

PROTEÇÃO DA CABEÇA

A cabeça é a zona mais importante do corpo, pois controla tudo o que fazemos. Segundo a estatística do **ACT**, em 2021, **11% dos acidentes de trabalho graves em Portugal tiveram como resultado lesões na cabeça.**

TIPOS DE PROTEÇÃO DA CABEÇA:

- **Capacetes de segurança** — Servem para proteger a cabeça da **queda de objetos**, de **pancadas da cabeça contra objetos fixos** e contra eventuais **descargas elétricas**. Os capacetes devem estar em conformidade com as normas nacionais (EN397) ou europeias equivalentes e devem ser marcados como tal no interior do casco.
- **Bonés de proteção** — Servem para proteger a cabeça de **pancadas em objetos duros que podem provocar lesões ou outras feridas superficiais**. Não estão destinados a proteger dos efeitos da queda de objetos e não deve em nenhum caso substituir um capacete de proteção, pois não prestam o mesmo nível de proteção. Os bonés de proteção devem estar em conformidade com a norma nacional (EN812).



OS CAPACETES DE PROTEÇÃO SÃO COMPOSTOS POR:



- O **casco** (parte exterior), que protege a cabeça de impactos;
- A **suspensão, ou arnês** (parte interior), que absorve a energia do impacto, amortecendo-o;
- A **jugular**, uma correia ajustável que passa por baixo do queixo e que mantém o capacete preso à cabeça (a utilizar nos trabalhos efetuados em altura).

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Antes de utilizar o capacete, inspecionar o mesmo de modo a detetar possíveis defeitos que possam afetar a segurança do utilizador;
- O arnês deve adaptar-se à forma da cabeça e deve ser bem ajustado de forma a minimizar o impacto da queda de objetos;
- Em locais elevados e ventosos, colocar no capacete a **jugular**, correia ajustável que passa por baixo do queixo e que mantém o capacete preso à cabeça;
- Colocar a aba frontal para a frente, de modo a proteger o rosto da queda de objetos.

MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

- Guardar em local fresco e seco, livre de contaminantes e longe da luz solar;
- Não utilizar capacetes defeituosos ou fora de validade;
- Sempre que comprar um capacete, solicitar a ficha técnica e verificar a validade na ficha. As validades dos capacetes variam consoante o fornecedor;
- Ao **comprar um capacete de proteção** verifique a data de fabrico pois o **prazo de validade é definido a partir da data de fabrico do mesmo**;
- Realizar revisões periódicas ao capacete, uma vez que as variações climáticas e o uso e acondicionamento incorretos podem alterar as características físicas e mecânicas do equipamento;
- Sempre que o capacete esteja sujeito a um acidente de trabalho, deve ser inutilizado, pois a sua proteção fica comprometida;
- Não alterar ou modificar o casco ou suspensão ou substituir por peças de outro fabricante ou marca.

COMO INTERPRETAR A INFORMAÇÃO NO CAPACETE



Cada capacete deve levar marcado em relevo ou bem impresso as indicações seguintes:

- O número da presente norma europeia
- O nome ou dados de identificação do fabricante
- O ano e o trimestre de fabricação
- O tipo de capacete
- O tamanho ou a tabela de tamanhos

Indicações complementares, como instruções ou recomendações de ajuste, de montagem, de uso, de limpeza, de desinfeção, de manutenção, de revisão e de armazenagem deverão estar especificadas nas instruções de uso.