receção	TAG 01
	Junto à Oficina de Circuitos Impressos (1-69) – Piso 1	TAG 02
	Junto ao Gabinete 2-4 – Piso 2	TAG 03
Dep. de Proteção e Segurança Radiológica (DPSR) (CTN)	Junto ao Lab. de Citogenética	CTN PSR 01
	Junto ao Lab. Trítio	CTN PSR 02
	Junto ao Lab. de Rad. Emissores Alfa II	CTN PSR 03
Metrologia (CTN)	Corredor (Espaço 8)	CTN MET 01
Pav. de Resíduos Radioativos (CTN)	Junto às instalações sanitárias	CTN PRR 01
Pavilhão da Física (CTN)	Junto ao acelerador TANDEM 3MV – Piso 0	CTN FIS 01
	No Corredor de Acesso ao Lab. de Raios-X – Piso 0	CTN FIS 02
	Corredor lateral – Piso 1	CTN FIS 03
Unidade de Tecnologias de Radiação (UTR) (CTN)	Porta 11 – Junto às Instalações Sanitárias	CTN UTR 01
LETAL (CTN)	No Hall de Entrada	CTN LET 01
Pavilhão da Química (CTN)	Junto aos Radioisótopos	CTN QUI 01
	Corredor da Química na Ala Quente – Piso 0	CTN QUI 02
	Corredor da Entrada – Piso 0	CTN QUI 03
	Corredor do Estado Sólido – Piso 0	CTN QUI 04
	Corredor do Lado do Estado Sólido – Piso 1	CTN QUI 05
	Corredor do Lado da Catálise – Piso 1	CTN QUI 06
	Junto ao Radiocarbono	CTN QUI 07

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Tabela 4. Localização das caixas/armários primeiros socorros no IST (cont.)

Biotério (CTN)	Do Lado da Química - Junto à Porta 15	CTN BIO 01
Criogenia (CTN)	Entre as Portas 1.10 e 1.11	CTN CRI 01
Administração (CTN)	Corredor (Espaço 14) – Piso 0	CTN ADM 01
Oficinas (CTN)	Junto à Porta 1.03	CTN OFI 01
Portaria (CTN)	Receção	CTN POR 01
Reator (CTN)	Edifício de Contenção (Nível 3) Edifício de Contenção (Nível 1) Exterior do Edifício de Contenção (Piso 1 lado SUL)	CTN REA 01 CTN REA 02 CTN REA 03

4.1.2 Conteúdo das caixas/armários de primeiros socorros

As caixas/armários de primeiros socorros contêm os materiais apresentados na tabela 5.

Tabela 5. Materiais constituintes das caixas/armários de primeiros socorros.

Material	Quantidade
Compressas esterilizadas 10x10cm	4
Pensos rápidos	6
Rolo adesivo 5mx2,5cm	1
Ligadura não elástica	2
Ligadura de compressão 80x100 cm	1
Solução anti-séptica (iodopovidona) (10 ml)	2
Soro fisiológico (30 ml)	2
Tesoura de pontas rombas	1
Pinça	1
Luvas descartáveis esterilizadas em látex	2
Saco de gelo instantâneo	1
Gaze gorda	2

A tabela com o material constituinte da caixa está afixada no interior da mesma.

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

4.1.3 Gestão das caixas/armários de primeiros socorros

As caixas de primeiros socorros não se encontram trancadas, de forma ao seu conteúdo ser imediatamente acessível, em caso de necessidade.

Cada caixa/armário localizado nos corredores tem um selo de integridade/etiqueta de segurança como forma de controlo sobre a sua correta utilização. A verificação da integridade desta etiqueta será efetuada pelos vigilantes através das rondas que realizam nos edifícios.

As caixas/armários serão verificadas periodicamente pelo NSHS para controlo da validade e reposição do material. Esta verificação terá como critério o prazo de validade dos produtos, a informação relativa à integridade do selo transmitida pelos vigilantes, bem como a informação proveniente dos utilizadores, que será prestada nos moles definidos no ponto seguinte (Ponto 4.4).

Para a verificação da caixa, será removido o selo/etiqueta, preenchido o registo de verificação e colocado novo selo/etiqueta.

As caixas estão identificadas individualmente para facilitar a identificação das mesmas quando for necessário repor o material. Ao efetuar a verificação da caixa deverá ser preenchido o Registo de verificação das caixas - MD NSHS-27.

O material necessário para reabastecer as caixas localizadas em zonas comuns e laboratórios de ensino deve ser solicitado ao NSHS identificando as caixas e o material necessário. O material para as caixas localizadas em laboratórios e áreas de investigação deve ser solicitado diretamente ao Núcleo de Compras e Aprovisionamento e suportado pelos respetivos centros de investigação.

4.1.4 Utilização das caixas/armários de primeiros socorros

Sempre que seja necessário, qualquer pessoa pode utilizar a caixa de primeiros socorros. As caixas, como o nome indica, têm apenas material para socorrer uma pessoa que necessite de pequenos cuidados, como pequenos cortes, queimaduras ligeiras, uma entorse ligeira, contusões ligeiras, etc. Nestas situações, o acidentado, caso pretenda, poderá solicitar a ajuda de um socorrista do IST, para isso, deve contactar uma das extensões apresentadas na tabela 6, conforme o Campus onde se encontra.

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Tabela 6. Contactos Segurança do IST.

Campus IST	Ext./N.º telef.
Central de Segurança (Campus Alameda)	2000 218 418 000
Receção (Campus Taguspark)	5002 214 233 202
Portaria (Campus Tecnológico e Nuclear)	2000 219 946 000

Uma vez estabelecido este contacto, os vigilantes de serviço encarregar-se-ão de contactar um dos socorristas do IST.

No caso da ocorrência de acidentes que sejam considerados **graves (mas sem perda de consciência)**, o acidentado, ou qualquer pessoa que esteja na sua presença, deve imediatamente contactar o **Número Europeu de Emergência – 112**. Posteriormente deverá efetuar o contacto com os vigilantes, para informar do acidente, localização e da chegada da ambulância. Os vigilantes em serviço, assim que tomam conhecimento da ocorrência solicitam a presença de um dos socorristas e encaminham os serviços externos de emergência para o local. (Ver folheto emergências disponível na página do NSHS)

Ao ser utilizado material da caixa, deve ser preenchido posteriormente o registo MD NSHS-28 que está no interior da caixa e informar o NSHS, por e-mail (nshs@tecnico.ulisboa.pt), da referência da caixa utilizada.

De salientar que apesar do preenchimento do registo MD NSHS-28, os acidentados devem participar todo e qualquer acidente de trabalho à entidade empregadora e ativar os respetivos seguros de acidente de trabalho em caso de necessidade. Todos os incidentes e acontecimentos perigosos devem igualmente ser participados, para tal deverá ser preenchido o impresso "Participação e Qualificação do Acidente em Serviço" (MD NSHS-14) e entregues na DRH, que posteriormente os envia para o NSHS.

4.2 Desfibriladores Automáticos Externos (DAE)

4.2.1 Localização dos DAE

A localização dos equipamentos DAE foi definida pelo NSHS em conjunto com a direção técnica. Os 4 equipamentos DAE são distribuídos da seguinte forma:

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

Tabela 7. Localização dos equipamentos DAE

DAE	Campus	Localização
1	Alameda	Portaria de Civil
2	Alameda	Portaria Torre Sul
3	CTN	Portaria do CTN
4	Taguspark	Portaria de entrada

4.2.2 Utilização e Gestão dos equipamentos de DAE

A utilização dos equipamentos de DAE deve ser da responsabilidade dos Operadores DAE que tiveram formação para a utilização destes equipamentos e atuar em caso de uma emergência médica.

Em caso de necessidade de utilização dos DAE (sempre que se verificar que a vítima tem perda de consciência), deve ser solicitado imediatamente a presença de um Operador DAE através dos contactos da Tabela 8 e posteriormente acionar o 112 (Número de Emergência Europeu).

Tabela 8. Contactos Segurança do IST.

Campus IST	Ext./N.º telef.
Central de Segurança (Campus Alameda)	2000 218 418 000
Receção (Campus Taguspark)	5002 214 233 202
Portaria (Campus Tecnológico e Nuclear)	2000 219 946 000

A gestão e verificação dos equipamentos é da responsabilidade do NSHS.

4. ANEXOS/DOC. SUPORTE

- MD NSHS-27 – Registo de Verificação das Caixas
- MD NSHS-28 – Registo de Incidentes/Acidentes

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão

PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

5. ALTERAÇÃO AO PROCEDIMENTO

Revisão/Data	Descrição	Págs.
25-01-2018	Adição de 3 caixas de Primeiros Socorros – CTN REA 01; CTN REA 02; ELE 02	4, 6
19-02-2018	Correção da localização das caixas CTN REA 01; CTN REA 02 e adição da caixa CTN REA 03	6
24-05-2018	Adição de 1 caixa de Primeiros Socorros – CIV 12	3
01-10-2018	Inclusão dos DAE	várias

Elaborado por:

- Eng. Bruno Barroca
- Eng. Pedro Duarte
- Eng^a Rita Costa

Verificado por:

•

Aprovado por:

Conselho de Gestão