



PROGRAMA CUORE | Apoio ao Colaborador
Formação Contínua

Programa I:

Fundamentos Gerais relativos a Saúde,
Higiene e Segurança no Trabalho em
contexto de Trabalho

Bem Vindo(a) à sua Formação

Na sequência de celebração de Contrato de Trabalho, a GI GROUP vem por este meio enviar o seu **Programa de Formação de Colaborador**.

Esta formação é de consulta obrigatória e corresponde à modalidade de formação inicial, a qual consideramos ser uma mais-valia, quer para o seu desenvolvimento pessoal e profissional, quer para a sensibilização dos princípios orientadores do presente Módulo, considerados de maior relevância, na garantia de um exercício profissional de excelência.

Estes cursos estão organizados em formação à distância e, na modalidade de auto formação, modalidade de aprendizagem individual que permite ao indivíduo aprender ao seu próprio ritmo, utilizando recursos específicos para o efeito e, que contribua para o aumento das suas competências pessoais e profissionais sem a necessidade do acompanhamento contínuo de um tutor ou formador.

Ao aceder a este Módulo, o/a Colaborador/a declara que se compromete a:

1. Aceder ao material formativo e dedicar o tempo necessário, para o seu desenvolvimento de competências e conclusão do presente Módulo;
2. Não transmitir a terceiros, sob qualquer forma, os materiais formativos recebidos.

Em caso de necessidade de suporte, p.f. contacte: formacao.colaborador@gigroup.com

Conteúdo Programático

Enquadramento Geral

- Conceitos
- Deveres do Colaborador

Programa SHST - Fatores

- Acidente de Trabalho
- Movimentação de Cargas
- Equipamento de Proteção Individual
- Ações Coletivas de Segurança
- Ações Coletivas de Emergência e Risco
- Combate a Incêndios
- Substâncias Perigosas

Primeiros Socorros

- Princípios Fundamentais
- Situações de Primeiro Auxílio

Debriefing de Formação – O que Aprendi

Enquadramento Geral - Conceitos

Segurança no Trabalho

- metodologias de prevenção de acidentes de trabalho, associadas ao reconhecimento e controlo dos riscos no local de trabalho e processo produtivo.

Higiene no Trabalho

- metodologias não médicas necessárias à prevenção das doenças profissionais (controlo de agentes físicos, químicos e biológicos).

Saúde no Trabalho

- vigilância médica dos trabalhadores e controlo dos elementos físicos e mentais que possam afetar a saúde.

A Importância de um CULTURA DE SEGURANÇA

Minimiza a possibilidade de lesão, doença profissional ou invalidez física permanente do colaborador, protegendo o colaborador.

Diminui o risco de paragem total ou substancial da capacidade produtiva.

Diminui o risco de afetar capacidade de produção nas ausências do colaborador.

Assegura uma boa imagem da Organização.

Enquadramento Geral

Deveres do Colaborador

Utilizar corretamente e de acordo com as necessidades, todos os meios e equipamentos postos ao dispor pela Organização.

Zelar pela sua segurança e saúde, bem como pela das outras pessoas com as quais colabora, interage e que possam ser afetadas pelas suas ações.

Cumprir as prescrições de segurança, higiene e saúde no trabalho que são emanadas com esse fim pela Organização.

A Importância de um CULTURA DE SEGURANÇA

Minimiza a possibilidade de lesão, doença profissional ou invalidez física permanente do colaborador, protegendo o colaborador.

Diminui o risco de paragem total ou substancial da capacidade produtiva.

Diminui o risco de afetar capacidade de produção nas ausências do colaborador.

Assegura uma boa imagem da Organização.

Programa SHST

- Acidentes de Trabalho
- Movimentação de Cargas
- Equipamentos de Protecção Individual
- Ações Coletivas
- Emergência e Risco
- Segurança contra Incêndios
- Segurança de Produtos Perigosos -Agentes Químicos

Programa SHST – Acidente de Trabalho

(fatores controláveis ou incontrolláveis)

- Meio ambiente (ex. condições atmosféricas).
- Falha humana (ex. imprudência, violência, irritabilidade, negligência).
- Acto inseguro ou condição perigosa (ex. não usar EPI, usar máquinas ou ferramentas em mau estado, congestionamento dos locais de trabalho, risco de incêndio não prevenido).
- Organização do trabalho (ex. tarefas desadequadas ao colaborador).
- Causa acidental (ex. quedas, danos pessoais sem motivo aparente).

Programa SHST – Movimentação de Cargas (riscos associados)

(fatores controláveis ou incontrolláveis)

- Queda de objetos sobre os pés.
- Ferimentos causados por marcha ou choque contra objetos penetrantes.
- Contusões provocadas por objetos penetrantes ou contundentes.
- Lesões músculo-esqueléticas.

Programa SHST – Movimentação de Cargas (prevenção)

- Mecanizar as tarefas, sempre que possível, e sincronizar a equipa, se aplicável.
- Aptidão física do colaborador.
- Limitar a exposição, se possível.
- Aquecimento articular prévio.
- Ter noção do peso e do centro de gravidade do objeto a movimentar.
- Aplicar a força de forma suave e progressiva.
- O campo visível deve permanecer desimpedido.
- Levantar a carga próxima do corpo e este numa posição estável e livre.
- O tronco nunca deve rodar durante a elevação.
- Sempre que possível deve empurrar em vez de puxar.

Programa SHST – Movimentação de Cargas

(conselhos para a movimentação mecânica de cargas)

- Sinalização de segurança nos acessos “Perigo: Empilhadores em circulação”.
- Evitar a circulação de pessoas na mesma zona.
- Respeitar a capacidade máxima de carga (visível no empilhador).
- Plano de manutenção dos equipamentos (empilhador).
- Existência de extintor no empilhador.
- Proibir a elevação de pessoas nos ganchos do empilhador.
- Limitar a velocidade de deslocação do veículo.
- Não deixar o veículo sem vigilância quando existem cargas suspensas.
- Não carregar o veículo em espaços inclinados.
- Não conduzir o empilhador com a carga em posição elevada.
- Os comandos de arranque, aceleração, elevação e travagem devem reunir condições de segurança que impeçam movimentos involuntários.
- Sistemas de retenção dos trabalhadores (se , em caso de capotamento, houver risco de esmagamento dos trabalhadores entre o equipamento e o solo).

Programa SHST – Tipos de Equipamentos de Protecção Individual

Protecção da cabeça

- Capacetes de protecção para a indústria
- Coberturas de cabeça ligeiras

Protecção do ouvido

- Capacetes envolventes
- Tampões para os ouvidos
- Protetores auriculares

Protecção dos olhos e da face

- Óculos
- Viseiras
- Máscaras



Programa SHST – Tipos de Equipamentos de Protecção Individual

Protecção das vias respiratórias

- Aparelhos filtrantes anti poeiras, antigás e contra poeiras radioativas
- Aparelhos isolantes c/ aprovisionamento de ar

Protecção das mãos e dos braços

- Luvas contra agressões mecânicas (perfuração, cortes, vibrações), químicas, antitérmicas
- Mangas e punhos protetores

Protecção dos pés e das pernas

- Cobre-sapatos
- Botas de segurança
- Joelheiras

(tipos de protecção: calor, frio, vibrações, anti estáticos, isolantes)



Programa SHST – Tipos de Equipamentos de Protecção Individual

Vestuário de Protecção:

- Vestuário de protecção contra diferentes tipos de agressões
- Vestuário e acessórios fluorescentes de sinalização



Ações de Proteção Coletiva

- Equipamento de Proteção Coletiva
- Sinalização de Segurança
- Plano de Emergência

Emergência e Risco

Exemplos de **Procedimentos de Emergência:**

- Planos de Alarme
- Plano de Notificação
- Equipas de 1ª Intervenção
- Equipa de Combate a Incêndios
- Plano de Evacuação
- Plano de Emergência

Emergência e Risco – Sinalização de Segurança



Emergência e Risco – Sinalização de Segurança



Emergência e Risco – Atuação em Caso de Sismo

Actuação (genérica) em caso de sismo



Abrigue-se

(mantenha-se longe de janelas ou de objectos que possam cair)



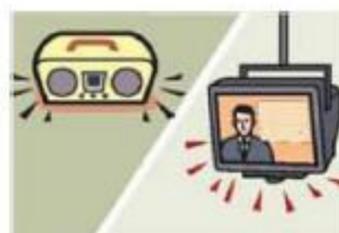
Pare a viatura

(se estiver a conduzir, pare assim que possível e permaneça no interior da viatura, afastado de pontes, túneis ou edifícios)



Afaste-se de edifícios

(siga caminhos de evacuação para pontos de encontro ou, na ausência destes, para um espaço livre)



Mantenha-se atento/a

(através da televisão e rádio, siga as indicações de segurança; se não existir situação grave, não ligue para o 112 para não sobrecarregar linhas de emergência)



Previna incêndios e explosões

(não faça/use chamas, devido a potenciais fugas de gás)

Cumpra sempre as regras e planos de segurança da empresa e das autoridades de emergência e segurança !

Singapore Civil Defence Force - Emergency Handbook (adaptado)

Emergência e Risco – Segurança contra Incêndios

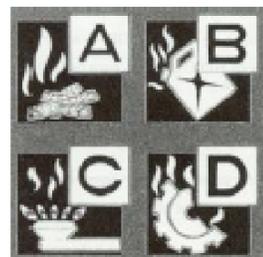
Classes de fogos e agentes extintores

Classe A - Fogos de combustíveis sólidos, em geral de natureza orgânica, em que a combustão se faz com a formação de brasas (ex. madeira, papel, carvão, têxteis).

Classe B - Fogos de combustíveis líquidos (ex. gasolina, álcool, óleos, acetona) ou sólidos liquidificáveis (ceras, parafina, resinas), que ardem sem formação de brasas.

Classe C - Fogos de gases combustíveis (ex. butano, propano, gás de cidade, hidrogénio).

Classe D - Fogos de metais leves (ex. sódio, potássio, alumínio, magnésio, lítio), certas ligas e titânio.

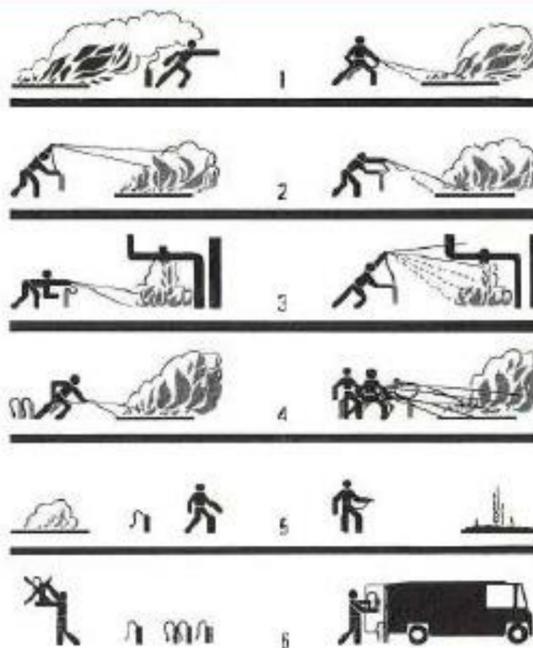


Classe de fogo	Agente Extintor						
	Água		Espuma	CO ₂	Pó Químico		
	Jacto	Pulverizada			ABC	BC	D
A	Bom	Muito Bom	Bom	Não	Muito Bom	Não	Não
B	Não	Aceitável	Muito Bom	Bom	Muito Bom	Muito Bom	Não
C	Não	Não	Não	Bom	Bom	Bom	Não
D	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Muito Bom

Emergência e Risco – Segurança contra Incêndios

Combate a
incêndio com
meio de
extinção
autónomo
(extintor)

NÃO



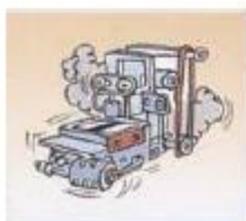
SIM

- 1 - Fazer aproximação do fogo, sempre no sentido do vento ou da tiragem normal do edifício.
- 2 - Atacar o fogo dirigindo o jacto do extintor à base das chamas.
- 3 - Em líquidos derramados de canalizações, manobrar o jacto do extintor de cima para baixo.
- 4 - Assegurar um número mínimo de extintores e de pessoas para os utilizarem.
- 5 - Estar atento e prever as possibilidades de reignição;
- 6 - Enviar o extintor descarregado ao serviço competente, para a respectiva recarga.

Miguel, A. (2002)

Emergência e Risco – Segurança contra Incêndios

Práticas incorrectas que podem originar incêndios



Sobrecarga de equipamentos



Curto-circuitos por sobrecarga de utilização



Armazenamento inadequado de produtos inflamáveis



Trabalhos perigosos em zonas inseguras



Fumar em zonas perigosas



Armazenagem inadequada



Derrames de produtos perigosos

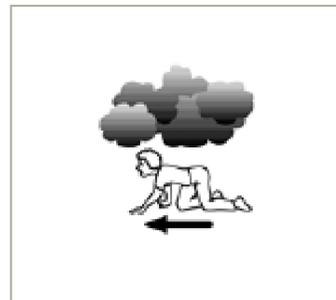


Saídas de emergência obstruídas (podem agravar consequências do incêndio)

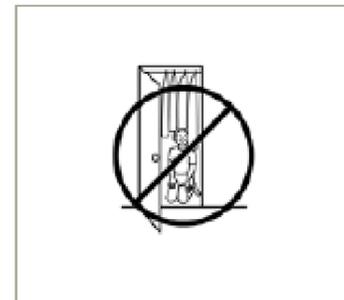
Singapore Civil Defence Force – "Be Fire Safe" posters (adaptado)

Emergência e Risco – Segurança contra Incêndios

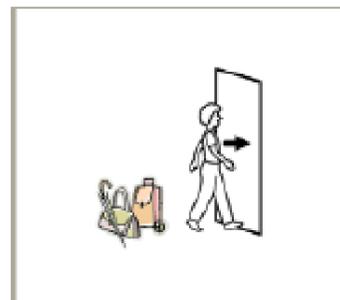
Em caso de incêndio



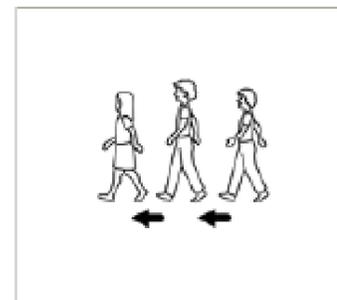
Rasteje por baixo do fumo



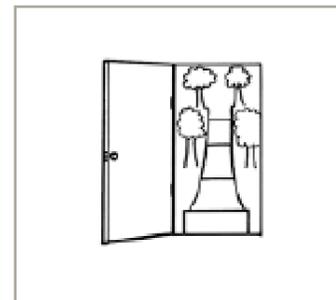
Não se esconda



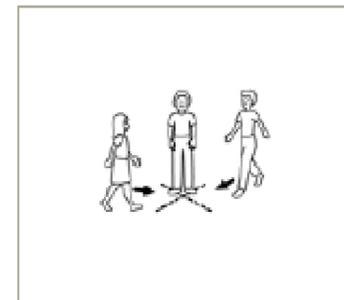
Não leve objectos pessoais



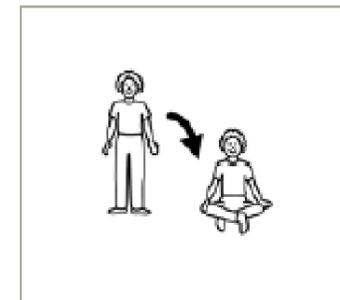
Siga o percurso de evacuação



Vá para o exterior



Dirija-se para o ponto de encontro



Aguarde instruções

Emergência e Risco – Segurança contra Incêndios

Se a sua roupa pegar fogo, siga estes passos



Não corra



Deite-se no chão



Tape a cara com as mãos e
role até apagar a chama



Refresque a
queimadura

Gab. formação em segurança contra incêndios - NewYork Fire Dep. (adaptado)

Emergência e Risco – Substâncias Perigosas

Substâncias que durante o seu fabrico, manipulação, transporte, armazenamento ou utilização, possam gerar ou libertar pós, fumos, gases, vapores ou fibras infecciosas que possam ser irritantes, inflamáveis, explosivas, corrosivas, asfixiantes ou tóxicas, ou causem radiações ionizantes em quantidades que possam causar danos à saúde de pessoas, ao ambiente, estruturas ou equipamentos.



Emergência e Risco – Substâncias Perigosas

Perigosas para o ambiente: substâncias que por efeitos de produção, armazenamento, transporte e eliminação, provocam contaminação do meio ambiente.

Inflamáveis: as substâncias e preparações líquidas cujo ponto de inflamação seja igual ou superior a 21 graus C e inferior ou igual a 55 graus C.

Irritantes: os que, por contacto imediato, prolongado ou repetido com a pele ou mucosa, podem provocar uma reação inflamatória.

Comburentes: as substâncias e preparações que, em contacto com outras, especialmente com as inflamáveis, dão origem a uma reação fortemente exotérmica.

Explosivos: as substâncias e preparações sólidas, líquidas, pastosas ou gelatinosas que podem reagir exotermicamente e com rápida libertação de gases. Mesmo sem a intervenção do oxigénio do ar em determinadas condições, deflagram ou explodem em caso de confinamento parcial.

Tóxicos: as que, por inalação ingestão ou por via cutânea, podem ocasionar efeitos de gravidade limitada.

Corrosivas: os que , por contacto com os tecidos vivos, podem exercer sobre eles uma ação destrutiva.

Emergência e Risco – Ficha de Segurança

Exemplo
de FSP
(parcial)

Ficha de Segurança em conformidade com a Directiva 93/112/CEE				
XXXXXXXXXX Revisto: 16.02.01 Impresso: 16.02.01				
01. Identificação da substância / preparação e empresa				
02. Composição / Informação sobre Componentes				
Substância:	INECS	CAS	Intervalo (%)	Símbolo/Frase Risco
Ácido Acético	200-580-7	64-19-7	1 - <10	C 35-10
Ácido	201-186-8	79-21-0	1 - <5	O& C& N 7-10-20/21/22-35-50
Peracético	231-765-0	7722-84-1	20 - <40	O&C 8-34
Peróxido de Hidrogénio				
03. Identificação dos Perigos				
R34: Provoca queimaduras R37: Irritante para as vias respiratórias				
04. Medidas de Primeiros Socorros				
Informação Geral	Despir roupas molhadas contaminadas imediatamente e eliminar de forma segura.			
Inalação	Remover a vítima para um local ao ar livre e mantê-la calma. Procurar assistência médica imediatamente.			
(...)				
06. Medidas em caso de fuga accidental				
Precauções pessoais	Assegurar uma ventilação adequada. Utilizar equipamento de protecção pessoal.			
Precauções ambientais	Evitar a disseminação sobre uma área extensa (p. ex. através de contenção ou barreiras). Não despejar para os esgotos/ águas superficiais/ águas subterrâneas.			
Métodos de limpeza/remoção	Remover com material absorvente (p. ex. areia, serradura, isolador multi-usos. Descartar o material absorvente de acordo com a legislação.			

Conteúdo da Ficha de Segurança de um Produto (a consultar antes de manusear):

- Principais efeitos perigosos
- Controlo da exposição / proteção individual
- Primeiros socorros
- Medidas de combate a incêndios
- Medidas em caso fuga accidental
- Manuseamento e armazenagem
- Propriedades físicas e químicas
- Estabilidade e reatividade
- Informação toxicológica
- Informação ecológica
- Informações relativa à eliminação
- Informações referentes ao transporte
- Informação sobre regulamentação

Primeiros Socorros

As informações seguintes não visam a “formação de socorristas credenciados”.

Têm como objetivo desenvolver um conjunto de competências necessárias que o permitam auxiliar na prestação de primeiros socorros na empresa, em caso de emergência.

Deve seguir, rigorosamente, os procedimentos e instruções de segurança em vigor na empresa e/ou das autoridades envolvidas no socorro, que serão sempre a informação de referência a considerar.



Primeiros Socorros

A prestação de primeiros socorros é normalmente (e prioritariamente) realizada nas empresas pelos elementos das chamadas “equipas de 1ª intervenção”.

Estes colaboradores têm habitualmente formação específica, mais desenvolvida e com simulações de situações práticas.

O que poderá ser uma situação de emergência que exija primeiros socorros:

- um incêndio;
- um acidente de trabalho que resulte num dano físico para um colaborador;
- uma situação de doença súbita, no local de trabalho (por ex. uma paragem respiratória)
- uma catástrofe natural, com reflexos na empresa / nos colaboradores.

A sua atuação de primeiro socorro deverá ser apenas até estar junto do doente/vítima alguém credenciado para os efeitos (médicos, enfermeiros, tripulantes de ambulância, socorristas).



Primeiros Socorros – Princípios Fundamentais

Proteger

- Afastar a vítima do perigo ou o perigo da vítima

Alertar

- contacte o 112 (ou a pessoa da empresa que sabe que o fará de imediato)

Socorrer

- Examinar a vítima e aplicar o socorro adequado



Primeiros Socorros – Primeiro Auxílio

Objetivo: perceber rapidamente a situação, o estado da vítima e qual o melhor socorro a prestar

Exame Primário

- Avaliar a consciência; a vítima está orientada no espaço e no tempo ?
- Verificar a ventilação; consegue ver, ouvir e sentir ?
- Verificar circulação; tem “pulso”, tosse, consegue deglutir ?

Exame Secundário

- Corpo; deformações, fraturas, hemorragias, edemas.
- Pele; temperatura, cor, humidade
- Pupilas; desiguais, dilatadas, contraídas



Primeiros Socorros – Situações (Estado de Choque)

Situação: não sendo possível confiar que uma pessoa inconsciente consiga respirar sem assistência, esta técnica posiciona a vítima de uma forma favorável a manter a respiração.

Causas

- lesões cardíacas
- perda de líquidos orgânicos
- dilatação dos vasos sanguíneos

Sinais e Sintomas

- palidez
- arrefecimento e/ou suores frios
- pupilas dilatadas
- pulso fraco
- náuseas e vômitos
- possível inconsciência

Primeiros socorros

- combater a causa do choque
- desapertar as roupas
- não dar nada a beber
- manter a temperatura
- vigiar as funções vitais

Vítima Consciente ?

- animar a vítima
- elevar as pernas
- manter temperatura

Vítima Inconsciente ?

- **Posição Lateral de Segurança**
(ver slide seguinte)
- vigiar funções vitais

Fonte: Protecção Civil de Lisboa (adaptado)



Primeiros Socorros – Situações (Posição Lateral)

Situação: o sangue e o oxigénio tornam-se insuficientes para as necessidades do corpo; se irreversível, pode causar a morte das células.

manter a respiração.

Atenção:

- se a vítima sofreu uma queda ou tem deformações que sugiram danos na espinha **e** conseguir respirar, **a sua posição não deve ser alterada !**
- no caso de uma grávida, a posição deve ser sempre sobre o seu lado esquerdo.



Primeiros Socorros – (Dificuldade/Paragem Ventilatória)

Situação: obstrução das vias aéreas que dificultam ou impedem a vítima de respirar .

Causas (principais)

- obstrução das vias aéreas (por corpos estranhos, vômitos, secreções, ...)
- diminuição ou ausência de movimentos respiratórios

Sinais e Sintomas

- tosse
- ventilação ruidosa
- aceleração respiratória
- agitação
- palidez acinzentada
- pupilas dilatadas

Primeiros socorros

Vítima Consciente ?

- pedir à vítima que tussa
- desapertar as roupas
- aplicar 5 pancadas nas costas (cabeça mais baixa que local da obstrução)
- **Manobra de Heimlich**
(ver slide seguinte)

Vítima Inconsciente ?

- **RCP - reanimação cardiopulmonar**
(ver 2 slides à frente)

Fonte: Protecção Civil de Lisboa (adaptado)



Primeiros Socorros –(Manobra de Heimlich)

Situação: desobstrução das vias aéreas superiores por corpo estranho, perante dificuldade respiratória, com vítima consciente.



Acções: Posicione-se por trás da vítima e incline-a ligeiramente para a frente



Abrça a vítima, (na zona do topo do estômago) fechando uma mão e agarrando-a com a outra



Faça 5 compressões abdominais, rápidas

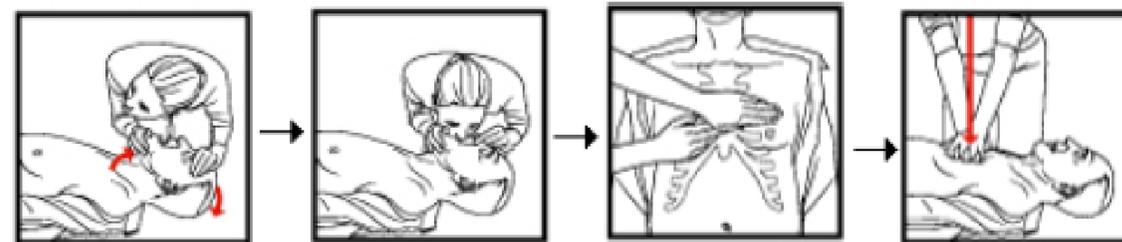
(*) excepto em situação da vítima se encontrar grávida.



Primeiros Socorros –(RCP – Reanimação Cardio Pulmonar)

Situação: manobra destinada a garantir a oxigenação dos órgãos, perante paragem respiratória, com vítima inconsciente.

Atenção: verifique condições de segurança para si e para a vítima; **recorde que não é um socorrista credenciado e não avance se tiver dúvidas da sua capacidade de executar a RCP ou da condição da vítima** (por exemplo, se suspeitar de lesão cervical); antes de qualquer outra acção, **chame por ajuda**.



Acções:

- Desaperte as roupas. Verifique respiração e se não há obstrução da boca.
- Posicione uma mão na testa e, com a outra, use dois dedos para levantar-lhe o queixo.
- Tape-lhe o nariz, inspire e sopre - 2 vezes, com intervalo de 4 segundos - para o interior da boca.
- Posicione as mãos sobrepostas sobre o peito (metade inferior do esterno, braços estendidos).
- Comprima o tórax 15 vezes (pressione com vigor para que se abaixe o esterno)
- Repita o ciclo respiração-compressão até chegar auxílio.



Primeiros Socorros – (Queimaduras)

Tipos de queimaduras

Térmicas: provocadas por calor (fogo, água quente, vapor de água) e são as mais frequentes, que resultam da transferência de energia de uma fonte de calor para o corpo.

Eléctricas: causadas por "flash" eléctrico ou pela passagem directa de corrente eléctrica através do corpo. A primeira causa produz queimaduras idênticas às térmicas mas podem surgir efeitos em órgãos internos.

Químicas: podem ser provocadas por vários tipos de ácidos (por ex. ácido clorídrico) ou bases (por ex. lixívia). Também podem provocar lesões para além da pele, nos órgãos internos.

Por radiação: causadas pela transferência de radiação para o corpo, sendo a mais comum a radiação solar.

Gravidade da queimadura

A gravidade de uma queimadura depende da quantidade de tecido afectado e da profundidade da lesão

1º grau (a menos grave): pele vermelha, muito sensível ao tacto e húmida ou inchada mas com edema mínimo ou inexistente e sem bolhas.

2º grau: formam-se bolhas na pele, com um líquido claro e espesso; a lesão, dolorosa ao tacto, pode tornar-se branca ao tocá-la.

3º grau (a mais grave): a superfície cutânea pode estar branca e amolecida ou negra, carbonizada e endurecida. Não gera dor, porque existe a destruição total de terminações nervosas; intervenção cirúrgica obrigatória.

Teniz, L. e Pereira, D. (adaptado)



Primeiros Socorros – (Queimaduras)



O que fazer

Colocar a área afectada sob água corrente (não utilizar água muito fria ou gelo) durante vários minutos.

Retire relógio, anéis ou pulseiras que estejam a afectar a zona queimada.

Se a queimadura for grave (ver slide anterior), a área queimada for extensa, ou a vítima tiver dificuldade respiratória ou perda de consciência, contactar de imediato o 112.



O que não fazer

Nunca rebente as bolhas que se poderão formar na queimadura, pois estas funcionam como protecção da área afectada.

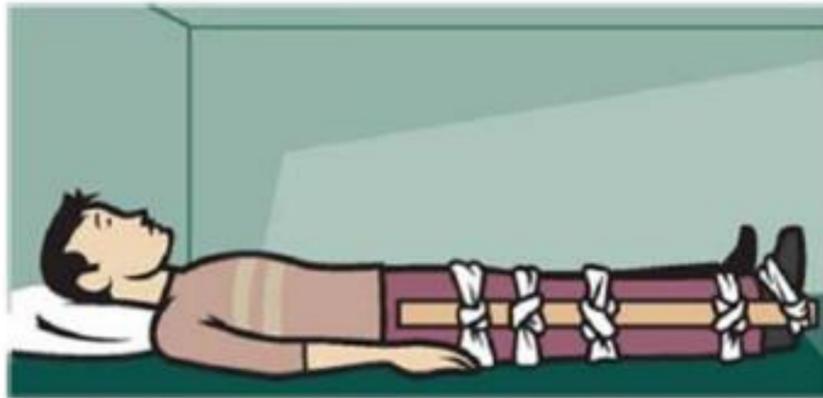
Nunca remova nada que esteja "colado" a uma queimadura (por exemplo, roupa).

Não aplique loções, óleos ou outros produtos gordurosos sobre a queimadura (excepto os que tenham sido prescritos por médico).

Singapore Civil Defence Force - Emergency Handbook (adaptado)



Primeiros Socorros –(Fracturas)



Uma fractura é um osso quebrado ou estilhaçado. Os sintomas mais habituais são:

O membro ou área afectada não se consegue mover (ou fazê-lo normalmente).

Também é possível que essa zona não tenha uma forma ou uma posição "normal", assim como inchaço ou inflamação.

Ausência de força .

Nos casos de fractura exposta, o próprio osso será visível.

O que fazer

Trate primeiro de hemorragias ou de dificuldades respiratórias, se existirem.

Imobilize o membro ou a área afectada, acima e abaixo desta.

Evitar movimentos, aplicando o máximo de tratamentos no local.

Singapore Civil Defence Force - Emergency Handbook (adaptado)



Resumimos-te os principais resultados alcançados através desta formação:

1. Saber compreender os conceitos associados a um Programa de SHST
2. Saber identificar comportamentos a adotar de modo a garantir a proteção e segurança
3. Saber identificar os Princípios Chave dos Primeiros Socorros e Combate a Incêndios
4. Saber reconhecer as situações de primeiro auxílio e medidas a adotar de suporte à vítima

Agora que concluíste esta ação, acede ao questionário de satisfação da formação [AQUI](#) (Passo obrigatório para a conclusão desta ação).