
12 Meses

12 Temas

**MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO -
Procedimentos Gerais de
Emergência**

SST – maio de 2021



Comarca do Porto

Medidas de Autoproteção



“Os edifícios, os estabelecimentos e os recintos devem, no decurso da exploração dos respetivos espaços, ser dotados de **medidas de organização e gestão da segurança**, designadas por **medidas de autoproteção**.” (Nº1, artº193º, da Portaria Nº1532/2008, de 29 de dezembro, alterada e republicada pela Portaria Nº 135/2020, de 02.06.2020).

Por um lado, pretende-se a garantia da manutenção das condições de segurança definidas no projeto, bem como, da existência de uma estrutura mínima capaz de dar resposta a emergências. Por outro lado, pretende-se assegurar que os equipamentos e sistemas de segurança contra incêndios se encontram, permanentemente, operacionais e que em situação de emergência os ocupantes abandonam o edifício em segurança.

As medidas de autoproteção constituem um documento dinâmico, que evolui continuamente. É sujeito a apreciação e aprovação por parte da ANEPC (Autoridade Nacional de Proteção Civil) e, apesar de ser único para cada edifício, dispõe de procedimentos universais.

Existem três tipos principais de Medidas de Autoproteção:

1. **Medidas de prevenção:** procedimentos de prevenção ou planos de prevenção, formação em segurança contra incêndio e simulacros;
2. **Medidas de Intervenção em caso de Incêndio:** procedimentos de emergência ou planos de emergência internos;
3. **Registos de Segurança:** conjunto de relatórios de vistoria ou inspeção e relação de todas as ações de manutenção e ocorrências direta ou indiretamente relacionadas com a Segurança Contra Incêndios. A gestão dos registos é da responsabilidade do delegado de segurança.

Independente de as medidas de autoproteção do edifício onde presta serviço se encontrarem aprovadas ou em processo de aprovação, deverá conhecer os elementos que



Comarca do Porto

constituem a equipa de segurança, bem como, os procedimentos gerais a seguir em situação de emergência.

No que refere à formação, todos os colaboradores serão sensibilizados sobre como atuar nos diversos cenários e sobre como abandonar os edifícios em segurança.

Aos colaboradores afetos à equipa de emergência será ministrada formação especificamente direcionada ao desempenho das suas funções.

Todos os colaboradores devem contribuir ativamente para a garantia das condições indispensáveis à sua própria segurança, à segurança dos restantes colaboradores, utentes e edifício:

- Assegurar que as vias de acesso, extintores e carretéis se mantêm, permanentemente, desobstruídos;
- Reportar ao delegado de segurança - Secretário(a) de Justiça - qualquer anomalia verificada (quadros elétricos, extintores, tomadas danificadas/queimadas, cabos traçados, etc.);
- Manter a sua área de trabalho limpa e organizada;
- Não utilizar instalações elétricas provisórias e evitar o uso excessivo e simultâneo de triplas e extensões;
- Não deixar equipamentos de aquecimento ligados durante a noite.



Comarca do Porto

Procedimentos Gerais de Prevenção

Em caso de incêndio:



- Tente manter a calma;
- Comunique a ocorrência, imediatamente, a um dos membros da equipa de primeira intervenção, bem como, ao delegado de segurança. Se necessário, pressione o botão de alarme mais próximo do local;
- Se o fogo for pequeno e se tiver conhecimentos para o fazer, tente apagá-lo utilizando o extintor mais próximo;
- Se não conseguir dominar o fogo, não corra riscos, feche a porta e solicite ajuda;
- Nunca utilize os elevadores;
- Desça as escadas pelo lado direito;
- Na presença de fumo, cubra a boca e o nariz com um pano húmido e movimente-se o mais próximo possível do chão;
- Se ficar preso em algum ambiente, procure molhar o local o máximo que conseguir e evite a entrada de fumo, tapando orifícios e aberturas;
- Caso seja impossível sair em segurança, procure uma janela, acene e grite por socorro até ser localizado.

Se ouvir o sinal contínuo de evacuação:

- Encaminhe-se calma e ordenadamente para as saídas seguindo os sinais de segurança e as orientações da equipa de evacuação;
- Não se preocupe com os seus bens pessoais. Deixe-os nas secretárias, saia e feche as portas;
- Siga os sinais que orientam os percursos para as saídas em situação de emergência. Não corra;
- Não pare nas portas de saída. Estas devem manter-se livres;
- Dirija-se ao ponto de encontro situado no exterior.



Em caso de sismo:



- Tente manter a calma;
- Mantenha-se em local seguro e afastado das janelas, espelhos ou outros objetos/móveis que possam cair;
- Posicione-se junto de vãos de portas, paredes mestras, cantos das salas, debaixo das mesas ou outras superfícies resistentes;
- Ajoelhe-se e proteja com as mãos a cabeça e os olhos;
- Se estiver em andares superiores do edifício, não tente abandonar o local pois as saídas podem encontrar-se bloqueadas;
- Se estiver no rés-do-chão, dirija-se cuidadosamente para o meio da rua;
- Nunca utilize o elevador;
- Utilize as escadas, caminhando pelo lado direito;
- Se possível, proceda ao corte da água e da eletricidade;
- Não acenda fósforos ou isqueiros;
- Tenha especial cuidado com os vidros partidos e cabos elétricos;
- Não toque em materiais metálicos (ou outros materiais condutores) que estejam em contacto com a corrente elétrica;
- Aguarde instruções da equipa de emergência e esteja preparado para a existência de réplicas;
- Observe o estado do edifício. Se houver risco deste ruir, se possível e em segurança, abandone o mais depressa possível.



Comarca do Porto

Em caso de tempestade:



- Mantenha a calma. Não se precipite para as saídas;
- Mantenha-se afastado de portas e janelas. Refugie-se no interior do edifício;
- Aguarde as instruções da equipa de emergência e não saia sem avisar.

Temáticas relacionadas já divulgadas:

- Tema 3/2019 – Como proceder em caso de sismo;
- Tema 4/2019 – Ameaça de bomba ou correspondência armadilhada;
- Tema 9/2019 – Segurança contra incêndios em edifícios;

Bom Trabalho!

Nota: Imagens retiradas da internet apenas a título ilustrativo