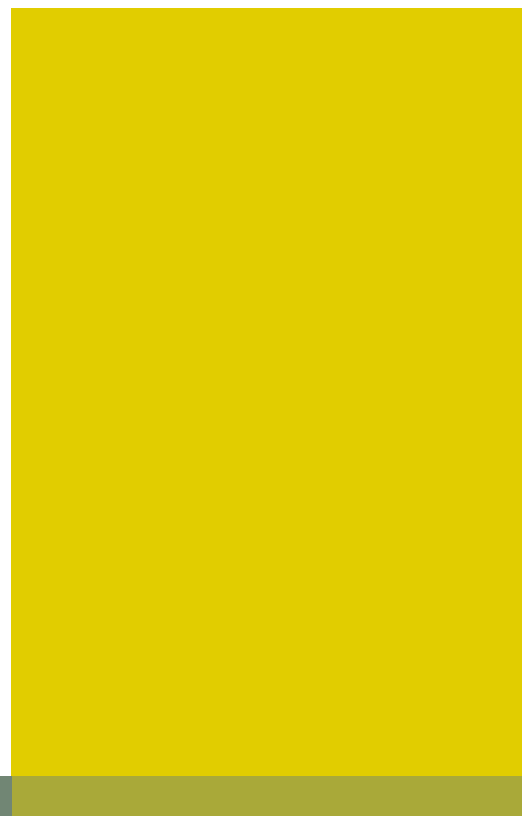
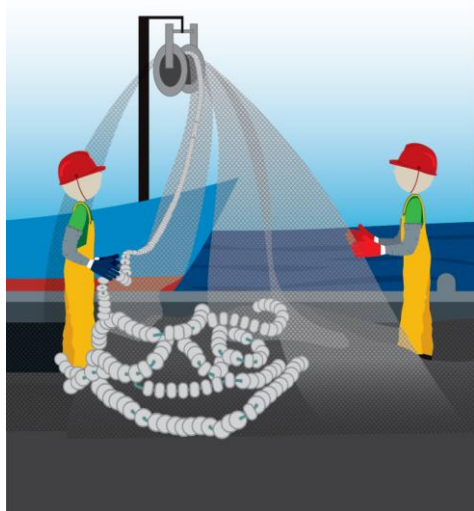


# Segurança e Saúde no Trabalho no Setor da Pesca

Riscos profissionais e medidas preventivas nas diferentes artes de pesca



**Catálogo Recomendada**

Segurança e Saúde no Trabalho no Setor da Pesca: Riscos profissionais e medidas preventivas nas diferentes artes de pesca - Lisboa: ACT, 2015 - 37 p. il. Color.; 29,7 cm

Pesca/ Riscos profissionais/Segurança e higiene no trabalho/Serviços de segurança e saúde no trabalho/Equipamentos de trabalho/Ruído/Vibrações/Trabalhos em altura/Movimentação manual de cargas/Medidas de prevenção/Guias/Portugal

**AUTORES**

Cristina Rodrigues, Inês Quintino, Filipe Rosa

**COMPOSIÇÃO**

DID – Divisão de Informação e Documentação

**EDITOR**

ACT - Autoridade para as Condições do Trabalho

**EDIÇÃO**

agosto de 2015

**ISBN**

978-989-8076-91-5 (web pdf)

Esta publicação, com o trabalho que descreve, visa dar a conhecer a reflexão feita pelos profissionais da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) sobre boas práticas e sobre a melhor forma de dar cumprimento à lei, sendo que os pontos de vista nela expressos refletem a posição oficial da Direção da ACT.

# Índice

<b>Apresentação .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Algumas características do setor da pesca .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. A tipologia de trabalho .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Os profissionais do setor .....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. A perigosidade do trabalho .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Enquadramento legal da segurança e saúde no trabalho no setor da pesca .</b>	<b>7</b>
<b>3. Gestão da segurança e saúde no trabalho.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1. Obrigação de prevenção do armador .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. Organização dos serviços de SST .....</b>	<b>11</b>
<b>3.3. Principais atividades de segurança e saúde no trabalho .....</b>	<b>12</b>
<b>3.4. Obrigações do trabalhador marítimo .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Diferentes artes de pesca, riscos e medidas preventivas .....</b>	<b>14</b>
<b>4.1. Pesca com aparelhos de linhas e anzóis .....</b>	<b>14</b>
<b>4.2. Pesca com redes de emalhar e redes de tresmalho .....</b>	<b>16</b>
<b>4.3. Pesca com armadilhas .....</b>	<b>18</b>
<b>4.4. Pesca com redes de arrasto .....</b>	<b>22</b>
<b>4.5. Pesca com redes de cerco .....</b>	<b>24</b>
<b>5. Trabalhos gerais .....</b>	<b>28</b>
<b>5.1. Trabalho com máquinas, equipamentos de trabalho e outras instalações</b>	<b>28</b>
<b>5.1.1. Ruído .....</b>	<b>28</b>
<b>5.1.2. Vibrações .....</b>	<b>28</b>
<b>5.1.3. Eletrização .....</b>	<b>29</b>
<b>5.2. Trabalhos em altura .....</b>	<b>29</b>
<b>5.3. Preparação, transporte e descarga do pescado.....</b>	<b>30</b>
<b>5.3.1. Preparação do pescado .....</b>	<b>30</b>
<b>5.3.2. Transporte e descarga .....</b>	<b>30</b>
<b>6. Instruções gerais de segurança .....</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>35</b>
<b>Ilustrações .....</b>	<b>36</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>37</b>
<b>Résumé .....</b>	<b>37</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>37</b>

## Apresentação

A ACT observa e procura concretizar nos vários contextos e locais de trabalho os referenciais estratégicos de nível internacional e nacional no domínio da segurança e saúde no trabalho por forma a desenvolver o seu papel na regulação das condições de trabalho. Merece destaque o referencial da Organização Internacional do Trabalho (OIT) sobre “Políticas e Estratégias para 2010-2015”, que tem por objetivo melhorar a situação de segurança e saúde do trabalho em todo o mundo, incentivando os responsáveis para a tomada de decisões e elaboração e aplicação de políticas e programas de ação nacionais que visam introduzir melhorias no sistema nacional de saúde e segurança do trabalho, por forma a alcançar o maior grau de efetividade das normas internacionais aplicáveis produzidas pela OIT.

A Convenção n.º 188, Trabalho na Pesca, da OIT, aprovada em 14 de junho de 2007, em Genebra<sup>1</sup>, reconhece a pesca como uma profissão perigosa, quando comparada com outras profissões, alertando para a necessidade de proteger e promover os direitos dos pescadores no que respeita às condições em que prestam o trabalho.

Da atividade económica da pesca decorrem riscos acrescidos de acidentes de trabalho e doenças profissionais, resultantes das suas operações se desenrolarem em embarcações de pesca que, por natureza, são plataformas móveis sujeitas ao movimento das ondas, às condições atmosféricas e, ainda, afastadas de meios de socorro rápidos. Pelo facto foi desenvolvido este guia prático sobre segurança e saúde no trabalho deste setor que tem como destinatários principais os armadores das embarcações de pesca, os seus quadros, os representantes dos armadores e dos trabalhadores, os próprios trabalhadores marítimos e ainda técnicos de segurança no trabalho e formadores.

O guia encontra-se dividido em 5 partes principais. O primeiro capítulo enuncia um conjunto de características da atividade da pesca que são relevantes para se compreender e perspetivar a ação preventiva a desenvolver. São aí referenciadas as principais tipologias de realização do trabalho da pesca e das embarcações que são utilizadas, as exigências profissionais que os trabalhadores marítimos devem satisfazer e são evidenciadas as razões pelas quais o trabalho na pesca releva particular perigosidade.

O segundo capítulo dá uma panorâmica sobre o enquadramento legal da segurança e saúde no trabalho que recai sobre os armadores de embarcações de pesca e sobre os respetivos trabalhadores.

---

<sup>1</sup> Ainda não ratificada por Portugal.

A gestão da segurança e saúde no trabalho constitui um desafio determinante para se conseguir sucesso na prevenção de riscos profissionais e na produtividade do trabalho no setor. É o assunto tratado no capítulo 3. Dado que a pesca é realizada, maioritariamente, por pequenas embarcações dão-se a conhecer os traços fundamentais desta gestão e algumas indicações sobre as suas principais atividades de prevenção.

No capítulo 4 discriminam-se as principais artes de pesca e relativamente a cada uma identificam-se os principais riscos que lhe estão normalmente associados.

Sejam quais forem as artes de pesca utilizadas há um conjunto de atividades de trabalho normalmente executadas em todas elas: o trabalho com equipamentos, o trabalho em altura, as cargas descargas, a manutenção das embarcações, etc. Relativamente a cada um destes trabalhos fazem-se recomendações idênticas sobre os perigos e medidas preventivas e perspetivam-se instruções gerais de segurança.

A ACT pretende que este guia seja um instrumento de apoio para os intervenientes no setor, contribuindo para a integração da segurança e saúde na actividade pesqueira desenvolvida em Portugal e que impulse o processo de melhoria contínua das condições de trabalho e das medidas de prevenção aplicadas com correspondente diminuição de acidentes de trabalho e doenças profissionais.

## 1. Algumas características do setor da pesca

A pesca é uma atividade que tradicionalmente se tem desenvolvido em Portugal devido à situação geográfica favorável, com um linha de costa de aproximadamente 2.830 km, das quais 800 km de Portugal continental e uma zona económica exclusiva de 1.656 mil km<sup>2</sup>.



Com a plataforma continental numa zona de transição para ecossistemas mais quentes e variedade de pescado vasta, Portugal, reúne assim, condições favoráveis ao desenvolvimento da atividade pesqueira.

O trabalho neste sector da atividade económica evidencia algumas características particulares, quer quanto ao modo de realização – nomeadamente os métodos, processos e equipamentos de trabalho que utiliza - quer às exigências de qualificação dos seus profissionais, sendo-lhe reconhecida uma especial perigosidade.

### 1.1. A tipologia de trabalho

A especificidade dos métodos, processos e equipamentos de trabalho utilizados relaciona-se com o emprego de artes de pesca muito diversas e apropriadas para a obtenção das diferentes espécies piscícolas. Esta atividade requer, ainda, a observância de um conjunto de pressupostos respeitantes às características intrínsecas de segurança estrutural das embarcações e do uso de equipamentos eletrónicos a bordo por imperativos de segurança marítima.

A frota nacional composta, predominantemente, por embarcações de pequeno porte (cerca de 90% com comprimento de fora a fora inferior a 12 metros) que operam na zona costeira e, normalmente até às 6 milhas, teve, em 2012, cerca 84% das licenças das artes emitidas para embarcações com comprimento inferior a 10 metros. A maioria destas embarcações são geridas por pequenas empresas de carácter familiar. A 31 de dezembro de 2014, encontravam-se registadas na frota de pesca nacional 8.182 embarcações<sup>2</sup>.

A frota nacional é diferenciada pelas características das embarcações e pelas diferentes artes de pesca, que sumariamente se podem classificar em: aparelhos de linhas e anzóis, redes de emalhar e tresmalho, armadilhas, redes de arrasto e redes de cerco. Os riscos profissionais mais característicos de cada uma são evidenciados mais adiante, em capítulo próprio.

---

<sup>2</sup> Fonte: DGRM.

## 1.2. Os profissionais do setor

A idade média da população empregada, à data dos Censos 2011, era de 43,6 anos, correspondendo a cerca de 60 % do total dos trabalhadores empregados na pesca. Esta idade média é superior à idade média da população empregada em Portugal, para todos os sectores económicos que era de 40,8 anos, segundo a mesma fonte.

A população empregada na pesca possui, em geral, um baixo nível de escolaridade. A maioria, cerca de 77%, não tem o 9º ano completo, e cerca de 8,5% não apresenta qualquer nível de escolaridade.

O exercício da atividade de marítimo, depende de inscrição no Sistema de Autoridade Marítima (capitanias), o que significa que só podem exercer esta atividade profissional, os inscritos marítimos habilitados com as respetivas qualificações profissionais nos termos exigidos pela lei<sup>3</sup>

A inscrição marítima é requerida na capitania do porto competente e deve ser acompanhada, entre outros elementos, da comprovada aptidão física e psíquica e de formação adequada legalmente exigida para a categoria pretendida. Esta formação inclui conhecimentos relativos à segurança e sobrevivência no mar.

Para o efeito, o órgão local do Sistema de Autoridade Marítima emite a cédula marítima, pelo que ela constitui o documento de identificação do marítimo. A cédula marítima consiste num documento oficial emitido pelas autoridades marítimas nacionais, que confere a um profissional da pesca a possibilidade de se matricular a bordo de uma embarcação de pesca, e nela são registados a sua categoria profissional, embarques e desembarques.

Os marítimos devem fazer-se acompanhar sempre das respetivas cédulas.

## 1.3. A perigosidade do trabalho

Segundo a OIT, o trabalho no sector da pesca é um dos que apresenta maiores índices de sinistralidade, devido às características próprias da atividade de trabalho: realiza-se longe de terra firme, no frágil equilíbrio de uma embarcação, com espaços de trabalho limitados, processos de trabalho física e psicologicamente exigentes e à mercê de difíceis condições naturais.

---

<sup>3</sup> O Decreto-Lei n.º 280/2001, de 23 de outubro, com as alterações do Decreto-Lei n.º 51/2005, de 25 de fevereiro, Decreto-Lei n.º 206/2005, de 28 de novembro e Decreto-Lei n.º 226/2007, de 31 de maio que estabelece as normas reguladoras da atividade profissional dos marítimos.

É frequente a precariedade nas relações laborais e a prática de horários de trabalho atípicos que assumem um impacto fortemente negativo nas condições da segurança e saúde no trabalho.

De acordo com o INE, na informação constante da publicação *Estatísticas da Pesca 2013*, é possível verificar-se que a maioria dos acidentes de trabalho, neste sector, estão relacionados com a atividade da faina. Igualmente se verifica que a maioria das vítimas de acidentes mortais está associada ao naufrágio.

**Quadro 1 – Vítimas de acidentes no trabalho e dias de incapacidade, no sector da pesca, segundo as causas, 2005-2014<sup>4</sup>**

Anos	Total			Faina de pesca			Naufrágio			Outras causas		
	Mortos	Feridos	Dias de trabalho perdidos	Mortos	Feridos	Dias de trabalho perdidos	Mortos	Feridos	Dias de trabalho perdidos	Mortos	Feridos	Dias de trabalho perdidos
2005	3	1.359	24.556		1.335	24.169	2	3	71	1	21	316
2006	6	1.365	26.950	3	1.342	26.500	2	0	0	1	23	450
2007	6	1.246	23.014	4	1.222	22.634	1	2	28	1	22	352
2008	3	1.199	22.615	0	1.191	22.488	3	0	0	0	8	127
2009	4	1.164	26.125	1	1.114	25.041	2	1	25	1	49	1.059
2010	17	1.091	27.602	0	1.026	26.147	12	0	0	5	65	1.455
2011	10	1.377	39.146	1	1.278	36.605	8	0	0	1	99	2.541
2012	1	1.088	36.576	1	1.022	33.738	0	4	226	0	62	2.612
2013	12	1.060	32.020	5	914	27.252	7	2	11	0	144	4.757
2014	8	1.011	30.848	4	782	23.791	4	0	0	0	229	7.057

A ocorrência de acidentes de trabalho ou de doenças profissionais constitui um indicador significativo da existência de disfunções nos locais de trabalho e nas respetivas envolventes, evidenciando a necessidade de implementar e melhorar o sistema de gestão da segurança e saúde no trabalho junto dos armadores e todos os trabalhadores marítimos.

<sup>4</sup> INE, *Estatísticas da Pesca- 2014, 2015*



## 2. Enquadramento legal da segurança e saúde no trabalho no setor da pesca

As regras respeitantes à promoção da segurança e saúde do trabalho no setor da pesca visam estabelecer melhores condições de trabalho a bordo. A legislação aplicável varia em função da dimensão da embarcação e da frota do armador. Estes diplomas legais visam estabelecer melhores condições de trabalho a bordo, definindo para o efeito as obrigações dos diversos intervenientes com responsabilidade nas tarefas efetuadas a bordo e ainda prescrições mínimas de segurança e saúde de carácter técnico

Aos navios de pesca com comprimento igual ou superior a 15 metros aplica-se o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho<sup>5</sup>, sendo de destacar o que respeita aos princípios e processos a observar na gestão da segurança e saúde no trabalho. Destacam-se nestes processos de gestão da segurança e saúde no trabalho a avaliação dos riscos e organização e implantação de medidas corretivas, a informação, a consulta e participação dos trabalhadores. O papel dos serviços de segurança e saúde é, precisamente, o de dar apoio técnico à realização destas atividades.

A legislação específica contempla normas técnicas de segurança e saúde relativas à utilização de equipamentos e dispositivos de segurança, de proteção e de bem-estar adaptados às especificidades do trabalho no mar e às características do navio<sup>6</sup>.

De salientar as, obrigações do armador em assegurar a manutenção técnica dos navios, equipamentos e dispositivos, bem como dos meios de salvamento e sobrevivência a bordo, garantir formação adequada sobre segurança e saúde a bordo, em especial sobre prevenção de acidentes.

As obrigações do comandante atribuem-lhe a responsabilidade de assegurar que, antes da saída para o mar, todos os equipamentos e meios estejam instalados em local apropriado e em condições normais de utilização.

Devem ser adotadas medidas que garantam a segurança e saúde dos trabalhadores nomeadamente das instalações elétricas e mecânicas, dos equipamentos de radiocomunicações e de deteção e combate a incêndios, dos meios de salvamento e sobrevivência e material de primeiros socorros. As áreas de trabalho devem ser ventiladas, iluminadas, desobstruídas e protegidas contra a entrada de água (nas embarcações de boca aberta principalmente, é impossível impedir a entrada de água nas zonas de trabalho) e as

---

<sup>5</sup> Aprovado pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, transpondo, entre outras, para a ordem jurídica interna a Diretiva Comunitária n.º 89/391/CEE, de 12 de junho, conhecida por Diretiva Quadro da segurança e saúde no trabalho.

<sup>6</sup> O Dec. Lei n.º 116/97, de 12 de maio e a Portaria n.º 358/98 de 24 de junho, que transpõem para a ordem jurídica portuguesa a Diretiva Comunitária n.º 93/103/CE, de 23 de novembro, constituem a legislação específica do setor que se aplica desde a sua entrada em vigor, às embarcações com comprimento igual ou superior a 15 metros e desde a entrada em vigor da Lei n.º 3/2014.

quedas de trabalhadores ao mar. As zonas de alojamento dos trabalhadores, quando existirem (cozinhas, refeitórios) devem ter dimensões, iluminação e ventilação adequadas.

No caso do exercício da atividade da pesca em que o armador não explore mais do que duas embarcações com comprimento inferior a 15 metros, aplica-se o regime estabelecido para o trabalhador independente<sup>7</sup>. Resultam do mesmo as obrigações referentes à avaliação dos riscos e adoção de medidas de prevenção adequadas a eliminar os mesmos, ou quando esta seja inviável à redução dos seus efeitos.

Deve igualmente proceder à vigilância da saúde dos trabalhadores, incluindo a realização de exames médicos, conforme previsto no regime jurídico da promoção de segurança e saúde no trabalho<sup>8</sup>.

No âmbito das medidas preventivas a adotar, deverá ser observada a legislação de segurança e saúde de carácter transversal a diversos sectores de atividade, com as necessárias adaptações ao sector da pesca - nomeadamente no que diz respeito:

- À movimentação manual de cargas (Decreto-Lei n.º 330/93, de 25 de setembro);
- Aos equipamentos de trabalho (Decreto-Lei n.º 50/2005, de 25 de fevereiro);
- Aos equipamentos de proteção individual (Decreto-Lei n.º 348/93, de 1 de outubro)
- À sinalização de segurança (Decreto-Lei n.º 141/95, de 14 de junho);
- Aos agentes biológicos (Decreto-lei n.º 84/97, de 16 de abril);
- À exposição dos trabalhadores ao ruído (Decreto-Lei n.º 182/2006, de 6 de setembro);
- À exposição aos riscos devidos a vibrações (Decreto-Lei n.º 46/2006, de 24 de fevereiro).

Importa ter ainda na devida conta a obrigatoriedade de comunicação à ACT, sem prejuízo de comunicação a outras entidades competentes, no mais curto prazo possível dos acidentes de trabalho de que resulte morte ou lesão de trabalhadores ou que, independentemente da produção de danos pessoais evidenciem uma situação particularmente grave para a segurança ou saúde dos trabalhadores.

---

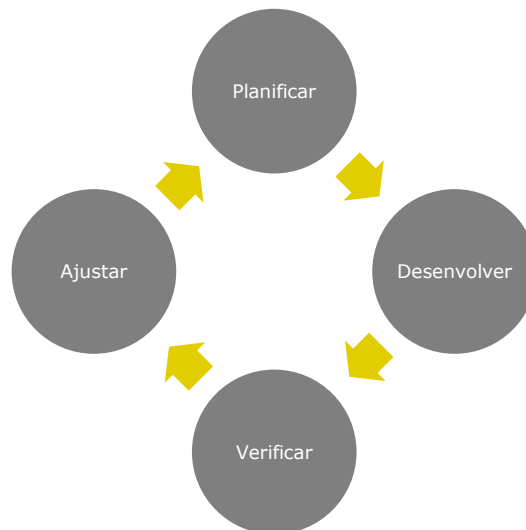
<sup>7</sup> Nos termos do n.º 2 do art.º 3.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, com a redação dada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro.

<sup>8</sup> Cfr o art.º 15.º da Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, que altera a Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro.

### 3. Gestão da segurança e saúde no trabalho

A identificação, a avaliação e o controlo de riscos com origem no local de trabalho e nas atividades de trabalho daí decorrentes e que possam deteriorar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores, são as etapas fundamentais das atividades de suporte aos processos de gestão da segurança e saúde no trabalho (GSST).

A gestão da segurança e saúde no trabalho deve observar um método lógico e gradual de decidir e (i) planejar o que é necessário fazer e como fazer melhor, (ii) desenvolver as ações planeadas, (iii) acompanhar e verificar os progressos no sentido dos objetivos estabelecidos no planeamento, de avaliar a forma e a eficácia do que é feito e (iv) de ajustar e identificar áreas a aperfeiçoar. O planeamento deve ser suscetível de ser adaptado a mudanças na operacionalidade da organização e a exigências legislativas.



**Figura 1. Ciclo Operacional de Deming**

A abordagem da GSST assegura que:

- A implementação de medidas de prevenção e de proteção seja levada a cabo de um modo eficaz e coerente;
- Se estabeleçam políticas pertinentes aos problemas da organização;
- Se assumam compromissos para com a segurança e a saúde dos trabalhadores;
- Se definam e distribuam responsabilidades;
- Se tenham em atenção todos os elementos, materiais e imateriais, presentes no local de trabalho para avaliar os riscos profissionais;
- A direção e os trabalhadores sejam envolvidos no processo ao seu nível de responsabilidade.

A prevenção e controlo dos riscos profissionais no setor da pesca visa eliminar ou minimizar os fatores que conduzem à ocorrência de acidentes de trabalho e das doenças profissionais através da introdução gradual e sustentada de processos de melhoria contínua das condições de trabalho. Daqui decorre também o enorme potencial para reduzir o absentismo, aumentar a produtividade do trabalho e, conseqüentemente, os lucros da empresa, assim como, os níveis de retribuição paga aos trabalhadores no exercício das suas funções. Ao contribuir dessa forma para um ambiente de trabalho mais saudável são ainda de esperar vantagens ao nível do prestígio social da empresa e conseqüente reconhecimento social dos seus trabalhadores, e da renovação da capacidade de atrair novos profissionais e profissionais mais qualificados para a atividade pesqueira.

Apesar da temática da segurança e saúde no trabalho integrar os conteúdos da formação base do pescador, isso não dispensa uma especial atenção para a formação contínua, tendo em vista assegurar, manter e atualizar as competências profissionais necessárias para as concretas características de trabalho e de risco do seu local de trabalho, bem como para a informação que deve ser disponibilizada para orientar as atividades de trabalho nesse contexto.

### **3.1. Obrigação de prevenção do armador**

Os armadores das embarcações têm uma obrigação de prevenção segundo a qual devem assegurar aos trabalhadores condições de segurança e saúde em todos os aspetos do seu trabalho. Para isso, devem dispor um sistema de gestão da segurança e saúde no trabalho no âmbito do qual são desenvolvidas as atividades de prevenção necessárias, de que avultam os processos de avaliação dos riscos nos locais de trabalho e da tomada de medidas essenciais para melhorar o seu nível de proteção.

Neste âmbito, compete ao armador a adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à conceção dos postos de trabalho, à escolha de equipamento de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais.

Este deverá garantir a consulta, informação e formação em segurança e saúde no trabalho, para atribuir consistência ao sistema de gestão da segurança e saúde no trabalho, bem como fornecer equipamentos de proteção individual, quando necessário.



**Figura 2. Obrigação de prevenção do empregador**

### 3.2. Organização dos serviços de SST

Decorre a obrigação de prevenção do armador que ele deve disponibilizar e gerir, em permanência, um agregado de recursos capaz de desenvolver as atividades de segurança e saúde no trabalho e de emergência (combate a incêndios, prestação de primeiros socorros e evacuação de trabalhadores) de que a sua organização careça. Nesse contexto assume relevância a organização do serviço de segurança e saúde no trabalho numa das modalidades existentes - serviço interno, comum ou externo - ou numa conjugação dessas modalidades. A finalidade desse serviço é a de lhe prestar apoio técnico nos seus processos de decisão e assegurar as atividades consideradas pertinentes.

Se a empresa tiver até 9 trabalhadores, estas atividades podem ainda ser asseguradas pelo próprio armador ou por trabalhador por ele designado, importando para isso garantir e demonstrar que ele ou o trabalhador designado permanecem habitualmente no local de trabalho, têm formação adequada para desenvolver essas atividades e dispõem de tempo e dos meios necessários.

Quanto à promoção e vigilância da saúde, no caso de trabalhador da atividade de pesca em embarcação com comprimento inferior a 15 m cujo armador não explore mais do que duas embarcações de pesca até esse comprimento, essas atividades podem ser asseguradas pelo Serviço Nacional de Saúde, através dos Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES).

### 3.3.Principais atividades de segurança e saúde no trabalho

A missão dos do serviço de segurança e de saúde no trabalho consiste em prestar apoio técnico ao armador para que este possa cumprir a sua obrigação de prevenção. Para isso incumbe ao serviço de segurança e de saúde no trabalho desenvolver sistemas e metodologias de prevenção e de proteção no âmbito da gestão global da empresa, com vista à obtenção de níveis adequados de segurança e saúde física e mental dos trabalhadores marítimos.

As suas funções, a materializar com uma geometria variável consoante a dimensão e as características concretas de trabalho e de risco da empresa, supõem a realização de um conjunto diversificado de atividades que percorrem os domínios fundamentais da avaliação e planeamento, da organização, da implantação e do acompanhamento da eficácia de medidas de prevenção e de proteção. O serviço de SST deve ainda providenciar informação e assegurar formação aos trabalhadores marítimos sobre as questões da segurança e saúde no trabalho, tal como apoiar a realização dos processos de informação, consulta e participação dos representantes dos trabalhadores sobre estas mesmas questões.

Nas principais atividades de segurança e de saúde no trabalho encontram-se:

- Identificar dos perigos e avaliar os riscos de todas as operações de trabalho a bordo e das demais atividades de trabalho conexas tais como a preparação, a manutenção, a carga e descarga, etc e elaborar os respetivos relatórios;
- Implementar as medidas de prevenção e de proteção para eliminar ou reduzir os riscos avaliados;
- Verificar da aplicação e da eficácia das medidas de prevenção e de proteção tomadas;
- Coordenar ou acompanhar a realização de verificações e inspeções de segurança;
- Elaborar as participações obrigatórias em caso de acidente de trabalho ou de doença profissional e elaborar a respetivas estatísticas;
- Realizar exames de saúde para avaliar a aptidão física do trabalhador.

A avaliação de risco constitui a base da prevenção dos acidentes de trabalho, tornando-se necessário analisar as tarefas dos trabalhadores nas diferentes artes de pesca, identificando os perigos por forma a perceber quais os riscos inerentes a cada tarefa. Esta avaliação permite identificar e aplicar as medidas preventivas mais adequadas. O resultado da avaliação de riscos deve perspetivar a ação preventiva a desenvolver: as medidas de organização, os dispositivos de proteção coletiva, a informação a disponibilizar, os

dispositivos de combate a incêndio, socorro, emergência e evacuação de trabalhadores, o equipamento de proteção individual, as necessidades de formação, etc.

**Quadro 2 – Matriz de avaliação de risco**

Identificação de Riscos		Risco Prioritário		Ações a desenvolver		
Posto/Local de Trabalho	Situação de Risco	Sim	Não	Medidas de Prevenção	Data	Responsável

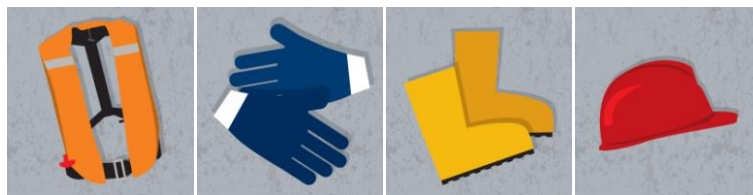
### 3.4. Obrigações do trabalhador marítimo

O trabalhador marítimo deve cumprir as prescrições de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas nas disposições legais, bem como as instruções determinadas com esse fim pelo armador.

Deve zelar pela sua segurança e pela sua saúde, bem como pela segurança e pela saúde das outras pessoas que possam ser afetadas pelas suas ações ou omissões no trabalho.

O trabalhador marítimo deverá comparecer aos exames de saúde, agendados pelo armador, bem como frequentar as ações de formação no domínio da segurança e da saúde no trabalho, e usar os equipamentos de proteção individual disponibilizados pelo armador, necessários para o posto de trabalho e funções a que se encontra afeto.

É ainda obrigação do trabalhador marítimo reportar ao superior hierárquico, mestre e armador ou outro representante, as avarias e deficiências por si detetadas que se lhe afigurem suscetíveis de originar situações de perigo grave e iminente para a segurança e saúde no trabalho, bem como qualquer defeito verificado nos sistemas de proteção.

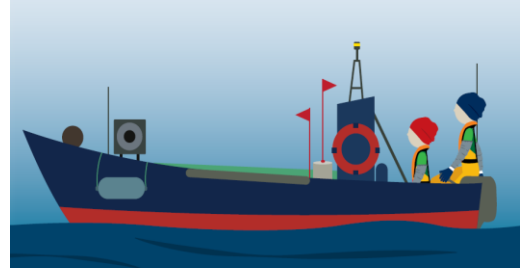


**Figura 3. Equipamentos de proteção individual**

## 4. Diferentes artes de pesca, riscos e medidas preventivas

### 4.1. Pesca com aparelhos de linhas e anzóis

A pesca feita com recurso a aparelhos de linhas e anzóis é um método de pesca que utiliza linhas e, em geral, um ou mais anzóis, isco (natural ou artificial), lastros e boias.



Este método de pesca pode subdividir-se da seguinte forma: **palangre, linhas simples ou linhas de mão e linhas de corrico.**

Na pesca, utilizando aparelhos de linhas e anzóis, o método mais utilizado é o **palangre**. Podemos também subdividir esta prática de pesca em **palangre de fundo, palangre de meia-água e palangre de superfície.**

### Principais riscos

#### - Na colocação de isco e reparação do palangre:

- Riscos Biológicos provocados ao colocar o isco no anzol sem luvas, nomeadamente alergias, e dermatite de contacto;
- Cortes nos anzóis, ao colocar o isco e recolher o palangre;
- Cortes e picadas na reparação de estralhos e colocação dos anzóis.

#### - Na largada dos equipamentos:

- Cortes com os anzóis, na operação de largada dos equipamentos, caso não estejam devidamente recolhidos;
- Quedas de trabalhadores à água, nas operações de largada dos equipamentos, caso fiquem agarrados na linha principal, ou caso se agarrem anzóis à roupa;
- Lesões ou contusões nos pés, devido à queda de pescado no convés, parques de pesca ou porões;
- Lesões nos olhos provocadas pela areia colocada nas gamelas (bacias ou celhas) para impedir que o isco saia do seu devido lugar no processo de largada.



### - Na subida a bordo do palangre:

- Queda de trabalhadores à água, particularmente do tripulante encarregue de recolher a primeira boia da água com o bicheiro;



Figura 4. Trabalho com poleia

- Cortes e golpes ao manusear o bicheiro;
- Cortes nos anzóis ao recolher o palangre, fundamentalmente quando o palangre se encontra preso no fundo e devido à oscilação da vaga, os anzóis já recolhidos atingem o pescador que tem a função de recolher manualmente o palangre;
- Cortes e picadas ao remover o pescado dos anzóis;
- Lesões ou contusões nos pés, devido à queda de pescado no solo;
- Entalção ou entalço das mãos ou roupa ao utilizar o alador;
- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares), caso o palangre seja recolhido de forma manual.

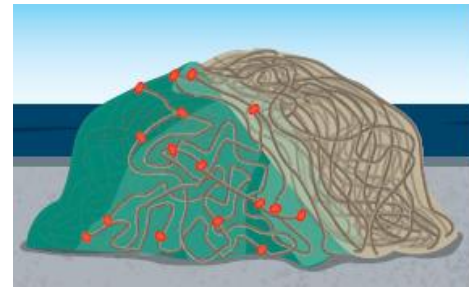
## Medidas preventivas

- Utilizar luvas em todas as manobras em que se manipule o palangre, reparação, colocação de isco, largada e recolha dos equipamentos de pesca e ao libertar o pescado;
- Utilizar roupa que não tenha os punhos folgados, recorrendo quando possível a manguitos;
- Reforçar os cuidados na manipulação do pescado, utilizando botas de borracha com biqueira reforçada, quando possível;
- Reforçar os cuidados ao utilizar o bicheiro, não passando por trás dele enquanto está a ser utilizado;
- Usar faixas de proteção lombar, caso tenha que içar manualmente os equipamentos;
- Retirar o número suficiente de anzóis já recolhidos de modo a não atingirem o pescador que recolhe o palangre, principalmente quando este está preso no fundo.

Importa referir que na utilização das várias artes com anzol (palangres, linhas de mão ou linhas simples, aplicadas em varas, ou ainda as linhas de corrico) é fundamental evitar o contacto ou exposição de qualquer parte do corpo com o anzol.

## 4.2. Pesca com redes de emalhar e redes de tresmalho

Este método de pesca consiste na utilização de uma ou mais redes de forma retangular com um, dois ou três panos, mantidas em posição vertical por cabos de flutuação e cabos de lastros usados isolados ou em caçadas.



**Figura 5. Redes de emalhar/ tresmalho**

De referir que as redes de emalhar são constituídas, por norma, apenas por um pano de rede e capturam o pescado, emalhando-o normalmente à volta do opérculo. As redes de tresmalho são normalmente constituídas por três panos sobrepostos e neste caso, o peixe não emalha, enreda-se.

As redes de emalhar são um tipo de artes de pesca passivas em que os peixes ou crustáceos ficam presos nas suas malhas devido ao seu próprio movimento.

No caso das redes de tresmalho, os peixes atravessam sem dificuldade, uma das grandes malhas da alvitana (pano exterior) e empurram o pano miúdo (pano interior) através das malhas da segunda alvitana, ficando assim presos numa espécie de saco ou bolsa.

Podemos ter redes de emalhar e de tresmalho, fundeadas ou derivantes, de fundo, de meia-água ou de superfície.

### Principais riscos

#### - Na largada da rede:

- Queda de marítimos à água por ficar com a roupa ou mãos presas às redes que estão a ser largadas;
- Golpes ou cortes na largada da rede;
- Traumatismos ou lesões músculo-esqueléticas provocadas por “poitas” (pedras de grandes dimensões) ou âncoras que fixam as caçadas de redes).

**- Ao alar (recolher) as redes:**

- Queda à água do marítimo encarregue de recolher a primeira boia da água com o bicheiro;
- Cortes e golpes ao manusear o bicheiro;
- Entalção ou entalço das mãos ou da roupa ao utilizar o alador;
- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares) ao arrastar o equipamento de pesca com o pé até à popa;
- Cortes, picadas ou golpes nas mãos ao retirar o pescado da rede;
- Perigo da embarcação adornar quando as redes estão presas no fundo;
- Traumatismos, fraturas (fundamentalmente nos pés e nas mãos) ou lesões músculo-esqueléticas provocadas por poitas (pedras de grandes dimensões) ou âncoras que fixam as caçadas de redes.

**- Ao limpar a rede:**

- Cortes, picadas e golpes nas mãos ao retirar pescado para descartar, bem como restos de algas, etc.;
- Golpes/cortes nas mãos ao utilizar algum instrumento para retirar da rede determinados organismos;
- Contusões nos pés por queda do instrumento no momento de remoção de pescado da rede ou mesa de trabalho;
- Queda de pessoas ao mesmo nível devido aos restos de algas e de pescado que se vão acumulando na embarcação durante as atividades de pesca.

**- Na descarga de capturas:**

- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares) ao descarregar e transportar as caixas com as capturas no porto.

**Medidas preventivas**

- Reforçar os cuidados ao largar a rede. Usar roupa ajustada ao corpo para evitar ficar com a roupa presa à rede;
- Não pisar a rede que está a ser largada;

- Não passar por trás de um marítimo que esteja a utilizar o bicheiro;
- Não utilizar o alador em velocidade máxima;
- Trabalhar ao alador com uma margem de segurança suficiente para que o pescador encarregue desta função, não corra o risco de se enrolar neste meio auxiliar de recolha de artes de pesca. Deve-se trabalhar sempre de forma oblíqua em relação ao tambor do alador, pois reduz substancialmente as possibilidades de ocorrerem sinistros desta natureza;
- Os aladores ou enroladores de rede devem possuir sempre comandos de paragem de emergência, tanto no equipamento como no quadro de comandos principal;
- Quando as redes estão presas no fundo, deve-se utilizar a manobra de “socaio” por parte de quem está a trabalhar ao alador. Não se deve insistir demasiado quando as artes estão presas no fundo sob o perigo da embarcação adornar. É preferível alar pela outra ponta livre da caçada ou pedir auxílio a uma embarcação com outro porte e meios auxiliares mais potentes para “virar” a arte;
- Não acumular muito equipamento de pesca antes de chegar à popa;
- Utilizar luvas em todas as operações de pesca: ao retirar o pescado da rede e desperdícios de pescado;
- Reforçar os cuidados ao utilizar equipamento para remover o pescado da rede, sobretudo se o mar estiver agitado, evitando que caia da mesa de trabalho;
- No levantamento e movimentação de cargas deve-se adotar uma postura correta, utilizar auxiliares mecânicos e não levantar manualmente cargas superiores a 30Kg em operações ocasionais e superiores a 20Kg em operações frequentes;
- Utilizar carros de mão e/ou outras ferramentas para levantar e transportar cargas.

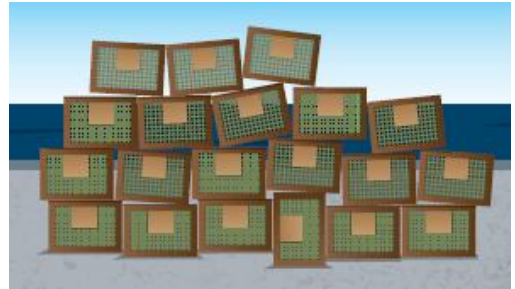
### 4.3. Pesca com armadilhas

As capturas, neste método de pesca, são atraídas ou encaminhadas para um dispositivo que impede a sua fuga. Estas artes de pesca são caracterizadas por deixar entrar os peixes, moluscos ou crustáceos e dificultar-lhes a saída.

São construídas de materiais e formas diversas, com uma ou várias entradas. São normalmente fundeadas sobre o fundo isoladamente ou em grupo, com ou sem isco e referenciadas à superfície através de boias de sinalização.

Existem vários tipos de armadilhas, armadilhas de gaiola, armadilhas de abrigo (alcatruzes), nassas, etc.

As armadilhas mais utilizadas são as do tipo gaiola e os alcatruzes (armadilhas de abrigo).



**Figura 6. Armadilhas**

As armadilhas gaiola atraem as capturas através da colocação do isco no seu interior, no caso dos alcatruzes, estes, apenas simulam os abrigos naturais dos polvos – pois não capturam mais espécie nenhuma – dispensando a colocação de isco.

## Principais riscos

### - Gerais de navegação:

- Queda de objetos, provocada pelo transporte em excesso de armadilhas, levar o peso mal estivado ou, em geral, transportar mais carga do que a indicada para o tipo de embarcação em que se pesca;
- Quedas ao mesmo nível por tropeçar nas armadilhas.

### - Na colocação do isco:

- Riscos Biológicos provocados ao colocar o isco nas nassas sem luvas, nomeadamente alergias, e dermatite de contacto;
- Cortes nas mãos a preparar o isco.

### - Na largada de armadilhas:

- Entalção ou entalço provocado pelos cabos que constituem a teia da caçada das armadilhas no processo na largada;
- Queda de homem à água na largada das armadilhas, provocado pelo enrolamento (normalmente às pernas ou às mãos) dos cabos que constituem da caçada.

**- Na recolha de armadilhas:**

- Queda de homem à água na recolha da boia com o gancho;
- Entalção ou entalço com o alador na hora de recolher as armadilhas;

**Figura 7. Trabalho com alador**

- Golpes, contusões ou fraturas em diferentes partes do corpo, principalmente nos pés, por queda de armadilhas quando estão a ser recolhidas;
- Golpes, contusões ou fraturas em diferentes partes do corpo, principalmente na metade superior, por armadilhas que saem lançadas por desengate ou excessiva velocidade de rotação;
- Golpes, contusões, fraturas ou quedas à água, quando os pescadores se colocam por baixo de teias emaranhadas, suspensas no turco que se encontra na borda da embarcação, com o objetivo de "safar" a arte;
- Lesões oculares provocadas pelos sedimentos que se acumulam no interior das armadilhas de abrigo-alcatruzes.

**- No esvaziamento das armadilhas:**

- Cortes, picadas, etc. nas mãos ao esvaziar as armadilhas;
- Lesões oculares provocadas pela utilização de produtos que facilitam a retirada das capturas das armadilhas. Por exemplo, a utilização de lixívia para retirar os polvos das gaiolas ou alcatruzes.

**- Na descarga das capturas:**

- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares);
- Quedas a diferentes níveis se subir por uma escada com caixas, esteiras, etc.

**Medidas preventivas**

- Nunca exceder a carga máxima da embarcação e reparti-la de modo equilibrado pelo convés;
- Colocar adequadamente as armadilhas antes de largá-las e depois de retirá-las, colocando-as fora das zonas de passagem, para evitar quedas e choques;

- Utilizar luvas nas manobras de largar, retirar e esvaziar as armadilhas, assim como na captura do isco a ser utilizado nelas;
- Reforçar os cuidados ao largar as armadilhas para evitar entalçamento ou entalçamentos;
- Reforçar os cuidados ao recolher a boia com o bicheiro, de modo a prevenir quedas à água;
- Reforçar os cuidados ao recolher as armadilhas e não se colocar entre estas e o alador para evitar entalçamento ou entalço;
- Rever periodicamente o funcionamento do alador e do seu dispositivo de paragem de emergência. Regular a velocidade e a força de rotação para evitar possíveis entalçamentos ou entalços;
- Trabalhar ao alador com uma margem de segurança suficiente para que o pescador encarregue desta função, não corra o risco de se enrolar neste meio auxiliar de recolha de artes de pesca. Deve-se trabalhar sempre de forma oblíqua em relação ao tambor do alador, pois reduz substancialmente as possibilidades de ocorrerem acidentes desta natureza;
- Os aladores devem possuir sempre comandos de paragem de emergência, tanto no equipamento como no quadro de comandos principal;
- Quando as armadilhas estão presas no fundo, deve-se utilizar a manobra de "socaio" por parte de quem está a trabalhar ao alador. Não se deve insistir demasiado quando as artes estão presas no fundo sob o perigo da embarcação adormar. É preferível alar pela outra ponta livre da caçada ou pedir auxílio a uma embarcação com outro porte e meios auxiliares mais potentes para "virar" a arte;
- "Safar" as artes emaranhadas suspensas na borda da embarcação, recorrendo a utensílios cortantes aplicados na ponta de varas compridas para que se evite a exposição de pescadores ao risco de se colocarem em baixo da arte de pesca por "safar";
- Utilizar equipamentos de proteção individual adequados;
- Para realizar a descarga, amarrar a embarcação na zona mais adequada do porto, onde a operação seja mais fácil e menos perigosa, com fáceis acessos e tendo que ultrapassar o menor desnível possível;
- No levantamento e movimentação manual de cargas deve-se adotar uma postura correta, utilizar auxiliares mecânicos e levantar cargas superiores a 30Kg em

operações ocasionais e superiores a 20Kg em operações frequentes;

- Utilizar carros de mão e/ou outras ferramentas para levantar e transportar cargas pesadas.

## 4.4. Pesca com redes de arrasto

Por pesca com redes de arrasto entende-se qualquer método de pesca que utiliza estruturas rebocadas essencialmente compostas por bolsa, em geral grande podendo ser prolongada.



### - Ganchorra

É uma arte de arrasto de pequena e média dimensão em que a boca é composta por estrutura rígida e o saco é de rede ou constituído por grelha metálica.

Esta arte de pesca rebocada, a pé ou por embarcações, atua sobre o fundo e visa a captura de moluscos bivalves.

### - Arrasto de Vara

O arrasto de vara é caracterizado por ser uma arte de arrasto de média dimensão em que a boca, desprovida de asas, se mantém aberta pela ação de duas varas ou uma vara horizontal e por estruturas rígidas laterais (caso dos «patins»).

### - Arrasto de Portas

A rede de arrasto pelo fundo, meia-água ou arrasto pelágico, pode ser rebocada por uma embarcação ou duas embarcações (arrasto de parelha) e cuja abertura horizontal é assegurada pelas portas de arrasto relativamente pesadas, que podem estar munidas de uma sapata de aço destinada a suportar um contacto acentuado com o fundo, no caso do arrasto de fundo.

## Principais riscos

### - Na largada da rede

- Queda de marítimos à água ao auxiliar na largada da rede pela popa;
- Queda de marítimos à água, quando se “engatam” as portas de arrasto.



### - Na recolha da rede

- Queda de marítimos à água ao tentar quando a rede fica presa em algum obstáculo no fundo (peguilho) e há escorregamento de carga mal “peada” ou simplesmente provocada pelo adornar da embarcação a um dos bordos;
- Lesões graves em várias partes do corpo, por ação da ruptura de cabos de elevada bitola (cabos reais), normalmente de aço, que estão constantemente sujeitos a grandes níveis de tensão e esforço;
- Cortes nas mãos ao trazer a rede para bordo sem o uso de luvas;
- Golpes/cortes com a ancoreta, ao embater na borda da embarcação e sair projetada, quando está a ser baixada por máquina;
- Entalção com o alador, na manobra de viragem dos equipamentos de pesca.

### - Ao esvaziar a rede

- Cortes e exposição a contaminantes biológicos ao manusear as capturas sem luvas.

### - Na descarga

- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares);
- Queda de objetos por colapso.

## Medidas preventivas

- Evitar pisar a rede quando está a ser largada pela popa, para não prender os marítimos e provocar a sua queda no decorrer da manobra. Colocar-se na lateral ou por trás e nunca sobre a parte que está a ser largada;
- Não colocar nunca os pés nos cabos que estão a ser enrolados, especialmente quando estão a ser largados;
- Acondicionar, estivar e pear devidamente toda a carga nos diversos pavimentos e compartimentos da embarcação para evitar o seu escorregamento e consequentemente evitar acidentes por esta via;
- Reforçar os cuidados ao colocar o bicheiro nas boias, de modo a prevenir quedas à água;
- Reforçar os cuidados caso a rede fique presa em algum obstáculo submerso;

- Regular os aladores ou enroladores de rede para que virem com pouca força e assim poder pará-los atempadamente, em caso de entalçamento ou entalço. Não trabalhar nunca em cima do alador, pois o marítimo pode ficar com as mangas ou outras partes da roupa presas, ou entalar as mãos nos cabos ou na rede;
- Os aladores ou enroladores de rede devem possuir sempre comandos de paragem de emergência, tanto no equipamento como no quadro de comandos principal;
- Utilizar sempre luvas para largar e virar a rede, bem como para manusear as capturas,
- Efetuar as descargas na zona mais adequada do porto, onde existam menos desníveis;
- No levantamento e movimentação manual de cargas deve-se adotar uma postura correta, utilizar auxiliares mecânicos e levantar cargas superiores a 30Kg em operações ocasionais e superiores a 20Kg em operações frequentes;
- Utilizar carros de mão e/ou outras ferramentas para levantar e transportar cargas.

## 4.5. Pesca com redes de cerco

A pesca utilizando rede de cerco, consiste na utilização de uma rede de forma retangular e de grandes dimensões, cujo objetivo é cercar espécies pelágicas, pelos lados e por baixo, formando um autêntico saco, impedindo assim, a fuga dos cardumes pela parte inferior da rede.



Muitas vezes o cerco é efetuado com o auxílio de fontes luminosas com vista à atração e concentração dos cardumes.

### - **Envolvente Arrastante - Xávega**

Este método de pesca utiliza uma estrutura de rede com bolsa e grandes asas laterais que arrastam e, previamente ou em simultâneo, envolvem ou cercam o peixe.

Esta arte de pesca é normalmente largada a partir de uma embarcação, podendo ser manobrada a partir de terra ou da própria embarcação.

A técnica de captura consiste em cercar uma superfície de água com uma rede muito comprida, a qual pode estar dotada de um saco colocado normalmente no centro da rede. A rede é manobrada por meio de dois cabos (cordas) fixados nas suas extremidades e que têm por finalidade alar a rede, concentrar o peixe e conduzi-lo para a boca (abertura) da rede.

## Principais riscos

### - Na largada da rede

- Queda de marítimos à água, ao largar a arte pela borda da embarcação;
- Queda de marítimos à água ao recolher a boia com o bicheiro lançado à água;
- Queda de marítimos à água ao entalar a roupa com as argolas da rede que está a ser largada;
- Queda à água dos pescadores que seguem na embarcação auxiliar no período de procura de cardumes, visto que esta embarcação segue a reboque da embarcação principal;
- Queda à água ou entalão (contra a embarcação principal) dos pescadores que seguem na embarcação auxiliar na altura da largada;

### - Ao içar a rede

- Quedas de marítimos e golpes ao pisar e tropeçar nos cabos dispostos pela embarcação;
- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares) ao retirar o pescado da rede;
- Fraturas e traumatismos no processo de recolha da retenida através dos aladores/guinchos;
- Queda de marítimos à água quando estão sobre a borda da embarcação para acoplar a rede à grua;
- Fraturas e traumatismos por ação dos enroladores de rede de cerco dispostos na borda da embarcação.

### - Ao enxalavar

- Queda do marítimo, encarregue de enxalavar, à água;
- Queda à água por escorregamento, no processo de retirada das capturas da rede e acondicionamento do pescado nas dornas/caixas. O trabalho é efetuado em cima das tampas das dornas/caixas, que se situam muito acima dos limites da borda falsa da embarcação aumentando significativamente o risco de queda à água.

### - Na estiva das caixas

- Queda à água ou ao solo, ao mesmo e a distintos níveis, do marítimo encarregado de preencher e estivar as caixas;
- Queda à água ou ao pavimento (convés) do marítimo encarregue de passar as caixas para estivar o pescado, uma vez que se situa em cima da pilha de caixas vazias até que esta vá baixando;
- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares) e fadiga física ao retirar o gelo com a pá, para colocar sobre o pescado;
- Lesões músculo-esqueléticas (doenças ósseas ou musculares) ao descarregar as caixas de pescado;
- Queda de objetos por colapso ao retirar as caixas com a grua.

## Medidas preventivas

- Não pisar a rede no momento em que esta é largada sobre a alheta e painel da popa da embarcação;
- Reforçar os cuidados ao utilizar o bicheiro quando se recolher a boia. (no caso de não se utilizar embarcação auxiliar);
- Reforçar os cuidados com a rede de cerco ao largar argolas e não usar mangas folgadas;
- Recolher os cabos espalhados com a maior brevidade possível;
- Usar cintas de proteção lombar para evitar lesões músculo-esqueléticas ao retirar a rede e também as ocasionadas com o uso da pá (ao deitar o gelo);

- Reforçar os cuidados ao suspender a retenida por quem opera ao alador/guincho);
- Os aladores ou enroladores de rede devem possuir sempre comandos de paragem de emergência, tanto no equipamento como no quadro de comandos principal;
- Utilizar mecanismos de paragem de emergência, disponíveis tanto no equipamento como no quadro de comandos central, para os enroladores de borda;
- Reforçar os cuidados se algum marítimo subir à regala, agarrando-se bem para manter o equilíbrio. Recomenda-se o uso de arnês;
- Reforçar os cuidados ao preencher os chalavares, não colocando o corpo fora da borda;
- Reforçar os cuidados na preparação, preenchimento e estiva das caixas/dornas;
- Não empilhar dornas de forma a atingirem uma altura superior à borda falsa da embarcação. Recomenda-se a colocação de balaustrada de proteção relativamente à queda à água;
- Tornar o piso das dornas o mais aderente possível;
- Ter o máximo de cuidado na manobra de aproximação à embarcação auxiliar para a recolha de uma das extremidades da rede;
- Rotatividade das tarefas de preenchimento das caixas com outras, de forma a evitar fadiga física;
- Efetuar a manutenção da grua;
- Usar cintas de proteção lombar nas tarefas de descarga de caixas da embarcação. As caixas devem ser sempre manuseadas por duas pessoas;
- Nas tarefas de descarga das caixas com a grua, assegurar-se que não há marítimos a passar por baixo.

## 5. Trabalhos gerais

### 5.1. Trabalho com máquinas, equipamentos de trabalho e outras instalações

O trabalho a bordo de uma embarcação implica muitas vezes a exposição e/ou manuseamento de máquinas, equipamentos de trabalho e outras instalações, sujeitando os tripulantes a diversos riscos físicos, nomeadamente riscos de eletrização, de exposição ao ruído, e vibrações entre outros.

#### 5.1.1. Ruído

Relativamente ao ruído provocado por uma máquina em funcionamento, este pode ter efeitos no organismo que podem ir desde um traumatismo sonoro, até à perda temporária e/ou definitiva da audição total/parcial.

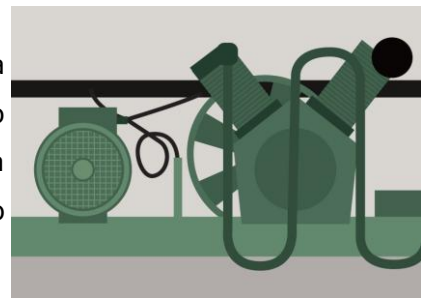


Figura 8. Fontes de ruído

Deverão pois ser implementadas algumas medidas preventivas de modo a eliminar ou minimizar os efeitos adversos para o organismo, nomeadamente:

- Substituição dos equipamentos mais ruidosos por equipamentos com níveis de ruído menores;
- Instalação de anteparas absorventes;
- Afastar a fonte de ruído das pessoas (instalação de uma cabina de controlo isolada na máquina);
- Realizar as manutenções adequadas às máquinas;
- Utilização de equipamentos de proteção individual (abafadores, auriculares, etc.);
- Realizar exames audiométricos aos trabalhadores.

#### 5.1.2. Vibrações

A vibração provocada pelo manuseamento de determinados equipamentos de trabalho, poderá levar a efeitos adversos no organismo, tais como a diminuição da capacidade de atenção, fadiga, e inclusive provocar stresse psíquico nos trabalhadores.

No que concerne às medidas preventivas a implementar destaque para as seguintes:

- Afinação do motor;
- Manutenção adequada das peças das máquinas que originam as vibrações;
- Colocação de apoios de borracha ou elásticos anti vibratórios.

### 5.1.3. Eletrização

O contacto do nosso organismo com uma corrente elétrica pode provocar uma série de efeitos, nomeadamente formigueiro, a perda de controlo muscular, alterações cardíacas e respiratórias, queimaduras das zonas de contacto e inclusive a morte.

Os contactos com a corrente elétrica podem ser de dois tipos, contactos diretos (com os elementos que transportam a corrente elétrica) ou indiretos (os elementos que possuem tensão elétrica devido a um mau funcionamento do sistema).

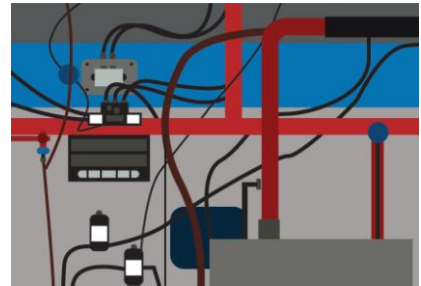


Figura 9. Riscos elétricos

Medidas de prevenção a adotar aquando do manuseamento de ferramentas/equipamentos elétricos:

- O equipamento deve estar sinalizado e devidamente isolado de possíveis contactos; Realização de inspeções periódicas aos equipamentos/máquinas elétricas e substituir partes defeituosas;
- Ter em atenção cabos elétricos danificados;
- Utilizar sempre o equipamento de proteção individual adequado.

## 5.2. Trabalhos em altura

Em comum a existência de escadas de mão fixas ou semifixas, colocadas na vertical ou quase na vertical nas embarcações, que poderão originar quedas em altura nos referidos acessos, o risco de queda é acrescido devido ao facto da embarcação se encontrar constantemente em movimentos oscilantes.

Em embarcações de maior porte é comum a existência de acessos a mastros e pórticos, constituídos por degraus independentes soldados ao mastro, os riscos nessas situações são idênticos, contudo encontram-se agravados pelas oscilações devidas ao movimento da embarcação e à altura dos mastros.

Deverão pois observar-se as seguintes medidas de prevenção:

- Degraus com uma pequena distância entre si;
- Degraus constituídos por forma a impedir o deslocamento lateral dos pés;
- Não utilizar as escadas com as mãos ocupadas ou com pesos às costas;
- Ter em conta as condições físicas e psíquicas do trabalhador antes de realizar o trabalho em altura;
- Utilizar cintos de segurança dotados de um gancho de fixação deslizando por um cabo ao longo do mastro com um sistema de bloqueio ou travão em caso de queda;
- Utilizar métodos de proteção estática (redes) ou dinâmica (cintos de segurança).

## 5.3. Preparação, transporte e descarga do pescado

### 5.3.1. Preparação do pescado

O manuseamento do pescado inicia-se com a captura e extração das redes, até ao acondicionamento e descarga em terra. Os riscos mais comuns nesta fase, centram-se em ferimentos e lesões, podendo ainda ocorrer afeções na pele, assim como quedas ao mesmo nível.

### 5.3.2. Transporte e descarga

A descarga do pescado capturado pode desenvolver-se de diferentes modos, seja através de meios mecânicos seja manualmente.

O risco mais importante na fase da descarga consiste nas lesões músculo-esqueléticas, que decorrem do incorreto manuseamento das cargas, como tal, todo o transporte e manuseamento de cargas deverá ser preferencialmente executado com o auxílio de meios mecânicos.

No caso de ser estritamente necessário efetuar o transporte de cargas de forma manual, deverão ser seguidas as regras e boas práticas para a movimentação manual de cargas. Torna-se pois indispensável que todos os marítimos possuam formação específica para a movimentação e transporte manual de cargas.



Figura 10. Movimentação manual de cargas



No levantamento e movimentação manual de cargas deve adotar-se uma postura correta:

- Pés separados para melhor equilíbrio e estabilidade;
- Colocar um pé ligeiramente à frente do outro;
- Manter as costas direitas;



**Figura 11. Posturas de trabalho**

- Fletir as pernas e usando a sua musculatura, levantar a carga mantendo os braços esticados;
- Levantar a carga o mais possível junto ao corpo, rodar os pés e nunca o corpo.

## 6. Instruções gerais de segurança

- Deve ser ministrada formação e informação à tripulação sobre os riscos existentes de acordo com os trabalhos a realizar;
- Todos os equipamentos elétricos devem estar protegidos e devidamente identificados: devem ser adotadas medidas como a separação de circuitos, a existência de dispositivos diferenciais, isolamento de proteção, etc;
- Devem utilizar-se equipamentos de proteção individual (EPI) para evitar o risco de picadas, mordedelas, cortes etc;
- Deve existir caixa de primeiros socorros, com o equipamento necessário, de acordo com a legislação vigente, mantida e verificada frequentemente.
- Os recipientes que contenham substâncias químicas perigosas devem estar corretamente assinalados, armazenados e estabilizados;
- Todos os locais da embarcação devem estar bem iluminados;
- O nível de ruído deve ser controlado, dentro do possível, recorrendo a medidas como o isolamento da fonte, controlo do ruído dos motores e maquinaria em funcionamento, controlo do ruído provocado pelos gases emitidos, etc.;
- Os pavimentos não devem ter irregularidades, de forma a prevenir quedas, tropeções ou escorregadelas: Devem ser tomadas todas as medidas que evitem acidentes nos pavimentos, recorrendo a pisos antiderrapantes, revestimentos antiderrapantes ou pisos em goma;
- Os cabos, cordas, etc., presentes no convés devem estar corretamente acondicionados;
- Deve ser sinalizado o uso obrigatório de capacete, calçado de proteção, vestuário de proteção e colete salva-vidas no convés;
- Todo o material sujeito a movimentos imprevistos deve estar bem seguro;
- Os marítimos devem possuir exame médico e cédula de inscrição marítima.

## Principal legislação aplicável

### Gestão da segurança e saúde no trabalho

- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro – Regime jurídico da promoção da segurança e da saúde no trabalho
- Portaria n.º 112/2014, de 23 de maio – Regula a prestação de cuidados de saúde, promoção e vigilância da saúde através dos Agrupamentos de centros de saúde (ACES)

### Prescrições de segurança e saúde no trabalho específicas para o setor da pesca

- Decreto-lei n.º 116/97, de 12 de maio – Prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo dos navios de pesca
- Portaria n.º 356/98, de 24 de junho – Prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo dos navios de pesca
- Decreto-lei n.º 274/95, de 23 de outubro – Prescrições mínimas de segurança e de saúde com vista a promover uma melhor assistência médica a bordo dos navios
- Portaria n.º 6/97, de 2 de janeiro – Lista da dotação médica que deve integrar as farmácias de bordo e os modelos de registo da referida dotação

### Legislação transversal de segurança e saúde aplicável a todos os setores de atividade, incluindo o setor da pesca

- Decreto-lei n.º 330/93, de 25 de setembro – prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores na movimentação manual de cargas
- Decreto-Lei n.º 348/93, de 1 de outubro – prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores na utilização de equipamentos de proteção individual
- Decreto-Lei n.º 141/95, de 14 de junho – Prescrições mínimas de sinalização de segurança e saúde no trabalho
- Decreto-lei n.º 84/97, de 16 de abril – Prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos

- Decreto-Lei n.º 50/2005, de 25 de fevereiro – Prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores na utilização de equipamentos de trabalho
- Decreto-Lei n.º 46/2006, de 24 de fevereiro – Prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores em caso de exposição aos riscos devidos a vibrações
- Decreto-Lei n.º 182/2006, de 6 de setembro – Prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores em matéria de exposição dos trabalhadores ao ruído

## **Compensação de danos emergentes de acidentes de trabalho e doenças profissionais**

- Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro – Regulamenta o regime de reparação de acidentes de trabalho e de doenças profissionais, incluindo a reabilitação e reintegração profissionais
- Decreto-Lei n.º 159/99, de 11 de maio – Regulamenta o seguro obrigatório de acidentes de trabalho para os trabalhadores independentes

## Bibliografia

- Alli, B.O., *Princípios Fundamentais de Segurança e Saúde no Trabalho*. Genebra: International Labour Office, 2008.
- Autoridade para as Condições do Trabalho. Lisboa: ACT. 2008 [Consult. 13 Set. 2013]. Disponível na Internet <URL <http://www.act.gov.pt>>.
- Autoridade para as Condições do Trabalho. *A Autoridade para as Condições do Trabalho e os Inquéritos de Acidente de Trabalho e Doença Profissional* [Consult. 2 Abr. 2015]. Disponível na Internet <URL [http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/crc/PublicacoesElectronicas/Documents/A%20Autoridade%20para%20as%20Condições%20do%20Trabalho%20e%20os%20Inquéritos%20de%20Acidente%20de%20Trabalho%20e%20Doença%20Profissional.pdf](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/crc/PublicacoesElectronicas/Documents/A%20Autoridade%20para%20as%20Condições%20do%20Trabalho%20e%20os%20Inquéritos%20de%20Acidente%20de%20Trabalho%20e%20Doença%20Profissional.pdf)>
- Comissão das Comunidades Europeias. *A Europa para a Segurança e a Saúde no Local de Trabalho: A formação para a segurança e saúde na pesca*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, 1993
- Direcção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos. Lisboa: DGRM. 2013 [Consult. 23 Ago. 2013]. Disponível na Internet <URL <http://www.dgrm.min-agricultura.pt>>.
- Organização Internacional do Trabalho- *Trabalho na pesca convenção nº 188 Recomendação nº 199*. Genebra: ILO Publications, 2009.
- Organização Internacional do Trabalho -*Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho: Um instrumento para uma melhoria contínua Abril 2011-* [www.ilo.org/safeday](http://www.ilo.org/safeday)
- Organização Internacional do Trabalho - *Handobook for improving Living and Working Conditions on Board Fishing Vessels*. Genebra: ILO Publications, 2010.
- Instituto Nacional de Estatística. *Censos 2011*. Lisboa: INE, 2011.
- Santos, M. – Um breve olhar sobre a pesca: *Revista Segurança* – Lisboa. ISSN Nº 197 Julho/Agosto (2010), p.10-16.
- Silva, F. - *Emprego Seguro nas Pescas Tradicionais Portuguesas: Factor de Desenvolvimento Sustentável dos Aglomerados Piscatórios*. Porto: ADITEC, 2013. Vol. II – Manual de Avaliação de Riscos: A Prevenção e a Segurança no Trabalho em Unidades de Pesca.

## Ilustrações

Figura 10: Fonte

[http://www.4work.pt/cms/index.php?id=98&no\\_cache=1&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=117&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=1&cHash=bf008f4b41](http://www.4work.pt/cms/index.php?id=98&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=117&tx_ttnews%5BbackPid%5D=1&cHash=bf008f4b41)

Figuras 1 a 9: Fonte ACT

## Resumo

Este guia pretende ser um instrumento de apoio para os intervenientes no setor das pescas - os armadores das embarcações de pesca, os seus quadros, os representantes dos trabalhadores e os próprios trabalhadores marítimos - e visa integrar a segurança e saúde no trabalho da actividade pesqueira desenvolvida em Portugal e impulsionar processos de melhoria contínua das condições de trabalho.

## Résumé

Ce guide est conçu comme un outil de soutien pour ceux qui sont impliqués dans le secteur de la pêche - les propriétaires de bateaux de pêche, son personnel , les représentants des travailleurs et des gens de mer - et vise à intégrer la sécurité et la santé au travail des pêcheries développées au Portugal et favoriser l'amélioration continue des processus des conditions de travail.

## Abstract

This guide is intended as tool for those involved in the fisheries sector - the owners of fishing vessels , its staff , representatives of workers and seafarers - and aims to integrate the occupational health and safety of the fishing activity conducted in Portugal and drive continuous process improvement of working conditions.