



295540910

clipraibalcao@gmail.com



29
Abril
2026

CLÍNICA MÉDICA DA PRAIA DA VITÓRIA



www.clinicamedicapraiaavoria.pt



Rua do Hospital, 12 - 9760-475 Praia da Vitória - Terceira - Açores

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO



Portugal regista um número elevado de acidentes de trabalho graves e mortais



**28 de
abril**

Dia Nacional de Prevenção
e Segurança no Trabalho

(Págs. 2 e 3)

A 28 de abril de cada ano celebra-se o Dia Nacional da Prevenção e Segurança no Trabalho.

A efeméride visa consciencializar para a importância de prevenir acidentes de trabalho e doenças profissionais, promovendo uma cultura de segurança e saúde ocupacional (SST) nas empresas.

Acidentes de Trabalho

Números alarmantes em Portugal

A estatística mais atualizada em Portugal refere-se ao ano de 2023 com 184.607 acidentes de trabalho (141 mortais), gerando cerca de 5 milhões de dias de ausência.

O país apresenta uma das maiores taxas de sinistralidade na União Europeia, com 2.542,7 acidentes não mortais por 100 mil empregados em 2022, sendo a construção e a indústria transformadora os setores mais críticos.

Mesmo assim, segundo a Autoridade para as Condições no Trabalho (ACT), verificou-se um decréscimo de 3,5% dos acidentes com consequência mortal. No entanto, no total dos acidentes assistimos a um aumento da sinistralidade laboral mais grave, comprovado com o crescimento do número total de dias de trabalho perdidos em 5,1% o que resultou no aumento da média de dias de trabalho perdidos por acidente de trabalho (38,6). Em relação à atividade económica, 23,0% do total de Acidentes de Trabalho ocorreram na indústria transformadora e 30,1% dos acidentes mortais ocorreram na construção”. Face à população exposta ao risco, o sector onde a sinistralidade teve maior impacto foi na construção, com 8.365,9 acidentes por cada 100.000 trabalhadores.

Nos acidentes com consequência mortal o valor mais elevado registou-se também na construção com 11,6 acidentes por 100.000 trabalhadores. Considerando a dimensão da empresa, quer o total de acidentes quer os acidentes com consequência mortal concentraram-se nas empresas 1 a 49 pessoas (47,0% e 66,9%, respetivamente). No interior do estabelecimento ocorreram 73,3% do total de acidentes e 41,2% dos acidentes com consequência mortal no exterior do estabelecimento. Para os sinistrados para os quais se conhece a idade à data do acidente, 49,2% tinham entre os 35 e os 54 anos, sendo o escalão mais afetado o do 45 aos 54 anos. Em relação aos acidentes com consequência mortal 56,0% tinham entre 45 e 64 anos, sendo o escalão mais afetado o do 45 aos 54 anos. As lesões que, em média, mais dias de ausência provocaram foram as “Lesões múltiplas”. Quanto à parte do corpo atingida foram as de “Corpo inteiro”.

Sabe mais em:

[https://portal.act.gov.pt/Pages/](https://portal.act.gov.pt/Pages/acidentes_de_trabalho_mortais.aspx)

[acidentes_de_trabalho_mortais.aspx](https://portal.act.gov.pt/Pages/acidentes_de_trabalho_mortais.aspx)

<https://www.dgert.gov.pt/28-de-abril-dia-mundial-da-seguranca-e-saude-no-trabalho-2024>

Os números nos Açores

Os acidentes de trabalho continuam a ser uma preocupação relevante no arquipélago dos Açores, refletindo tendências já observadas nos últimos anos. Embora os dados mais recentes completos ainda não estejam totalmente consolidados para 2025, a informação disponível indica que o número de ocorrências tem vindo a aumentar gradualmente, acompanhando a evolução da atividade económica e do emprego na região.

Em anos anteriores, registaram-se milhares de acidentes anuais — cerca de 3.005 em 2022 — incluindo casos com consequências graves e até mortais, o que evidencia a necessidade de reforçar medidas de prevenção e segurança. Para

2025, entidades regionais continuam a recolher e analisar dados através de sistemas estatísticos e relatórios oficiais, embora algumas publicações tenham sofrido atrasos ou atualizações metodológicas.

De forma geral, os acidentes de trabalho nos Açores estão frequentemente associados a setores como a construção civil, agricultura e serviços, onde os riscos físicos são mais elevados. Assim, o reforço da formação em segurança, a fiscalização das condições de trabalho e a sensibilização dos trabalhadores e empregadores continuam a ser fatores essenciais para reduzir a sinistralidade laboral na Região.

Segurança e Saúde no Trabalho

Todos os trabalhadores têm direito a prestar o seu trabalho em condições que respeitem a sua segurança e saúde. A segurança no trabalho visa a prevenção de acidentes de trabalho, através da identificação, avaliação e controlo dos riscos profissionais. Por sua vez, a saúde no trabalho visa garantir a proteção e promoção da saúde dos trabalhadores.

Os princípios gerais de prevenção, assim como as obrigações gerais do empregador e do trabalhador encontram-se previstos no Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho (Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na redação atual). Sabe mais em: https://portal.act.gov.pt/Pages/Seguranca_Saude_no_Trabalho.aspx

Medidas Fundamentais de Prevenção

Avaliação de Riscos

Identificar perigos, analisar a probabilidade de ocorrência e implementar medidas de controlo antes que ocorram acidentes.

Formação e Capacitação

Realizar treinamentos regulares para que os trabalhadores conheçam os riscos e os procedimentos de segurança.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Uso obrigatório de equipamentos adequados (capacetes, óculos, luvas, proteção auricular) quando os riscos não podem ser eliminados.

Sinalização e Organização

Sinalizar áreas de risco e manter o local de trabalho organizado para evitar quedas e acidentes com máquinas.

Cultura de Segurança

Incentivar a participação dos colaboradores na identificação de perigos e na melhoria das práticas de trabalho.

Trabalhe com **Segurança!**

SEU BEM-ESTAR É O NOSSO COMPROMISSO!

 **PREVENÇÃO DE ACIDENTES**
 USE SEMPRE O EPI
 SIGA OS PROTOCOLOS DE SEGURANÇA



 **SAÚDE FÍSICA**
 PRATIQUE GINÁSTICA LABORAL
 AJUSTE SUA POSTURA



 **SAÚDE MENTAL**
 GERENCIE O ESTRESSE
 PROMOVA O RESPEITO E A COMUNICAÇÃO
EQUILÍBRIO TRABALHO-VIDA



 **TREINAMENTO CONTÍNUO**
 CAPACITE SUA EQUIPE
 CONHEÇA OS RISCOS



SEJA CONSCIENTE, PREVENÇÃO COMEÇA COM VOCÊ!