

PLANO DE ATENDIMENTO EMERGENCIAL E PATRIMONIAL

Saúde e Segurança:
Riscos, prevenção e primeiros socorros

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DA CARTILHA.....	4
Indicadores de saúde do trabalhador no Espírito Santo – CONNECT FECOMÉRCIO	5
NORMAS REGULAMENTADORAS APLICÁVEIS AO SENAC.....	9
OBJETIVOS	13
UNIDADES MÓVEIS	14
Orientação a segurança patrimonial.....	16
EMERGÊNCIA ESCOLAR	17
MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA EMERGÊNCIAS	17
MEDIDAS PARA GERENCIAMENTO DE EMERGÊNCIAS	18
ENCAMINHAMENTO PARA ATENDIMENTO MÉDICO	18
FLUXOS	19
OCORRÊNCIAS E RISCOS.....	20
• Quedas	22
• Queimaduras e Cortes.....	22
• Ruído em Excesso	23
• Riscos Psicossociais:.....	23
• Primeiros Socorros Psicológicos (PSP)	23
• Escadas.....	24
• Instalações Sanitárias.....	24
• Uso Indevido de Tecnologias	25
PROCEDIMENTOS DE PRIMEIROS SOCORROS	25
• Infarto	25
• Cortes	27
• Queimaduras	28
• Sangramento Nasal	28
• Caso de engasgo	29
• Passo a passo da Manobra de Desengasgo:	29

PROCEDIMENTOS EM CASOS COM ALUNOS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA	31
Violência Contra Crianças e Adolescentes	31
PROCEDIMENTOS PARA EFICIÊNCIA DO PLANO DE ATENDIMENTO EMERGENCIAL.....	32

APRESENTAÇÃO DA CARTILHA

O Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial do Espírito Santo (Senac-ES), como instituição comprometida com a excelência na formação profissional, preza pela segurança, saúde e bem-estar de seus alunos, empregados, prestadores de serviço e público em geral.

Neste sentido, elaboramos o **Plano de Atendimento Emergencial e Patrimonial**, uma cartilha orientadora que tem por objetivo fortalecer a cultura de **prevenção, resposta rápida e cuidado responsável** nas Unidades Físicas e Móveis da Instituição.

Esta cartilha reúne orientações objetivas sobre:

- Identificação e prevenção de riscos;
- Ações de primeiros socorros em situações emergenciais;
- Condutas seguras frente a ocorrências patrimoniais e de saúde;
- Procedimentos para registro e encaminhamento de incidentes.

Sabemos que ambientes educacionais seguros são construídos por meio da **participação ativa de todos**. Por isso, este material também reforça a importância da **conscientização coletiva**, do cumprimento de protocolos e do respeito às normas de segurança institucional.

Ao adotar práticas preventivas e protocolos bem definidos, promovemos um ambiente mais seguro, acolhedor e preparado para agir com eficiência diante de qualquer eventualidade.

Contamos com o seu comprometimento para a disseminação e aplicação dessas diretrizes em todas as nossas ações diárias. Afinal, **segurança é responsabilidade de todos**.

Elaboração e Autoria:

Thaís Cristina Kiefer - Especialista de Educação Profissional em Saúde - GEDES

Karina Tonini dos Santos Pacheco - Pesquisadora Connect Fecomércio

Mariane Corrêa Masioli - Técnica em Segurança do Trabalho - SENAC-ES

Thayná Fernandes - Assistente Técnica - UMEP

Thiara Poubel - Analista de Educação Profissional - UMEP

Contribuição e Revisão:

Alice Porfiro Barcellos - Psicóloga educacional Perten.Ser/GEOS

Daniella Caldas Garcia - Psicóloga Educacional Perten.Ser/GEOS

Kynlia Simonasse de Azevedo - Psicóloga Educacional Perten.Ser/GEOS

Pedro Malisek Rodrigues - Psicólogo Educacional Perten.Ser/GEOS

Alcione Ferreira - Analista de Educação Profissional - UMEP

Uma produção do SENAC-ES:

Direção Regional - Richardson Schmittel

Diretoria de Educação Profissional - Dianimer Azevedo Dutra

Diretoria de Administração e Finanças - George Comper Zimmer

Gerência de Desenvolvimento Educacional e Social/GEDES - Brennda Cristina Caetano de Sousa

Gerência de Oferta Educacional e Social/GEOS - Ana Claudia Braga Schimittid

Gerência das Unidades Móveis de Educação Profissional/UMEP - Camila Petarli

Indicadores de saúde do trabalhador no Espírito Santo – CONNECT FECOMÉRCIO

Por Karina Tonini dos Santos Pacheco – Professora Associada do Departamento de Saúde Coletiva da Ufes/ Pesquisadora Connect-Fecomércio

A prevenção de riscos associados aos ambientes e aos processos de trabalho envolve um processo contínuo de antecipação, reconhecimento, avaliação e controle de agentes físicos, químicos e biológicos, incluindo os riscos ergonômicos e de acidentes, com a finalidade de proteger a saúde e a integridade dos trabalhadores. Para tanto, dois tipos de indicadores podem ser analisados para subsidiar a tomada de decisão dos gestores:

- **Indicadores Reativos (Análise do Passado):**

Observam acidentes e doenças que já ocorreram e medem as consequências (Taxa de Frequência, Taxa de Gravidade, Porcentagem de Doenças Ocupacionais, Número de Óbitos e Incapacidades Permanentes, Horas Perdidas, entre outros).

- **Indicadores Proativos (Prevenção):**

Focam na prevenção, avaliando a eficácia das ações para evitar que acidentes aconteçam (Frequência de Auditorias Internas, Índice de Utilização de EPIs, Número de Perigos Detectados, Frequência de Treinamentos, Manutenções Preventivas, etc).

As informações registradas nos sistemas de informação do Sistema Único de Saúde (Sinan, SIM, SIA, SIH, Sinitox), da Previdência Social (SABI/SUB), casos registrados Segurança Pública, entre outros, informações demográficas da população trabalhadora, análise dos processos produtivos da região, bem como informações constantes de denúncias e notícias de jornal auxiliam neste sentido.

De acordo com os indicadores de acidentes do trabalho do **Ministério da Previdência Social**, em 2024, o Brasil registrou um total de **724.228 acidentes de trabalho**. Desses, **74,3% foram acidentes típicos**, a maioria dos acidentes (**61,07%**) **resultou em afastamentos de até 15 dias**. **Os dez principais** Códigos Nacionais de Atividade Econômica (CNAEs) com o maior número de registros de acidentes de trabalho incluem **atividades ligadas à indústria, obras de infraestrutura, atendimento hospitalar e comércio**.

Em 2024, a Vigilância de Saúde do Trabalhador do Espírito Santo registrou **11.803 acidentes de trabalho**, dos quais **75,6% envolveram homens**. **As faixas etárias mais afetadas foram de 20 a 29 anos e de 30 a 39 anos**, e **113 trabalhadores morreram** em decorrência de **acidentes graves**. Do total de ocorrências, **75,2% foram classificadas como acidentes típicos**, sendo **uma das principais causas o contato com objeto cortante ou penetrante**, especialmente **nas áreas de comércio e serviços**. Entre os **acidentes com exposição a material biológico (2.122)**, destacam-se **926 casos envolvendo técnicos de enfermagem**. Do total de trabalhadores envolvidos, **6.952 eram empregados registrados com carteira assinada**.

Em uma análise temporal, de 2020 a 2024, o Espírito Santo apresentou um aumento consistente no número de acidentes de trabalho, passando de **1.749 casos em 2020 para 11.803 em 2024** (Tabela 1). Os **acidentes com animais peçonhentos** permaneceram relativamente estáveis, variando de 1.678 em 2020 para 2.179 em 2024, com pequenas oscilações ao longo dos anos. Já os **acidentes com material biológico** mostraram crescimento contínuo, passando de 964 registros em 2020 para 2.122 em 2024, refletindo maior exposição de profissionais da saúde.

Os **casos de câncer relacionado ao trabalho** surgiram em 2021, com 97 notificações, e aumentaram progressivamente, atingindo 926 casos em 2024. **Intoxicações exógenas** também apresentaram tendência de crescimento, de 224 casos em 2020 para 615 em 2024. As **dermatoses ocupacionais** se intensificaram significativamente, saltando de 4 casos em 2020 para 547 em 2024. Por outro lado, **LER/DORT** apresentou aumento até 2023 (503 casos), com queda para 252 em 2024.

Quanto aos **transtornos mentais relacionados ao trabalho**, houve crescimento gradual, de nenhum registro em 2020 para 128 casos em 2024. O número de **óbitos por acidentes de trabalho** aumentou de 52 em 2020 para 113 em 2024. De forma geral, observa-se que a maioria das categorias de agravos apresentou **tendência de aumento ao longo dos cinco anos**, refletindo maior notificação, exposição ocupacional e complexidade dos riscos no ambiente de trabalho.

Esses dados indicam alguns pontos importantes:

1. **Maior notificação e registro:** nos últimos anos, sistemas de vigilância podem ter se tornado mais eficientes, captando mais acidentes e doenças ocupacionais.
2. **Aumento da exposição ocupacional:** crescimento da população trabalhadora em setores de risco (saúde, serviços, comércio) e intensificação de atividades com risco biológico, químico e ergonômico.
3. **Mudanças na natureza do trabalho:** alguns agravos, como câncer ocupacional e transtornos mentais, surgiram ou aumentaram, possivelmente refletindo maior conscientização, diagnóstico ou pressão psicossocial no trabalho.
4. **Riscos persistentes:** acidentes com animais peçonhentos se mantêm estáveis, mostrando que certos riscos tradicionais continuam presentes, enquanto acidentes típicos e exposição biológica aumentam com a atividade profissional moderna.

Tabela 1 – Evolução dos acidentes, doenças e óbitos decorrentes do trabalho no Espírito Santo entre 2020-2024. ES, 2024.

Agravo / Ano	2020	2021	2022	2023	2024
Acidente de trabalho	1749	2744	5214	8363	11803
Acidente com animal peçonhento relacionado ao trabalho	1678	2154	2289	2047	2179
Acidente com material biológico	964	1123	1254	1663	2122
Câncer	0	97	751	872	926
Intoxicação exógena	224	371	321	543	615
Dermatose Ocupacional	4	5	81	193	547
LER/DORT	15	22	249	503	252
Transtorno Mental	0	24	51	149	128
Óbitos por acidente de trabalho	52	67	74	107	113

Fonte: Vigilância Saúde do Trabalhador/ES.

Em 2023, de acordo com o Ministério da Previdência Social, o Espírito Santo registrou uma **incidência total de acidentes de trabalho de 15,43 por 1.000 vínculos**, indicando que, a cada mil trabalhadores, aproximadamente 15 sofreram algum tipo de acidente ou doença ocupacional. A **incidência de doenças ocupacionais** permaneceu baixa, com **0,44 por 1.000 vínculos**, demonstrando que a maior parte

dos eventos relatados **são acidentes típicos, que atingiram 10,67 trabalhadores por mil vínculos**. Esses acidentes resultaram em afastamento temporário de **11,28 por 1.000 vínculos**, evidenciando o **impacto na saúde do trabalhador e na produtividade das empresas**. A taxa de mortalidade foi de **8,21 por 100.000 vínculos**, enquanto a taxa de letalidade chegou a **5,32 por 1.000 acidentes**, mostrando que, apesar de a maioria dos acidentes não ser fatal, há um risco relevante de óbito em determinados eventos. A análise por faixa etária revela que quase **metade dos acidentes (49,15%) ocorreu entre trabalhadores de 16 a 34 anos, sugerindo maior exposição a riscos entre os mais jovens**, possivelmente em função da inexperiência ou do desempenho de funções mais perigosas. **Esses indicadores reforçam a necessidade de políticas preventivas e de segurança voltadas especialmente para os acidentes típicos e para os trabalhadores jovens.**

A seguir, encontra-se, resumidamente, o que está acontecendo relação aos acidentes de trabalho e doenças ocupacionais no Espírito Santo.

Dados da Vigilância da Saúde do Trabalhador, em 2024:

- Em 2024, foram notificados **11.803 acidentes de trabalho** no Espírito Santo, sendo que **75,6% dos acidentados eram homens**;
- As faixas etárias mais afetadas foram **20-29 anos e 30-39 anos**, e **113 trabalhadores morreram** em decorrência de acidentes graves;
- A maioria dos acidentes (**75,2%**) foi classificada como **acidentes típicos**, com destaque para o **contato com objeto cortante ou penetrante**, especialmente nas áreas de comércio e serviços;
- Entre os acidentes com exposição a material biológico, **926 casos** envolveram **técnicos de enfermagem**;
- Quanto ao vínculo empregatício, **6.952 trabalhadores** eram **empregados registrados com carteira assinada**;
- Entre 2020 e 2024, os **acidentes de trabalho** aumentaram de 1.749 para 11.803 casos, representando um crescimento expressivo de 574%;
- Os **acidentes com material biológico** cresceram de 964 para 2.122 casos, refletindo maior exposição de profissionais da saúde;
- Os **casos de câncer relacionado ao trabalho** surgiram em 2021 e chegaram a 926 registros em 2024, mostrando um aumento emergente e significativo;
- **Transtornos mentais relacionados ao trabalho** surgiram ao longo do período, atingindo 128 casos em 2024, refletindo maior conscientização e diagnóstico;
- O número de **óbitos por acidentes de trabalho** aumentou de 52 para 113 casos;

Dados do Ministério da Previdência Social, em 2023:

- **A incidência total de acidentes atingiu 15,43 por 1.000 vínculos**, indicando que cerca de 15 trabalhadores a cada mil sofreram algum tipo de acidente ou doença ocupacional;

- **As incidência de doenças ocupacionais pode ser considerada baixa, com 0,44 por 1.000 vínculos**, mostrando que a maioria dos eventos registrados são acidentes típicos;
- **Os acidentes típicos representaram a maior parte dos registros, com 10,67 por 1.000 vínculos**, evidenciando necessidade de políticas preventivas focadas na segurança física do trabalhador;
- **A incapacidade temporária atingiu 11,28 por 1.000 vínculos**, indicando que muitos acidentes resultaram em afastamentos e impacto na produtividade;
- **A taxa de mortalidade foi de 8,21 por 100.000 vínculos e a letalidade de 5,32 por 1.000 acidentes**, mostrando que, embora a maioria dos acidentes não seja fatal, ainda existe risco de óbito;
- **Quase metade dos acidentes (49,15%) ocorreu entre trabalhadores de 16 a 34 anos**, evidenciando maior exposição a riscos entre os mais jovens, possivelmente por inexperiência ou funções mais perigosas.

Os dados apresentados reforçam a necessidade de atenção constante à segurança e à saúde nos ambientes laborais. A maior incidência de acidentes entre trabalhadores jovens e a predominância de acidentes típicos evidenciam que medidas preventivas, treinamentos e conscientização contínua são essenciais.

Para fortalecer a segurança e reduzir acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, propõe-se a adoção de estratégias voltadas à prevenção, capacitação, resposta rápida e monitoramento contínuo. No campo da prevenção, recomenda-se realizar inspeções periódicas para identificar riscos, corrigir irregularidades, manter sinalização adequada, fornecer e garantir o uso correto de equipamentos de proteção individual, além de estabelecer protocolos claros para manuseio de materiais e equipamentos perigosos.

A capacitação dos empregados deve incluir treinamentos regulares sobre prevenção de acidentes, ergonomia e uso de EPIs, simulações de situações emergenciais, oficinas práticas de primeiros socorros e programas de integração para novos empregados com foco em segurança e cultura preventiva. Para garantir resposta rápida, é fundamental ter procedimentos claros de comunicação de incidentes, equipes internas de resposta emergencial com responsabilidades definidas, kits de primeiros socorros e planos de evacuação disponíveis, bem como contatos imediatos com serviços de saúde e segurança externa em casos graves.

Por fim, o monitoramento contínuo envolve registrar e analisar incidentes para identificar padrões, avaliar periodicamente os indicadores de acidentes e ajustar protocolos conforme necessário, além de incentivar o reporte de riscos e promover campanhas de conscientização sobre segurança e prevenção.

NORMAS REGULAMENTADORAS APLICÁVEIS AO SENAC

Por Mariane Corrêa Masioli - Técnica em Segurança do Trabalho SENAC-ES

NORMA REGULAMENTADORA	APLICAÇÃO NO SENAC -ES
NR 01 - DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS	Elaboração do PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos) para todas as unidades do Senac, com mapeamento dos riscos por função e estabelecimento de planos de ação com medidas preventivas. O PGR é o documento-base para a gestão de riscos ocupacionais nas unidades.
NR 04 - SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO (SESMT)	Define a obrigatoriedade de estruturação do SESMT conforme o grau de risco da empresa e o número de empregados. Como o Senac é classificado como grau de risco 2 e possui entre 501 e 1.000 empregados, é exigida a atuação de, no mínimo, uma técnica de segurança do trabalho. Atualmente, o Senac conta com uma profissional responsável por atender todas as unidades.
NR 05 – COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES	Conforme a norma, é obrigatória a constituição de CIPA nas unidades do Senac com 51 ou mais empregados. Nas unidades com menos de 51 empregados, é exigida a designação de um representante. A norma também estabelece as regras para o processo eleitoral e para as atribuições da comissão e de seus representantes, as quais são seguidas pelas unidades do Senac. Atualmente, o Hotel Senac e Senac Vitória possuem CIPA constituída. As demais unidades têm representantes designados.
NR 06 – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI	O Senac segue os critérios da norma quanto à aquisição, fornecimento, uso e controle dos EPIs — como capacetes, luvas, botinas, entre outros —, garantindo a proteção dos trabalhadores expostos a riscos. O controle e a entrega dos EPIs são realizados conforme as exigências legais.

<p>NR 07 – PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL</p>	<p>A norma estabelece a obrigatoriedade de elaboração e implementação do PCMSO, que tem como objetivo monitorar a saúde dos trabalhadores e prevenir doenças ocupacionais. O programa define os exames médicos necessários para cada função e as medidas de acompanhamento clínico.</p> <p>O Senac conta com o PCMSO elaborado e acompanhado por médico do trabalho terceirizado, garantindo a realização dos exames e ações de saúde ocupacional previstos para cada unidade.</p>
<p>NR 08 - EDIFICAÇÕES</p>	<p>A norma estabelece os requisitos mínimos que devem ser observados nas edificações para garantir segurança e conforto aos trabalhadores. O Senac mantém suas unidades em conformidade com a NR 08, observando aspectos como altura do piso ao teto, condições adequadas de circulação, ausência de saliências ou depressões nos pisos que possam causar acidentes e construção rampas e escadas conforme a legislação vigente.</p>
<p>NR 09 – AVALIAÇÃO E CONTROLE DAS EXPOSIÇÕES OCUPACIONAIS A AGENTES FÍSICOS, QUÍMICOS E BIOLÓGICOS</p>	<p>A norma define os requisitos para avaliação e controle das exposições ocupacionais a agentes físicos, químicos e biológicos identificados no Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), previsto na NR 01. O Senac cumpre as exigências da NR 09 por meio da avaliação dessas exposições sempre que identificadas nos PGRs das unidades e realizando as medidas de prevenção e controle necessárias.</p>
<p>NR 10 – SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE</p>	<p>A norma estabelece medidas de controle e sistemas preventivos para garantir a segurança dos trabalhadores que interagem com instalações e serviços em eletricidade. O Senac segue as orientações da NR 10 nas atividades realizadas por profissionais de manutenção, especialmente em intervenções elétricas simples, como reparos em quadros e painéis elétricos.</p>
<p>NR 11 – TRANSPORTE, MOVIMENTAÇÃO, ARMAZENAGEM E MANUSEIO DE MATERIAIS</p>	<p>A norma trata das condições seguras para o transporte, movimentação e armazenamento de materiais. No Senac, suas diretrizes são observadas nas atividades que envolvem essas operações, especialmente em almoxarifados e áreas de apoio. Como exemplo, os materiais armazenados nas unidades — como no Hotel e na Matriz — são dispostos de forma a evitar a obstrução de portas, equipamentos contra incêndio e saídas de emergência conforme exigido pela NR 11.</p>

<p>NR 12 – SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS</p>	<p>A norma estabelece medidas de segurança para a utilização de máquinas e equipamentos, com foco na prevenção de acidentes. No Senac, ela se aplica principalmente às atividades realizadas na unidade do Hotel, que utilizam equipamentos de açougue, panificação e confeitaria (Exemplos: máquina serra fita, batedeira industrial, etc). Esses maquinários contam com dispositivos de segurança, como botão de emergência e sistemas de parada automática em caso de abertura durante o funcionamento, evitando riscos de acidentes.</p>
<p>NR 13 – CALDEIRAS, VASOS DE PRESSÃO E TUBULAÇÕES E TANQUES METÁLICOS DE ARMAZENAMENTO</p>	<p>A norma define requisitos para operação segura e manutenção de equipamentos que operam sob pressão. No Senac, aplica-se aos compressores utilizados pela equipe de manutenção, considerados vasos de pressão, os quais devem ser mantidos em conformidade com a NR 13, mediante inspeções e manutenções periódicas.</p>
<p>NR 15 – ATIVIDADES E OPERAÇÕES INSALUBRES</p>	<p>A norma estabelece os limites de tolerância para exposição a agentes físicos, químicos e biológicos. O Senac realiza avaliações periódicas desses agentes conforme previsto na NR 09 e analisa os resultados à luz da NR 15, a fim de verificar a existência de condições insalubres e adotar as medidas corretivas necessárias.</p>
<p>NR 16 – ATIVIDADES E OPERAÇÕES PERIGOSAS</p>	<p>A norma trata das atividades que expõem o trabalhador a risco que enseja periculosidade. O Senac realiza avaliações periódicas das funções e ambientes de trabalho para identificar e controlar possíveis situações que se enquadrem como atividades ou operações perigosas, conforme previsto na NR 16.</p>
<p>NR 17 - ERGONOMIA</p>	<p>Aplicada à adequação dos postos de trabalho administrativos, laboratórios de informática e salas de aula, adequação para atividades também fora desses ambientes, principalmente que demandam esforço físico como atividades de limpeza e carregamento de materiais visando conforto e prevenção de doenças ocupacionais.</p> <p>Exemplos de medidas implementadas conforme a NR 17 e seus anexos: cadeiras ergonômicas, ajustes de altura de monitores e bancadas, conforto térmico nos ambientes, mobiliário do call center do Senac na matriz em conformidade com as exigências do Anexo II da NR 17, etc.</p>

<p>NR 18 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO</p>	<p>A norma estabelece diretrizes de segurança e saúde para atividades ligadas à construção civil. Considerando que o Senac realiza pequenas reformas em suas unidades, a equipe de manutenção busca seguir as exigências previstas na NR 18. Nas obras de construção de novas unidades, executadas por empresas terceirizadas, o Senac exerce sua responsabilidade solidária, fiscalizando e exigindo o cumprimento desta norma.</p>
<p>NR 23 – PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIOS</p>	<p>A norma define requisitos mínimos de segurança para prevenção e proteção contra incêndios. O Senac cumpre as exigências da NR 23, mantendo sistemas de alarme, extintores, saídas de emergência e sinalização conforme previsto na legislação vigente.</p>
<p>NR 24 – CONDIÇÕES SANITÁRIAS E DE CONFORTO NOS LOCAIS DE TRABALHO</p>	<p>A norma estabelece os parâmetros mínimos de conforto e higiene nos locais de trabalho. O Senac mantém suas instalações sanitárias, vestiários, refeitórios e áreas de descanso em conformidade com os padrões definidos pela NR 24.</p>
<p>NR 26 – SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA</p>	<p>A norma dispõe sobre a utilização de cores e sinais de segurança para identificação de riscos e orientação dos trabalhadores. No Senac, a sinalização é aplicada em todas as unidades, indicando rotas de fuga, riscos específicos e orientações gerais, conforme os critérios técnicos estabelecidos pela legislação.</p>
<p>NR 28 – FISCALIZAÇÕES E PENALIDADES</p>	<p>A norma estabelece os procedimentos de fiscalização e as penalidades aplicáveis em caso de descumprimento das Normas Regulamentadoras. O Senac atua de forma preventiva, garantindo o cumprimento das NRs aplicáveis ao seu segmento de atuação, de modo a evitar não conformidades e penalidades previstas nesta norma.</p>
<p>NR 32 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO EM SERVIÇOS DE SAÚDE</p>	<p>A norma define medidas de proteção à segurança e à saúde dos trabalhadores em serviços que envolvem assistência à saúde. No Senac, aplica-se às atividades práticas realizadas nos cursos técnicos de Enfermagem e Saúde Bucal, nas quais são observadas as orientações da NR 32. Os instrutores envolvidos nessas práticas recebem treinamentos e orientações específicas sobre os riscos biológicos e medidas preventivas.</p>

NR 35 – TRABALHO EM ALTURA

A norma estabelece os requisitos mínimos de segurança para o trabalho em altura, considerado aquele executado acima de 2 metros do nível inferior, com risco de queda. Os empregados da área de manutenção do Senac são orientados e treinados conforme as exigências da NR 35, garantindo a execução segura dessas atividades.

OBJETIVOS

- Padronizar procedimentos de atendimento em emergências;
- Garantir segurança e preservação da vida até a chegada do socorro especializado;
- Orientar alunos, instrutores e empregados sobre medidas de prevenção;
- Fortalecer a cultura de segurança e saúde no ambiente educacional;
- Integrar o SENAC-ES à rede de apoio em saúde e segurança pública.

UNIDADES MÓVEIS

Orientação ao uso de EPI's



O uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) é fundamental para garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores, especialmente em atividades que envolvem riscos físicos, químicos, biológicos ou ergonômicos, ajudando a prevenir acidentes, lesões e doenças ocupacionais.

O uso de EPIs é uma exigência legal, conforme a Norma Regulamentadora nº 6 (NR-6) do Ministério do Trabalho. Além disso, promove uma cultura de segurança, valorizando a vida e o bem-estar dos profissionais.

- 1. Equipe de manutenção:** é obrigatória a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI), listados abaixo para a realização de atividades rotineiras de apoio às unidades móveis por parte da equipe de manutenção do SENAC-ES, sendo:
 - Calçado de segurança (botina);
 - Capacete de segurança;
 - Luvas de proteção (sendo pigmentada ou em vaqueta a depender da atividade a realizar);
 - Cinto de segurança com talabarte em “Y” para atividades realizadas em altura;
 - Máscara descartável (quando atividade envolver uso de produtos químicos);
 - Óculos de segurança;
- 2. Equipe de auxílio em serviços gerais (ASG):** é obrigatória a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI) listados abaixo (e demais determinados pela técnica de segurança do trabalho) preventivos a queda ou contato com produtos químicos agressivos à pele.
 - Sapato antiderrapante;
 - Luvas emborrachadas;
 - Máscara descartável (quando atividade envolver uso de produtos químicos);

3. Equipe da Gerência de Unidades Móveis: é obrigatória a utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI) listados abaixo caso seja realizado o procedimento interno de checklist simultaneamente a mobilização da Unidade, mesmo não participando da etapa operacional.

- Sapato antiderrapante;
- Capacete

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

As Unidades Móveis devem estar devidamente aterradas, conforme definido pela NR-10, para garantir a segurança das pessoas e o correto funcionamento dos equipamentos e instrumentos que utilizam a terra como referencial de operação.

PATRIMONIAL



Orientação a segurança patrimonial

As práticas de segurança e emergência escolar envolvem a implementação de medidas preventivas que garantam a integridade física e emocional de todos os envolvidos. Essas práticas também são fundamentais para fortalecer a confiança dos usuários e da comunidade, criando um ambiente de respeito e proteção dentro das nossas Unidades Móveis, sendo elas:

Implementação de barreiras antifurto, como sistemas de bloqueio e contenção de objetos, para prevenir furtos e garantir a segurança de equipamentos e materiais dentro da unidade.

Instalação de câmeras de videomonitoramento em pontos estratégicos dentro e fora da unidade móvel, para monitoramento constante e prevenção de ações indesejadas, além de possibilitar a identificação de eventuais ameaças.

Colagem de Adesivos informando a respeito das barreiras antifurto e videomonitoramento para alertar sobre os objetos que podem acionar esses equipamentos e informar a presença deles.

Abaixo, seguem sugestões do que **NÃO DEVE SER FEITO** nas Unidades Móveis:

- Realizar acusações, pois isso pode gerar desconforto, constrangimento e conflitos;
- Realizar abordagens individuais e ou em público, especialmente em situações de risco, para garantir maior segurança e respaldo na gestão do incidente;
- Invadir o espaço pessoal do usuário;
- Agir impulsivamente ou agressivamente ou sem ter informações suficientes, já que isso pode prejudicar a imagem da escola ou gerar mal-entendidos;
- Tocar nos pertences do usuário ou realizar revistas, já que isso pode ser interpretado como uma invasão de privacidade;
- Fazer ameaças de punição, principalmente sem ter evidências ou o respaldo de políticas claras da instituição, o que pode gerar desconfiança;

Generalizar ou estigmatizar o usuário com base em suposições ou estereótipos, tratando-o de forma imparcial e profissional.

A observação ativa, o bom senso e o constante comunicado às Gerência da Unidade Educacional responsável pela execução da oferta, bem como à Gerência das Unidades Móveis, sobre situações atípicas, deverão ser guias deste processo, além de garantir que possíveis investigações sigam os protocolos corretos, ajudando a preservar a integridade de todos os envolvidos e garantindo um ambiente seguro e harmonioso na escola.

Abaixo, seguem sugestões de **COMO PROCEDER** nas Unidades Móveis, diante de uma suspeita aparente ou disparo de alarme sonoro da barreira antifurto:

- Aguardar o encerramento das atividades em sala de aula para conferir a relação (checklist) dos equipamentos e constatar se há alguma inconformidade, ou seja, se algo foi suprimido. Importante que o(a) Analista de Educação realize essa conferência com o apoio do(a) instrutor(a) da turma;
- No caso de confirmar a falta de algum equipamento, o(a) Analista de Educação deverá comunicar imediatamente à Gerência da Unidade Educacional responsável pela oferta, a qual deverá acionar à G/UMEP para se orientar quanto às providências futuras com os setores competentes;
- Em hipótese alguma os alunos deverão ser abordados e/ou indagados durante este processo, tampouco acusados por causar qualquer ocorrência.

EMERGÊNCIA ESCOLAR



Seguem medidas a serem adotadas, de acordo com caráter de prevenção ou gerenciamento de emergências.

MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA EMERGÊNCIAS

- Checagem periódica dos extintores para verificar a validade e inspecionar se há danos visíveis que possam comprometer seu funcionamento adequado. A manutenção deve ser feita, no mínimo, mensalmente, garantindo que o equipamento esteja sempre pronto para uso em uma emergência;
- Inspeção e manutenção preventiva periódica da carreta e equipamentos elétricos como fiação, tomadas e outros dispositivos, para garantir o bom funcionamento dos sistemas mecânicos e elétricos. A manutenção deve ser realizada regularmente para evitar falhas que possam gerar emergência.

MEDIDAS PARA GERENCIAMENTO DE EMERGÊNCIAS

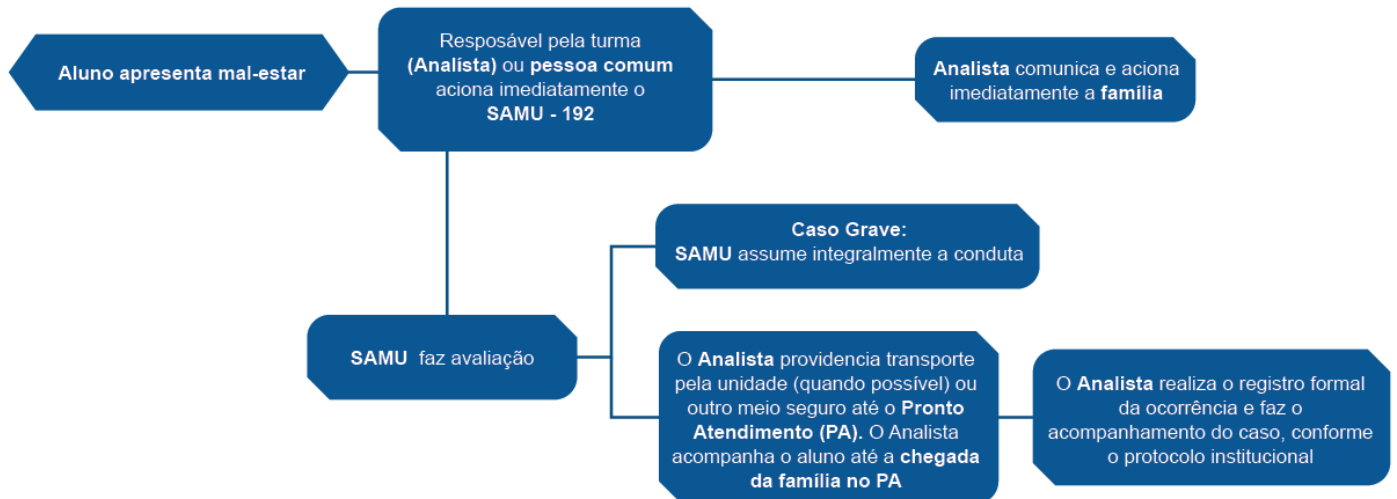
- Repasses regulares para os profissionais atuantes na Unidade Móvel sobre procedimentos e gestão de emergências, adaptados às especificidades do ambiente itinerante;
- Desenvolvimento de um plano de evacuação adaptado à Unidade Móvel, considerando o espaço reduzido e as características do ambiente, com simulações regulares de evacuação para profissionais e usuários;
- Promoção de programas de conscientização sobre o respeito mútuo, prevenindo conflitos e incentivando um ambiente harmonioso, além de combater atitudes de violência e desrespeito. Em caso de emergência, o que deve ser feito dentro da Unidade Móvel;
- Evacuar de forma rápida e ordenada a Unidade Móvel até o ponto de encontro previamente designado;
- Utilizar os extintores conforme orientação para cada tipo;
- Realizar a contagem sobre o número de pessoas dentro da Unidade Móvel;
- Notificar as autoridades competentes;
- Verificar a necessidade de realizar os primeiros socorros;
- Verificar a necessidade de acionar suporte emocional e psicológico para os alunos e empregados;
- Informar imediatamente a Segurança do Trabalho em caso de lesão com empregado do Senac para abertura da CAT ao INSS dentro do prazo legal;
- Comunicar a Segurança do Trabalho sobre qualquer ocorrência (acidente ou quase acidente), mesmo sem lesão, para investigação das causas junto à CIPA e adoção de medidas preventivas para evitar futuras ocorrências.

ENCAMINHAMENTO PARA ATENDIMENTO MÉDICO

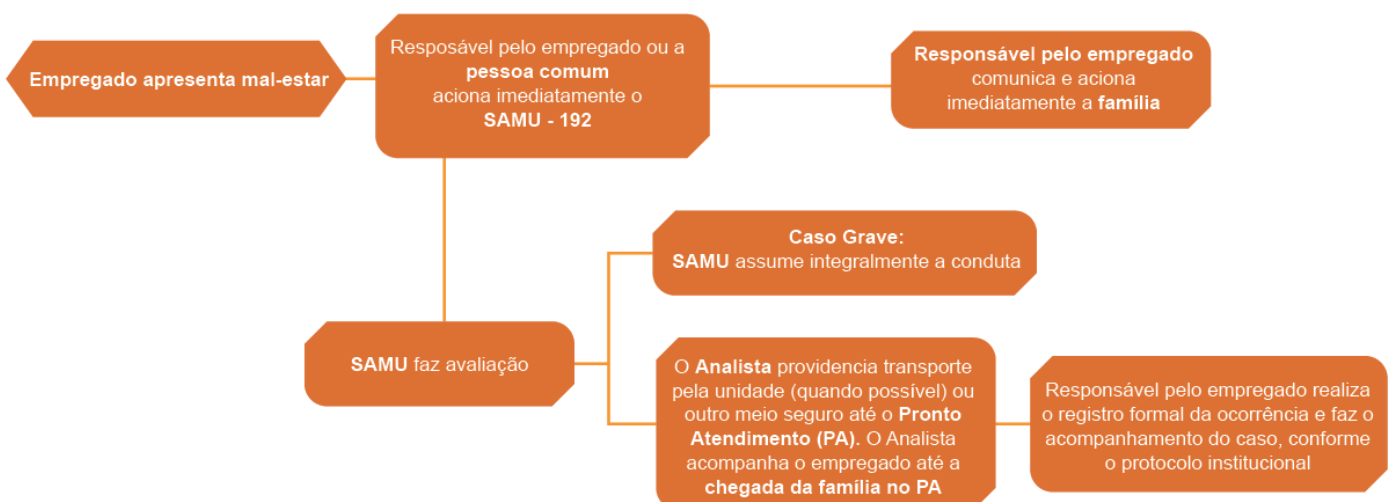
Em caso de lesões graves que demandem cuidados profissionais, é essencial que a equipe responsável pela Unidade Móvel tenha sempre, em local visível e de fácil acesso, uma lista atualizada com os hospitais públicos mais próximos ao local onde a atividade está sendo realizada. Isso inclui informações sobre telefones e endereços dos hospitais, garantindo que o acidentado seja encaminhado rapidamente, caso necessário.

FLUXOS

• Alunos



• Empregados



OCORRÊNCIAS E RISCOS



Encaminhamento médico Unidades:

(Quando não for acionado o SAMU ou outro serviço de urgência externa)

1. Avaliação da Situação

- Ao identificar a necessidade de socorro, avaliar rapidamente a gravidade do caso;
- Caso a situação **não demande atendimento imediato do SAMU**, seguir o protocolo de socorro próprio da unidade com auxílio da cartilha.

2. Transporte do Empregado/Aluno

- Utilizar, preferencialmente, o **veículo oficial da unidade**, desde que esteja disponível;
- O deslocamento deve ser feito **sempre acompanhado** por:
 - O **responsável da turma** (analista).

3. Apoio e Comunicação

- Informar imediatamente à gestão da unidade sobre a ocorrência;
- Garantir que a pessoa socorrida esteja em condições seguras de transporte, evitando agravar a situação;
- Manter contato com familiares ou responsáveis, quando aplicável.

4. Registro do Incidente

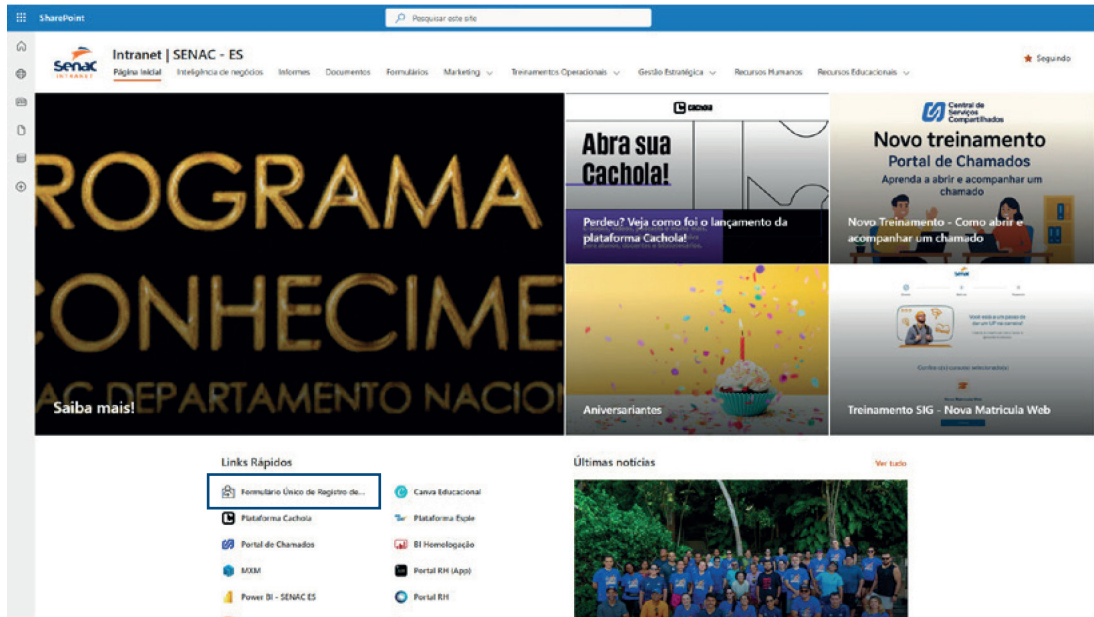
Conforme o fluxo estabelecido para **alunos e empregados**, o **registro da ocorrência deverá ser realizado de acordo com o vínculo da pessoa envolvida**:

- **Aluno:** O registro será de responsabilidade do **Analista responsável pelo acompanhamento do aluno**;
- **Empregado:** O registro será de responsabilidade da Gestão imediata do empregado.

O Preenchimento deverá ser realizado por meio do Formulário Único de Registro de Ocorrências disponibilizado via Google Forms no link da Intranet (links rápidos):

<https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=p8IFq1clgUOOk9F9DsmIWjUO2SSCph-ZBgQ1EE8-uH6NURU9LMkpFNFYyN081MVk2OTMwNzZTUUhYTC4u&route=shorturl>

Acesso:



Após o envio, o registro será automaticamente armazenado e arquivado conforme os prazos institucionais e legais vigentes, garantindo a rastreabilidade, histórico e segurança da informação. As informações registradas ficarão disponíveis para consulta e análise estratégica pelos setores de Recursos Humanos, Direção e Gestores Estratégicos, apoiando a tomada de decisão, ações preventivas e a melhoria contínua dos processos de saúde, segurança e gestão institucional.

5. Revisão e Aprendizado

Sempre que possível, a equipe gestora deve avaliar o ocorrido em reunião posterior, a fim de:

- Identificar melhorias no processo de resposta a emergências;
- Reforçar a importância do cumprimento do protocolo.

Quedas



Situações comuns: Pisos molhados, escadas sem corrimão ou áreas com desnível.

Previna-se:

- Use sinalização durante/após a limpeza;
- Instale corrimãos e fitas antiderrapantes;
- Oriente sobre o uso de calçados e/ou EPIs adequados;
- Não utilize o celular enquanto desce a escada.

Em caso de acidente:

- Verifique consciência e suspeita de fratura;
- Não movimente a vítima com dor intensa;
- Acione o SAMU (192);
- Isole a área e registre a ocorrência.

Queimaduras e Cortes



Ocorrência: Cozinhas, laboratórios, ou uso incorreto de objetos cortantes/quentes.

Previna-se:

- Utilize EPIs (luvas térmicas, aventais);
- Capacite para o uso seguro de equipamentos;
- Estimule pausas para evitar fadiga.

Primeiros cuidados:

- **Queimadura leve:** lavar com água corrente + compressa fria (nunca gelo direto).
- **Corte leve:** lavar com água e sabão + cobrir com gaze limpa.
- **Lesão grave:** estancar, cobrir com pano limpo, acionar SAMU, registrar.

Ruído em Excesso



Impactos: Estresse, dificuldade de concentração, irritação.

Previna-se:

- Estabeleça regras de convivência sonora;
- Organize os espaços para reduzir ruídos. **Se houver queixa:**

Comunicar o gestor imediato.

Riscos Psicossociais:

Primeiros Socorros Psicológicos (PSP)



Surto

O que são: Apoio inicial a pessoas em sofrimento emocional devido a crises, traumas ou surto, ou situação de estresse sobrecarga, conflitos, desvalorização.

Objetivos:

- Reduzir sofrimento imediato;
- Proporcionar segurança e acolhimento;
- Facilitar acesso ao suporte profissional.

O que fazer:

- Aproximar de forma segura, com calma e empatia;
- Escutar ativamente e validar sentimentos; Reduzir impactos imediatos;
- Garantir ambiente seguro.

Caso seja aluno:

Acionar o educacional > O analista responsável pelo aluno faz a primeira avaliação > Acionar o Samu (192) em caso de lesão, autolesão e/ou tentativa de autoextermínio > Acionar a Polícia Militar em caso de ameaça com porte de arma (faca, estilete, armas de fogo ou outros instrumentos) > Acionar a família e/ou o responsável legal pelo aluno > Analista responsável acompanha o aluno até a chegada do responsável > Após avaliação inicial, em caso de necessidade, analista abrirá chamado para o Perten. Ser com o relatório em anexo com detalhamento da situação.

Caso seja empregado:

O empregado identifica a necessidade de suporte emocional > Encaminhar para o gestor imediato > O gestor encaminha para as áreas competentes.

Escadas



Situação:

- Acidentes por distração ou falta de sinalização.

Prevenção:

- Corrimãos, sinalização e pisos antiderrapantes;
- Supervisão e ações educativas.

O que fazer:

- Não mover a pessoa com dor intensa;
- Chamar SAMU (192);
- Notificar responsáveis e direção.

Instalações Sanitárias



Situação:

- Vandalismo, riscos biológicos, uso inadequado.

Prevenção:

- Treinar equipe de limpeza com EPIs;
- Campanhas educativas;
- Manutenção constante.

O que fazer:

- Prestar socorro em lesões e comunicar responsáveis;
- Registrar depredações e acionar autoridades;
- Isolar áreas com vazamentos e solicitar manutenção.

Uso Indevido de Tecnologias



Situação:

- Distrações, isolamento, bullying virtual, acidentes.

Prevenção:

- Regras claras de uso;
- Psicoeducação sobre saúde mental e ergonomia.

O que fazer:

- Acolher e apoiar emocionalmente;
- Comunicar responsáveis e registrar.

PROCEDIMENTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Infarto



Sintomas: Dor intensa no peito (>15 min), falta de ar, palpitações, suor frio, náuseas.

Ações:

1. Chamar SAMU (192) imediatamente;
2. Acalmar a vítima para evitar ansiedade e agitação;
3. Afrouxar roupas apertadas para facilitar respiração;
4. Monitorar consciência, respiração e pulso;
5. Se desmaiar e parar de respirar, iniciar massagem cardíaca até ajuda chegar.

Como realizar massagem cardíaca:



- 1** Em uma situação de emergência, o primeiro passo é chamar ajuda e pedir para alguém ligar para o 192



- 2** Para ter certeza do quadro da vítima, toque ou tente se comunicar com ela. Caso ela não responda a nenhum estímulo, cheque sua respiração. Se a pessoa não estiver respirando, faça a massagem cardíaca até o socorro chegar.



- 3** Se posicione ao lado da vítima, perto do peito e coloque seus joelhos afastados para garantir estabilidade.



- 4** Posicione suas mãos entrelaçadas, uma sobre a outra, no centro do tórax. Com os braços a 90°, comprima o peito da vítima em uma frequência de 100 a 120 repetições por minuto.

- 5** Os braços do socorrista devem permanecer retos durante a massagem, sem dobrar os cotovelos. Use o peso de seus ombros para executar as manobras. Durante o procedimento, o tórax deve comprimir entre 5 a 6 cm de profundidade.

- 6** É importante não interromper as compressões por mais de 10 segundos. A realização da massagem é cansativa, se possível reveze com outra pessoa a cada dois minutos, até a chegada do socorro.

AVC (Acidente Vascular Cerebral)



Sintomas: Dor de cabeça súbita, fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar, confusão.
Teste rápido:

- Sorrir (assimetria facial);
- Levantar os braços (fraqueza);
- Falar frase simples (fala arrastada);

Ações:

1. Chamar SAMU (192);
2. Deitar a pessoa de lado, cabeça ligeiramente elevada;
3. Não dar comida ou bebida;
4. Observar consciência;
5. Se perder consciência e parar de respirar, iniciar massagem cardíaca e respiração boca a boca (se capacitado).

Cortes



Corte superficial:

1. Lavar mãos;
2. Lavar ferida com água e sabão;
3. Aplicar antisséptico (caso tiver) e cobrir com gaze ou pano limpo (não algodão);
4. Manter limpo e seco.

Corte profundo:

1. Controlar sangramento pressionando com gaze limpa;
2. Não retirar objetos cravados;
3. Elevar membro lesionado para reduzir sangramento;
4. Encaminhar para avaliação médica urgente e possível sutura.

Queimaduras



Classificação: 1º grau (epiderme), 2º grau (epiderme + derme), 3º grau (tecido abaixo da pele).



1º Grau:

Afeta apenas a camada mais superficial da pele, a epiderme. provoca vermelhidão e dor.



2º Grau:

Afeta a epiderme e a derme, camada logo abaixo. Provoca dor, vermelhidão, inchaço e bolhas.



3º Grau:

Afeta todas as camadas da pele e pode atingir tecidos mais profundos, como músculos e ossos. A pele pode parecer branca, queimada ou carbonizada.

Primeiros socorros:

1. Afastar da fonte de calor;
2. Resfriar com água corrente, **NUNCA** gelo diretamente;
3. Não usar remédios caseiros ou estourar bolhas;
4. Procurar atendimento médico em queimaduras extensas ou profundas.

Sangramento Nasal



Ações:

- Sentar a pessoa com cabeça ligeiramente inclinada para frente;
- Comprimir a narina afetada por 5 a 10 minutos;
- Aplicar compressa fria na base do nariz, se necessário. Se persistir, encaminhar para atendimento médico.

Caso de engasgo



Sintomas de engasgo grave

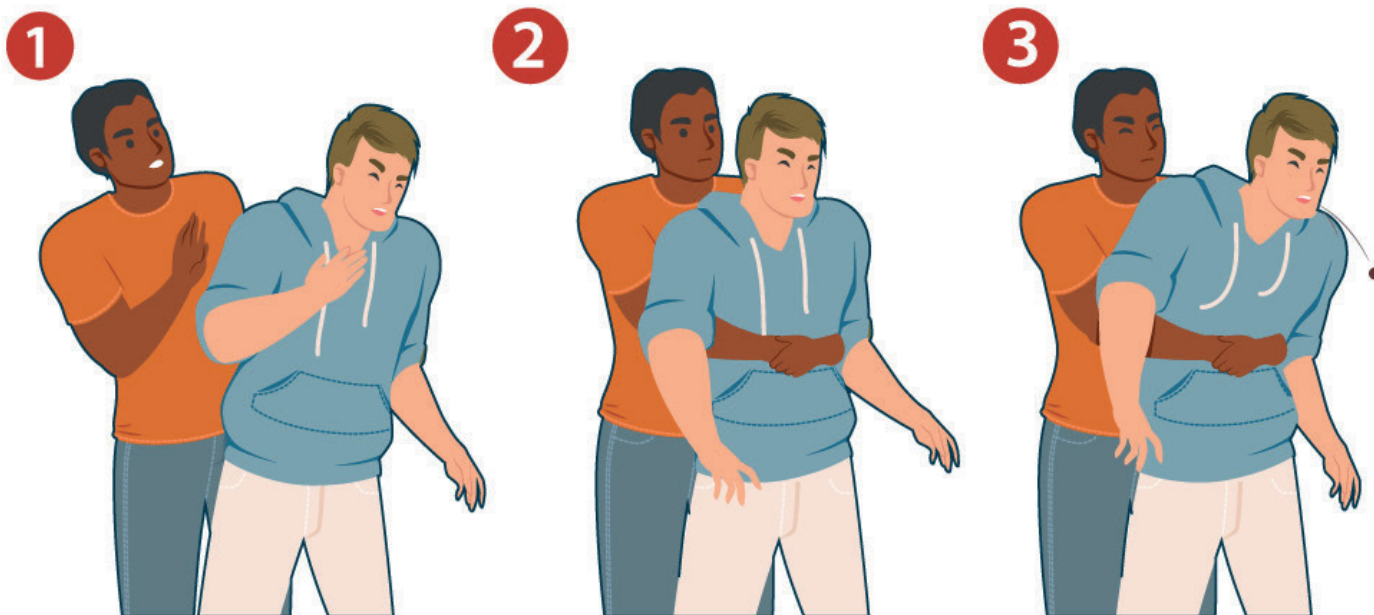
- Dor intensa no peito (por mais de 15 minutos);
- Falta de ar ou dificuldade para respirar;
- Palpitações (batimentos cardíacos acelerados);
- Suor frio;
- Náuseas;
- Incapacidade de falar, tossir ou respirar;
- Pele ficando azulada (cianose).

O que fazer imediatamente:

1. **Identifique o engasgo:** Se a pessoa não consegue falar, tossir ou respirar, pode estar com a via aérea bloqueada;
2. **Peça ajuda:** Chame alguém para ligar para o serviço de emergência (192 ou 193 no Brasil) ou faça você mesmo se estiver sozinho;
3. **Realize a manobra de Desengasgo (compressão abdominal):**

Passo a passo da Manobra de Desengasgo:

- Posicione-se atrás da pessoa;
- Bater nas costas com a parte do punho da mão 5 vezes entre as escapulas meio superior das costas;
- Após continue atrás da pessoa, coloque seus braços ao redor da cintura dela;
- Feche uma das mãos em punho e posicione o lado do polegar contra a barriga da pessoa, logo acima do umbigo e abaixo do osso do peito;
- Com a outra mão, segure o punho firmemente;
- Faça compressões rápidas e firmes para dentro e para cima, como se estivesse tentando levantar a pessoa;
- Repita até que o objeto seja expelido ou a pessoa consiga respirar/tossir.



4. Se a pessoa perder a consciência:

- Deite-a no chão com cuidado;
- Inicie a RCP (ressuscitação cardiopulmonar) e peça ajuda imediata para acionamento do SAMU 192.

PROCEDIMENTOS EM CASOS COM ALUNOS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

Observar sinais físicos e comportamentais (ansiedade, lesões, mudança de humor)

Tipos: Psicológica, física, sexual e negligência.

Sinais de alerta: Mudança de comportamento, ferimentos, medo, relatos de sofrimento.

Violência Contra Crianças e Adolescentes

Tipos: Psicológica, física, sexual e negligência.

Sinais de alerta: Mudança de comportamento, ferimentos, medo, relatos de sofrimento.



O que fazer:

- Escuta acolhedora e sem julgamentos;
- Nunca confrontar o agressor;
- Acionar o setor responsável pelo aluno - Unidade Escolar.
- Analista escutar com cuidado, sem pressionar ou julgar;
- Registrar e preencher ficha de ocorrência;
- Encaminhar ao PertenSer via Portal de Chamados com relatório detalhado em anexo;
- Acionar Conselho Tutelar e seguir protocolos legais (ECA) se preciso;
- Encaminhar para rede de apoio (saúde mental, assistência social). Nunca confrontar suposto agressor.

Telefones úteis:

- Números do Conselho tutelar da região: consultar no site : <https://sedh.es.gov.br/>
- Disque 100 para denunciar este tipo de violência;
- Polícia Militar 190.

Registrar todas as ocorrências no formulário da intranet. Em caso de indisponibilidade de rede, utilizar o Anexo I e, assim que o acesso à internet for restabelecido, realizar o registro no formulário da intranet.

PROCEDIMENTOS PARA EFICIÊNCIA DO PLANO DE ATENDIMENTO EMERGENCIAL

Utilizar sempre o formulário disponível na intranet.

Em caso de indisponibilidade de rede, utilizar o formulário de contingência em anexo e, assim que o acesso à internet for restabelecido, realizar a transferência das informações para o formulário on-line da intranet.

ANEXO I na próxima página:

Formulário Único de Registro de Ocorrência

SENAC ESPÍRITO SANTO – Segurança, Saúde e Patrimônio

Uso exclusivo institucional – Preenchimento obrigatório para qualquer tipo de ocorrência

1. DADOS GERAIS

Unidade: _____

Data da ocorrência: ____/____/____

Horário: _____

Local específico: _____

Tipo de ocorrência:

Emergência com pessoa

Dano/risco patrimonial

Outras: _____

2. IDENTIFICAÇÃO DO ENVOLVIDO PRINCIPAL

Nome completo: _____

Função/Vínculo com o Senac-ES:

Aluno

Empregado

Prestador de serviço

Visitante

Outro: _____

Idade (se aplicável): _____

Contato (telefone/e-mail): _____

3. DESCRIÇÃO DA OCORRÊNCIA (CAUSA E CONTEXTO)

Descreva de forma objetiva os fatos observados:

4. AÇÃO IMEDIATA REALIZADA

Marque as ações adotadas e descreva o que foi feito no momento da ocorrência:

- Acolhimento inicial
- Prestação de primeiros socorros
- Isolamento da área
- Acionamento do SAMU (192)
- Acionamento da Polícia Militar (190)
- Comunicação à gestão local
- Encaminhamento ao serviço de saúde
- Comunicação ao Conselho Tutelar
- Comunicação ao setor de manutenção
- Comunicação à equipe de segurança
- Outra: _____

Relato das ações executadas:

5. DANOS E CONSEQUÊNCIAS IDENTIFICADAS

Em pessoas (se houver):

- Corte
- Queda
- Mal súbito
- Crise emocional
- Outro: _____

Descrição: _____

8. RESPONSÁVEL PELO REGISTRO

Nome completo: _____

Cargo/Função: _____

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / ____

9. ANEXOS (se houver)

Fotos do local

Relatório médico

Cópia de documento oficial

Ficha de notificação (Conselho Tutelar, Disque 100, etc.)

Outro: _____