



---

# **SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

---

**Manual de Prevenção**



	Página
<b>Saúde no Trabalho</b>	3
Tipos de Exames Médicos	
Doenças Profissionais	
<b>Segurança no Trabalho</b>	5
<b>Instruções de Emergência</b>	5
Em caso de Incêndio	
Utilização de Extintores	
Primeiros Socorros	
Ameaça de Bomba	
Fuga de Gás	
Sísmo	
<b>Instruções de Segurança</b>	16
Obrigações do Trabalhador	
Riscos de Medidas de Prevenção	
Acidentes de Trabalho	
Equipamentos de Proteção Individual	
Movimentação Manual de Cargas	
Trabalho em Altura	
Utilização de Outros Equipamentos de Trabalho	
Utilização de Computadores	
Instalações Elétricas	
Rotulagem de Segurança	
<b>Sinalização de Segurança</b>	41
Tipos de Sinalização	
<b>Ambiente</b>	43
Redução do Consumo de Energia	
Redução do Consumo de Combustível	
Poupança de Água	
Separação	



# SAÚDE NO TRABALHO

Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro

## Tipos de exames médicos

**Exames médicos de admissão:** Antes do início da prestação do trabalho ou quando a urgência na admissão o justificar, nos 15 dias seguintes. Estes exames destinam-se a aferir a existência dos requisitos físicos e psíquicos indispensáveis para o preenchimento do posto de trabalho.

**Exames médicos periódicos:** Anuais para os menores de 18 anos e para os maiores de 50 anos, e de dois em dois anos para os restantes trabalhadores. Face ao estado de saúde do trabalhador e aos resultados da avaliação de riscos, o médico do trabalho pode reduzir ou alargar a periodicidade dos exames, sem ultrapassar os limites legalmente estabelecidos para a realização de novo exame.

**Exames ocasionais:** São obrigatórios quando de regresso ao trabalho após baixa por doença ou acidente de trabalho, quando o período de baixa seja superior a 30 dias, o qual têm por objetivo o conhecimento da causa da baixa, eventualmente relacionadas com a incapacidade temporária em causa, também para fins estatísticos e sempre que haja alterações substanciais nos meios utilizados, no ambiente e na organização de trabalho suscetíveis de repercussão nociva na saúde do trabalhador.

## Doenças profissionais

Doença profissional é aquela que resulta diretamente das condições de trabalho, consta da Lista de Doenças Profissionais (Decreto Regulamentar n.º 76/2007, de 17 de Julho) e causa incapacidade para o exercício da profissão ou morte.

As doenças profissionais em nada se distinguem das outras doenças, salvo pelo facto de terem origem em fatores de risco existentes no local de trabalho.

<b>Origem</b>	<b>Fatores</b>
<b>De origem organizacional</b>	Horas e ritmos de trabalho excessivos;
	Pausas e descanso insuficientes;
	Insegurança ou insatisfação laboral;
	Monitorização excessiva.
<b>De origem ergonómica, físicas, químicas e biológicas</b>	Movimentos repetitivos que requerem a aplicação de força;
	Exposição ao ruído;
	Contaminantes químicos;
	Exposição a agentes biológicos nocivos (ex.: Vírus, bactérias e outros);
	Choque mecânico;
	Carga externa e muscular estática;
	Stress mecânico;
	Vibrações e temperaturas extremas;
<b>De origem individual</b>	Posições desadequadas decorrentes de equipamento mal desenhado, ferramentas ou posto de trabalho.
	Tabagismo;
	Ingestão de bebidas alcoólicas em excesso;
	Obesidade.

# SEGURANÇA NO TRABALHO

A segurança do trabalho engloba um conjunto de metodologias e de procedimentos, apoiados em requisitos legais e em normas, que visam o controlo dos fatores de risco passíveis de afetar a segurança e saúde dos trabalhadores.

A Segurança do Trabalho também atua na prevenção de acidentes de trabalho e no controlo dos riscos químicos, físicos, biológicos e ergonómicos que possam dar origem a doenças profissionais.

## Instruções de emergência

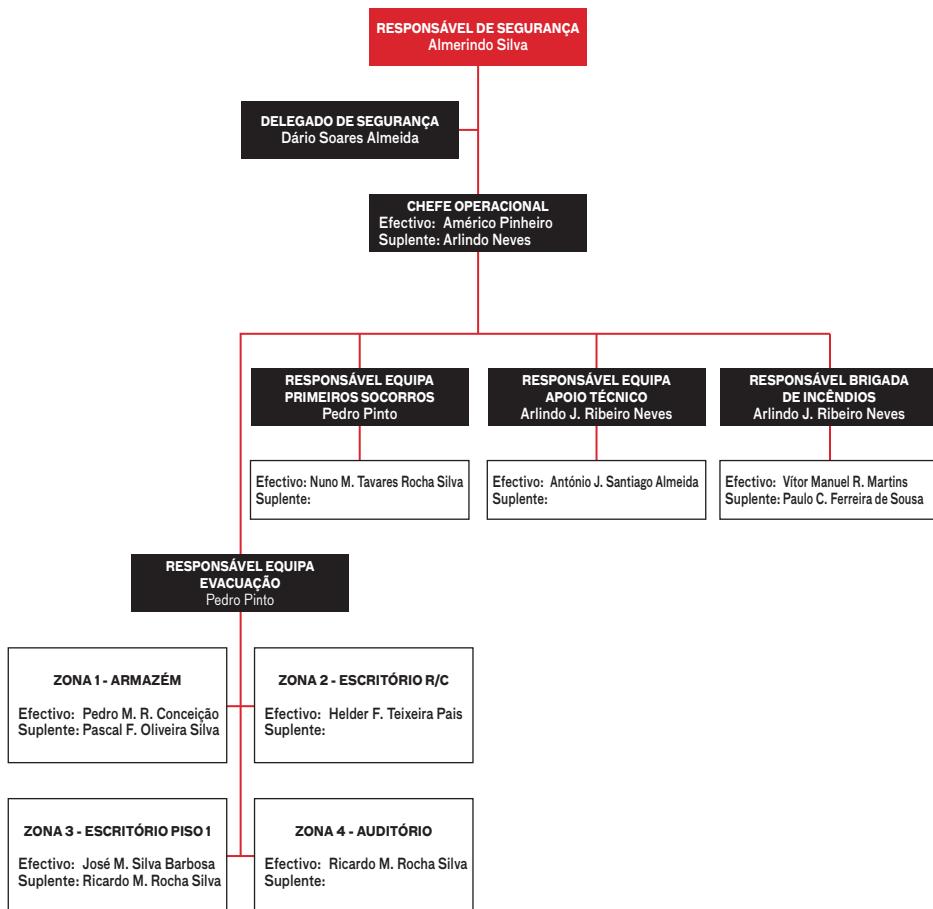
### Em caso de Incêndio:

1. Procure manter a calma, não grite nem corra;
2. Afaste os equipamentos ou materiais combustíveis do foco de incêndio;
3. Faça o máximo possível para desligar todos os aparelhos elétricos e o gás;
4. Se recebeu formação na utilização de extintores portáteis, tente apagá-los recorrendo ao extintor mais próximo, sem correr riscos;
5. Se não conseguir extinguir o fogo, dê o alerta às entidades exteriores, comunicando a situação atual.
6. Antes de sair de um local, confira com a mão a temperatura da porta. Se estiver fria, abra-a imediatamente e abandone o local fechando as janelas e portas;
7. Nunca volte atrás, nem pare nas portas de saída de emergência ou nas escadas;
8. Ajude sempre os colegas mais assustados, evitando que eles entrem em pânico;
9. Abandone o local de forma rápida e ordeira, seguindo o trajeto indicado na planta de emergência até ao ponto de encontro.

## Plano de Emergência Interno

O Plano de Emergência define um conjunto de normas e recomendações que regulam e norteiam a atuação dos meios humanos e materiais da Central Lobão, existindo responsabilidades distintas, de acordo com as equipas estabelecidas, como se pode verificar no organograma, na página seguinte.

# SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



A EAT (Equipa Apoio Técnico) deverá ser constituída por pessoal da **Manutenção** e **Porteiro**, que deverão conhecer muito bem os sistemas instalados e a sua operação, a localização e manuseamento das chaves e interruptores gerais de corte de energia e fluidos.

## Têm como funções:

- Efetuar o corte de energia elétrica;
- Assegurar a desobstrução, visibilidade e prontidão dos meios de comando da alimentação de gás e água;

- Estar preparados e aptos a arrombar portas que poderão ser vitais para uma eventual evacuação ou outras situações, quando solicitado pelo Diretor de Emergência, ou pelo CEE ou ainda, pelo Chefe Operacional;
- Efetuar a receção aos bombeiros;
- Ordenar o tráfego, caso se justifique e em ligação com a Polícia de Segurança Pública (PSP);

## **PLANO DE ACTUAÇÃO E INTERVENÇÃO INTERNA**

O alarme de incêndio da **Central Lobão** não necessita ser de percepção humana, pois há implantado um sistema automático.

Qualquer pessoa que se aperceba de uma ocorrência que ofereça perigo para pessoas e bens deve de imediato avisar o Diretor de Emergência (na sua ausência deve assegurar o controle o Delegado de Segurança), verificar se existem pessoas em situação de perigo e utilizar os meios de extinção disponíveis.

**Seguem-se alguns aspetos que deve prestar especial atenção:**

### **1. ALARME**

Por ordem do Responsável de Segurança, o alarme é acionado pelo **Porteiro** com toque elétrico contínuo. Caso haja falha ou corte obrigatório de energia o alarme será dado verbalmente.

### **2. ALERTA**

Depois de acionar o alarme, o **Porteiro** alerta imediatamente, caso necessário, a G.N.R. ou a Proteção Civil Municipal, conforme a gravidade da situação e de acordo com as indicações do Responsável de Segurança/Diretor de Emergência.

### **3. INFORMAÇÃO E VIGILÂNCIA**

A informação, geral e particular, compete ao Órgão de Comando.

Ao ser acionado o sinal de alarme interno, cabe ainda ao **Porteiro** a tarefa de controlar e orientar a motivação de pessoas e veículos, ou seja, deve abrir o portão destinado à entrada das viaturas de socorro, não deixando entrar nem sair ninguém pela porta de entrada principal, enquanto durar a evacuação.

Em caso de corte de energia e ordem de evacuação, a rececionista deve assegurar que a porta exterior elétrica fique aberta.

O controlo de pessoas evacuadas no interior do estabelecimento compete ao Delegado de Segurança nível 2.

#### **4. CONCENTRAÇÃO E CONTROLO**

Reunir no Ponto de Reunião toda a população e proceder à sua conferência.

O Ponto de Encontro é:

**Portaria – Parque estacionamento – para toda a empresa.**



No local deverá ser feita a conferência de toda a população que abandonou os edifícios. Caso se verifiquem desaparecidos, devem ser avisados o Diretor de Emergência ou o Delegado de Segurança e os Bombeiros.

#### **5. EM CASO DE INCÊNDIO EXTERIOR À EMPRESA**

- Se detetar um incêndio na vizinhança contatar imediatamente, pelo meio mais rápido, o Diretor de Emergência e comunicar o que observou.
- Caso o incêndio tenha origem na empresa de camionagem existente contiguamente à Central Lobão, há que ficar alerta e colocar, de prevenção, alguns elementos da Brigada de Incêndio.

#### **6. QUEM CONTATAR?**

##### **6.1 Entidades Internas**

- Responsável de Segurança ou substituto;
- Delegado de Segurança;
- Outros responsáveis importantes em situação de emergência.

##### **Contatos Internos de Emergência:**

Designação/ Função	Nome	Telemóvel	Extensão
<b>Administrador</b>	Almerindo Silva	963 058 244	4201
<b>Diretor Logística</b>	Wilson Silva	967 817 983	5130
<b>Diretor Financeiro</b>	Rui Duarte	962 047 097	4203
<b>Responsável logístico</b>	Pascal Silva	913 901 322	5538
<b>Responsável Manutenção</b>	André Oliveira	966 390 322	4409
<b>Responsável Rec. Humanos</b>	Graça Oliveira	969 659 364	4202

## 6.2 Entidades Externas

Ao ser acionado o sinal de alarme interno, de acordo com as instruções do Diretor de Emergência, é ao porteiro e/ou à telefonista que cabe a responsabilidade de informar os socorros externos sobre a localização exata do sinistro e das pessoas em perigo.

Na ausência deste, será o Diretor de Emergência ou o Delegado de Segurança a nomear alguém para proceder à receção das forças de socorros externas.

• Número Europeu de Emergência .....	112
• Câmara Municipal proteção Civil da Feira .....	256 370 800
• G.N.R. (Posto Territorial de Santa Maria da Feira) .....	256 377 260
• PSP (Santa Maria da Feira) .....	256 300 030
• Bombeiros de Santa Maria da Feira .....	256 377 600
• Bombeiros de Lourosa .....	22 744 31 89
• Hospital S. Sebastião Feira .....	256 379 700
• Centro De Informações Antivenenos .....	808 250 143
• EDP – Assistência Técnica .....	800 506 506
• EDP – Avarias .....	800 246 246
• EDP Norte – Geral .....	256 372 691
• Indaqua – Piquete de Emergência – Feira .....	256 374 142
• Centro Médico da Praça (Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho) .....	256 413 195

### Outros Contatos Externos:

• Comando Distrital de Operações de Socorro de Aveiro .....	234 403 742
• Bombeiros Voluntários de São João da Madeira .....	256 837 120
• Câmara Municipal de Santa maria da Feira .....	256 370 800 / 256 374 856
• Unidade de Saúde familiar .....	256 363 835 / 256 782 796
• Centro de Saúde de Santa Maria da Feira .....	256 372 138
• Farmácia Oliveira – São João de Ver .....	256 363 697
• Hospital da Prelada – Porto .....	228 326 464
• Centro Hospital Gaia / Espinho (EPE) .....	227 331 130 / 227 340 327
• Hospital S. António – Porto .....	222 077 500
• Hospital São João (EPE) – Porto .....	225 512 100
• INEM Porto – 222 006 998	
• Inspeção Geral do Trabalho – Aveiro .....	234 379 720
• Núcleo da Cruz Vermelha do Porto .....	226 006 353

• GNR – Brigada de Trânsito da Feira .....	256 373 306
• Polícia Judiciária – Porto .....	225 582 000
• Polícia Judiciária – Aveiro .....	234 376 000
• GNR – Posto Territorial de Santa Maria da Feira .....	256 377 260
• Proteção Florestal .....	117

## 7. PLANO DE EVACUAÇÃO

### 7.1 Instruções gerais de evacuação

- 1 - Mantenha-se calmo;
- 2 - Pare o que estiver a fazer;
- 3 - Caso não se encontre no seu local habitual dirija-se para o ponto de reunião;
- 4 - Não vá aos sanitários;
- 5 - Desligue os equipamentos elétricos com que esteja a trabalhar (computador, etc.).
- 6 - Abandone o edifício pelo caminho estipulado;
- 7 - Siga as setas de saída em silêncio;
- 8 - Não corra;
- 9 - Siga as instruções do responsável de evacuação;
- 10 - Não volte atrás para recolher objetos e/ou documentos, nem procurar amigos.
- 11 - Desça as escadas encostado à parede. Não volte atrás;
- 12 - Não pare na porta de saída, mantendo-a desimpedida;
- 13 - Dirija-se ao Ponto de Reunião e siga as instruções do responsável de evacuação;
- 14 - Não abandone o ponto de reunião sem ter indicação expressa nesse sentido.

**NOTA:** Estas normas estão afixadas junto ao elevador, refeitório, WC/balneários e salas de reuniões, leia-as com frequência para melhor se lembrar.

### 7.2 Caminhos de evacuação

São os percursos usados para evacuar uma determinada zona do estabelecimento, utilizando para isso:

- **Itinerário Normal** é aquele a utilizar prioritariamente;
- **Itinerário Alternativo**, ou seja, o percurso utilizado quando o itinerário normal se encontra impraticável;

- **Ponto de Reunião**, é um lugar seguro, situado no exterior (Portaria – Parque estacionamento), para onde devem convergir e permanecer as pessoas evacuadas.



## 8. COLABORADORES EM GERAL

- Ao ouvir o sinal de alarme, prepara-se para sair quando solicitado pelo responsável de evacuação da zona/setor;
- Deixar todo o material no posto de trabalho;
- Seguir pelos corredores, em fila e encostado à parede (se aplicável);
- Não correr nem empurrar os colegas;
- Descer as escadas seguindo as plantas de evacuação;
- Não parar na porta de saída;
- Dirija-se para o Ponto de reunião e junte-se aos seus colegas de zona/ setor;
- Se não estiver no posto de trabalho dirija-se, com calma, para o ponto de reunião e junte-se aos seus colegas do seu ponto de evacuação;
- Nenhum colaborador pode abandonar o Ponto de reunião sem a devida autorização.

### Utilização de Extintores

1. Transporte-o na posição vertical, segurando no manípulo;
2. Retire o selo ou cavilha de segurança;
3. Pressione a alavanca, de modo a verificar a operacionalidade do extintor;
4. Aproxime-se do foco de incêndio progressiva e cautelosamente;
5. Não avance enquanto não estiver seguro de que o fogo não o atingirá pelas costas;
6. Dirija o jato para a base das chamas;
7. Varra, devagar, toda a superfície das chamas, atuando sempre no sentido do vento;
8. Cobra lentamente toda a superfície das chamas, dirigindo o jato para a base das chamas; em caso de combustíveis líquidos não lançar o jato com demasiada pressão para evitar que o combustível se espalhe;
9. Termine apenas depois de se assegurar de que o incêndio não se reacenderá.

### **Instruções de Primeiros Socorros**

#### **TONTURAS / DESMAIOS**

- Ajude a vítima a sentar-se e inclinar-se para a frente, com a cabeça entre os joelhos;
- Aconselhe a respirar profundamente e calmamente; ou
- Deitar com as pernas mais elevadas em relação ao resto do corpo;
- Desaperte as peças justas do corpo;
- Quando recuperar, ajude-o a sentar-se muito lentamente;
- Se a pessoa estiver consciente, dê-lhe uma bebida açucarada ou açúcar, se for diabético deverá chamar de imediato a emergência médica – **112**, pois o doente poderá entrar em coma.

#### **QUEIMADURAS**

- Lave com água fria aproximadamente durante 10 minutos, de forma a arrefecer bem a pele;
- Retire anéis, pulseiras ou qualquer peça apertada na zona, antes que esta possa inchar;
- Não coloque sobre a área queimada gazes ou panos;
- Não aplique qualquer tipo de gorduras ou outras substâncias;
- Aplique compressas frias e húmidas;
- Não rebente as bolhas nem retire qualquer pedaço de pele;
- Se a queimadura atingir os olhos lavar do canto interno para o externo e evitar fechar as pálpebras;
- Dependendo da gravidade da queimadura, recorrer ao hospital.

#### **CORTES / FERIDAS**

- Lave a ferida com água ou soro fisiológico, do centro da ferida para a periferia, utilizando compressas esterilizadas;
- Desinfete com Betadine;
- Cubra a ferida com um penso ou ligadura.

#### **CORPO ESTRANHO NO OLHO**

- Nunca tente remover o corpo estranho, pois pode provocar lesões graves;
- Lave o olho deixando correr água do canto interno do olho para o externo, durante 10 minutos;
- Recorra ao hospital

## HEMORRAGIA

- Comprima com uma compressa esterilizada impedindo a saída de sangue;
- Nunca retire a 1.ª compressa, colocando outras por cima, se necessário;
- Não comprima, caso a hemorragia esteja associada a uma fratura, ou existam objetos estranhos;
- Chame a ambulância, caso a hemorragia não estanque.

## CHOQUE ELÉCTRICO

- Corte imediatamente a energia elétrica;
- Tenha o máximo de cuidado em não tocar na vítima sem previamente ter desligado a corrente elétrica;
- Proteja o local da queimadura, com uma compressa ou mesmo um pano bem limpo;
- Chame uma ambulância e transportar ao Hospital

## ENTORSE

- Evite movimentar a articulação lesionada;
- Aplique gelo ou deixe correr água fria sobre a articulação;
- Coloque uma ligadura com pressão uniforme e moderada, em caso de dúvida imobilizar;
- Recorra ao hospital.

## INTOXICAÇÕES / ENVENENAMENTO

- Recolha informação sobre o tipo de veneno, quantidade, via de administração (digestiva, inalatória, cutânea, ocular), tempo decorrido e as características pessoais (peso, idade, doenças, gravidez);
- Contacte o Centro de Informação Anti-Venenos (CIAV) – **808 250 143**.

### Instruções em caso de Fuga de Gás

#### Se suspeitar de uma Fuga de Gás:

- Avise o seu responsável e indique o local e a área afetada;
- Se estiver junto às válvulas de corte, feche a alimentação ou a válvula de segurança;
- Areje o espaço correspondente, abrindo as portas;
- Evite provocar faíscas, fumar e fazer lume. Caso existam, deve apagar de imediato todas as chamas;

- Não ligue nem desligue os interruptores ou equipamentos elétricos;
- Evite ligar, e se possível desligue os aparelhos elétricos das tomadas;
- Corte a corrente elétrica do sector, nas botoneiras existentes para esse efeito;
- Coloque-se em local seguro, não permitindo a aproximação de outras pessoas, do local da fuga.

### **Instruções em caso de Sismo**

#### **Durante o sismo:**

- Proteja-se debaixo de uma mesa ou noutro elemento que possa oferecer proteção à queda de destroços (os locais mais seguros são os cantos, ombreiras das portas, em paredes-mestras ou junto de pilares, os locais mais perigosos são as saídas, o centro das salas e os locais junto a janelas e espelhos);
- Nunca utilize os elevadores;
- Afaste-se de janelas, armários ou outros objetos que possam cair;
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos; Evite o pânico, e mantenha a serenidade;
- Evite sair do edifício durante o sismo;
- Proteja-se até o abalo terminar;
- Em caso de falha de energia elétrica ou caso soem os alarmes, não se assuste, pois esta é uma situação normal.

#### **Após o sismo:**

- Domine o pânico;
- Corte imediatamente o gás, a eletricidade e a água;
- Tenha em atenção que após o abalo principal podem ocorrer réplicas fortes. Embora de menor magnitude, estas podem provocar a queda de destroços;
- Tenha cuidado com os vidros partidos ou cabos de eletricidade. Não toque em objetos metálicos que estejam em contactos com equipamentos elétricos;
- Caso existam, feridos ou pessoas soterradas, deve:
  - a) Prestar-lhes os primeiros socorros, caso seja socorrista. Se não estiver seguro do que deverá a fazer, evite tocar nos feridos, e deverá pedir ajuda;
  - b) Informe de imediato o Responsável de Emergência (supervisor/encarregado/chefe de grupo) indicando a sua localização e gravidade;
  - c) Se for capaz, sem perigo, de os começar a libertar, deve tentar fazê-lo retirando os escombros um a um, começando pelos de cima. Não se precipite, para não agravar a situação dos feridos ou a sua;

- Verifique se há incêndios;
- Caso tenha formação de utilização de extintores portáteis, deve tentar apagar o foco de incêndio, recorrendo ao extintor mais próximo;
- Não fume, não acenda fósforos ou isqueiros, não ligue os interruptores, pois pode haver curto-circuitos;
- Não ocupe as áreas com grandes estragos nem se aproxime das estruturas danificadas;
- Tenha em atenção os cabos elétricos desprotegidos, evitando passar nas suas proximidades;
- Não se debruce, nem se apoie em estruturas salientes, estas poderão não suportar o esforço.

### **Instruções em caso de Ameaça de Bomba**

#### **Ao receber uma chamada telefónica de ameaça de bomba:**

1. Tentar passar a chamada para o Diretor de Emergência;
2. Caso não o consiga fazer, ouvir com muita atenção e não interromper o interlocutor;
3. Manter a calma de modo a não provocar o pânico noutras pessoas;
4. Registar a mensagem recebida com o máximo de pormenor. No decorrer da chamada, identificar: se é homem ou mulher; idade; estado de espírito (calmo, com raiva, excitado); Ruídos de fundo (máquinas, comboios, carros, etc);
5. Responder ao interlocutor com a cortesia que usa usualmente nas chamadas telefónicas;
6. Manter o interlocutor a falar o máximo de tempo possível. Pedir frequentemente para que este repita, alegando que não está a ouvir bem;
7. Pedir detalhes ao interlocutor;
8. Logo que desligar o telefone, contate única e exclusivamente o Diretor de emergência, fornecendo toda a informação de que dispõe.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

### Obrigações do Trabalhador

**Constituem obrigações dos trabalhadores** (Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro):

1. Cumprir as prescrições de segurança e saúde no trabalho;
2. Zelar pela sua segurança e saúde, bem como pela segurança e saúde das outras pessoas que possam ser afetadas pelas suas ações ou omissões no trabalho;
3. Utilizar corretamente, segundo as instruções transmitidas pelo empregador, máquinas, aparelhos, instrumentos, substâncias perigosas e outros equipamentos e meios postos à sua disposição, designadamente os equipamentos de proteção coletiva e individual, bem como cumprir os procedimentos de trabalho estabelecidos;
4. Cooperar, na empresa, estabelecimento ou serviço, para a melhoria do sistema de segurança, higiene e saúde no trabalho, tomar conhecimento da informação prestada pelo empregador e comparecer aos exames/consultas determinadas pela Medicina do Trabalho;
5. Comunicar imediatamente ao superior hierárquico ou, aos trabalhadores designados para as atividades de segurança e saúde no trabalho, as avarias e deficiências por si detetadas que se lhe afigurem suscetíveis de originar perigo grave e iminente, assim como qualquer defeito verificado nos sistemas de proteção;
6. Em caso de perigo grave e iminente, adotar as medidas e instruções estabelecidas para tal situação.

### Riscos e Medidas de Prevenção

#### 1) Risco de Contacto com Superfícies / Substâncias a Temperaturas Extremas

As principais situações que colocam os trabalhadores em risco são:

- Contacto com superfícies frias: gelo ou alimentos congelados;
- Contacto com superfícies quentes: fritadeiras, grelhas, panelas;
- Salpicos ou derrames de substâncias a temperaturas elevadas: óleos, alimentos cozinhados, molhos, vapores.

#### Medidas de Prevenção

- Evitar debruçar-se ou tentar alcançar objetos colocados sobre superfícies ou equipamentos que estejam a temperaturas elevadas (ex.: fritadeiras, fogão, fornos);
- Nunca encher totalmente os recipientes com líquidos que vão ser aquecidos (água, caldos);

- Introduzir os alimentos em líquidos quentes em pequenas quantidades, verificando o nível do líquido de forma a evitar derrames;
- Nunca pegar em alimentos ou substâncias congeladas diretamente com as mãos; utilizar utensílios próprios ou luvas de proteção adequadas;
- Confirmar a temperatura do termóstato das fritadeiras antes de introduzir os alimentos;
- Antes de fritar alimentos comprovar que se encontram sem gelo ou húmidos;
- Utilizar recipientes, para confeção de alimentos, que possuam pegas que não aqueçam;
- Ao transportar recipientes quentes avisar as pessoas à medida que se desloca;
- Nunca partir do princípio que um elemento se encontra frio (ex.: uma grelha, pegas das panelas, etc.); tomar sempre as devidas precauções antes de o manusear, verificando se os elementos em questão já arrefeceram.
- Usar roupas de trabalho com mangas compridas ou manguitos quando se trabalha com fritadeiras, frigideiras, grelhadores, etc. (equipamentos que produzam calor);
- Não aquecer no forno ou microondas recipientes que não sejam indicados para tal;
- Utilizar luvas de proteção contra o calor para pegar em recipientes quentes.

## **2) Risco de Corte**

As situações que podem originar este risco são:

- A eliminação do lixo que se encontra nos recipientes, pois podem existir objetos cortantes no seu interior (ex.: vidros partidos);
- Manuseio de utensílios e equipamentos de cozinha (ex.: facas, lâminas de corte, serra-ossos, cortadora de carne entre outras).

## **Medidas de Prevenção**

- Não comprimir os sacos do lixo (podem conter objetos cortantes no seu interior);
- Para esvaziar o lixo que se encontre em recipientes sem saco, não pegue no mesmo com as mãos (utilizar luvas e despejar diretamente o recipiente do lixo para um saco próprio);
- Eliminar vidros partidos com o auxílio de utensílios adequados (ex.: pá e vassoura) ou pegar nos vidros com um papel (nunca diretamente com as mãos);
- Colocar as facas sujas num recipiente à parte e devidamente identificado (nunca colocar junto de outros utensílios ou loiça sujos);
- Manusear com especial cuidado todos os utensílios cortantes, utilizando luvas adequadas (luvas de malha de aço);

- Colocar as facas lavadas em suportes próprios, evitando a sua permanência no escorredor.

### 3) Risco de Queda de Objetos

O manuseio de utensílios utilizados (ex.: frigideiras, panelas com pegas compridas, facas, etc.) é a principal situação que comporta este risco.

#### Medidas de Prevenção

- Orientar os cabos das frigideiras, panelas, etc., para o interior do fogão ou do equipamento em que estão a ser utilizadas;
- Não transportar cargas demasiado pesadas sem ajuda (ex.: panelas de grande dimensão, grande quantidade de pratos);
- Não colocar nas bermas das mesas e balcões utensílios cortantes e de confeção;
- Não transportar loiça ou outros utensílios em equilíbrio instável.

### 4) Risco de Quedas ao Mesmo Nível

As principais situações que podem originar quedas são:

- Calçado desadequado;
- Tropeçar/Escorregar: pavimento molhado, derrames de detergentes.

#### Medidas de Prevenção

- Limpar todos os derrames imediatamente após a sua ocorrência;
- Nas zonas húmidas ou que se encontrem frequentemente molhadas devem ser colocados tapetes antiderrapantes;
- O local de trabalho deve ser mantido organizado e livre de objetos nas zonas de circulação;
- Sinalizar todos os obstáculos e desníveis no pavimento;
- Utilizar a placa de sinalização “Perigo de queda - Pavimento Molhado” sempre que necessário;
- Utilizar calçado adequado.

### 5) Risco de Contacto com Substâncias Perigosas

O contacto com substâncias perigosas por vezes ocorre quando são manuseados determinados produtos químicos.

#### Medidas de Prevenção

- Respeitar as instruções de utilização dos produtos e seguir as medidas de segurança constantes nas fichas de segurança dos mesmos;

- Preparar os produtos respeitando as doses recomendadas pelo fabricante;
- Não misturar produtos diferentes ou incompatíveis mesmo que sejam para o mesmo fim;
- Ao fazer diluições com água, verter o produto sobre a água e nunca o inverso;
- Manipular os produtos químicos em locais arejados;
- Manter as embalagens dos produtos químicos em bom estado de conservação, com o rótulo original e tapadas (não furar as tampas originais nem substitui-las);
- Evitar o contacto das substâncias químicas com a pele através da utilização de luvas de proteção e utensílios para mexer as preparações;
- Após a remoção das luvas de proteção, lavar as mãos com sabão não irritante, passar por água abundante e secar;
- Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados a cada produto.

## **6) Riscos Ergonómicos**

As principais situações que provocam o desrespeito pelos princípios ergonómicos são:

- Movimentos repetitivos;
- Movimentação manual de cargas;
- Posturas incorretas.

### **Medidas de Prevenção**

- Sempre que possível, efetuar algumas tarefas sentado (podem ser utilizados bancos altos que permitam alterar a posição de pé e sentado);
- Promover a rotatividade dos trabalhadores que realizem tarefas monótonas ou repetitivas;
- Colocar tapetes anti-fadiga nos locais onde os trabalhadores permaneçam longos períodos de tempo em pé;
- Utilizar calçado confortável de preferência com palmilhas de descanso;
- Seguir as regras de boas práticas ergonómicas no sentido de se adaptarem posturas de trabalho corretas e minimizar os esforços repetitivos.

## **7) Risco Térmico (Stress Térmico)**

O aquecimento do ambiente de trabalho é originado pela seguinte situação:

- Utilização de equipamentos que provocam o aquecimento ambiente.

### **Medidas de Prevenção**

- Beber água regularmente ao longo da jornada de trabalho; não ingerir álcool ou cafeína;

- Organizar os períodos de trabalho / descanso; sempre que possível, devem ser feitas pausas em locais mais frescos e arejados;
- Utilizar roupa de trabalho de algodão.

### 8) Riscos Elétricos

Os acidentes de origem elétrica podem ser ocasionados por diversas situações, nomeadamente:

- Defeitos ou avarias em equipamentos elétricos (tomadas, fios, etc.);
- Sobrecargas e curto-circuitos;
- Contacto com partes ativas.

### Medidas de Prevenção

- Antes de se iniciar o trabalho deve-se fazer uma inspeção visual às instalações e equipamentos elétricos;
- Não devem ser utilizados cabos, fichas ou tomadas em mau estado de conservação;
- Não devem ser feitas múltiplas ligações numa única tomada;
- Os equipamentos que não se encontrem em boas condições de funcionamento ou avariados devem ser sinalizados e retirados de funcionamento;
- Não manusear elementos elétricos ligados à corrente com as mãos húmidas ou molhadas;
- Aquando da avaria de equipamentos elétricos, desligá-los da corrente e retirá-los de uso para reparação por técnicos especializados (nunca tentar reparar os equipamentos por iniciativa própria);

### Acidentes de Trabalho

(Lei n.º 98/2009 de 4 de Setembro)

É acidente de trabalho aquele que se verifique no local e no tempo de trabalho, produzindo lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho temporária ou permanente.

Considera-se também acidente de trabalho o ocorrido:

- No trajeto de ida e de regresso para e do local de trabalho nos termos definidos em regulamentação específica;
- Na execução de serviços espontaneamente prestados e de que possa resultar proveito económico para a entidade empregadora;

- No local de trabalho, quando no exercício do direito de reunião ou de atividade de representante dos trabalhadores, nos termos da lei;
- No local de trabalho, quando em frequência de curso de Formação profissional, ou fora do local de trabalho, quando exista autorização expressa da entidade empregadora para tal frequência;
- Em atividade de procura de emprego durante o crédito de horas para tal concedido por lei aos trabalhadores com processo de cessação de contrato de trabalho em curso;
- Fora do local ou do tempo de trabalho, quando verificado na execução de serviços determinados pela entidade empregadora ou por esta consentidos.

### **Siga as seguintes recomendações para prevenir os acidentes de trabalho:**

- Faça com que o seu local de trabalho seja confortável, propiciando assim mais estímulo e um maior cuidado com as atividades mais perigosas;
- Organize o local de trabalho ou o seu posto de trabalho, não deixe objetos fora dos seus lugares ou mal arrumados. Se tudo estiver no seu lugar não precisa de improvisar perante imprevistos e isso reduz os acidentes;
- Tenha muito cuidado e siga todas as regras de segurança na realização de atividades mais perigosas;
- Esteja sempre informado quanto aos riscos e cuidados que envolvem as suas atividades e as formas de proteção disponíveis para diminuir esses riscos;
- Participe em atividades e cursos de prevenção de acidentes sempre que a empresa os promover;
- Procure aplicar as medidas e dispositivos de prevenção de acidentes de trabalho;
- Sugira à empresa palestras e cursos sobre prevenção de acidentes;
- Se trabalha com máquinas nunca retire as proteções do seu corpo enquanto as está a utilizar, pois poderá resultar em acidentes levando a amputações;
- No seu local de trabalho use sempre a proteção individual recomendada. Se acha que é incómoda ou desajustada, informe-se com os responsáveis da segurança da empresa.

### **Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**

#### **Regras práticas no que respeita à sua utilização, conservação, acomodação e armazenagem:**

- Antes de utilizar o Equipamento de Proteção Individual (EPI), o trabalhador deverá verificar sempre o seu estado de conservação e limpeza e respetivos prazos de validade;

- Se os EPI apresentarem alguma deficiência que altere as suas características protetoras, deverá a sua utilização ser evitada e a chefia informada de tal facto (por escrito);
- Os EPI são de uso individual, a fim de se adaptarem às medidas do utilizador e também por razões higiénicas;
- O trabalhador deverá limpar cuidadosamente os EPI's após cada utilização;
- Após a utilização dos EPI's em presença de produtos tóxicos, deverão ser desinfetados com materiais adequados que não alterem as suas características;
- O estado de conservação e o prazo de validade dos EPI deverão ser objeto de uma rotina de verificação periódica.

### **São obrigações do trabalhador:**

- Utilizar corretamente o EPI, de acordo com as instruções que lhe forem fornecidas;
- Conservar e manter em bom estado o EPI que lhe foi distribuído;
- Participar de imediato todas as avarias e deficiências do EPI de que tenha conhecimento.

### **Movimentação Manual de Cargas**

Mantenha as costas direitas;

Faça a flexão das pernas dobrando os joelhos;

Mantenha um bom equilíbrio;

Levante e transporte a carga com os braços estendidos e junto ao corpo;

Aproxime a carga o mais possível do corpo;

Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos;

Peça ajuda a um companheiro para levantar e transportar uma carga pesada.

### **Trabalho em Altura**

A execução de trabalhos em altura expõe os trabalhadores a riscos elevados, particularmente quedas, frequentemente com consequências graves para os sinistrados e que representam uma percentagem elevada de acidentes de trabalho.

Os trabalhos em altura efetuam-se em função das especificidades da atividade e dos equipamentos de trabalho a utilizar, nomeadamente:

- escadas portáteis (simples ou extensíveis) e escadotes;

Associados aos trabalhos em altura estão uma série de riscos, tais como:

- queda em níveis diferentes;

- queda ao mesmo nível;
  - queda de objetos;
  - choque com objetos no trajeto de subida e descida;
  - electrocuação ou eletrização;
  - projeção de objetos.
- De forma a prevenir a ocorrência de qualquer tipo de acidentes aquando da execução de trabalhos em altura, deve cumprir as regras de prevenção. Neste sentido, podemos considerar dois tipos de proteção:
- A proteção coletiva e individual;
  - E a proteção específica, adaptada ao tipo de instrumento utilizado para a execução dos trabalhos.

### **Proteção coletiva**

Em relação à proteção coletiva, é fundamental:

- armar proteções de escadas;
- implementar plataforma entre lances;
- introduzir dispositivos de segurança (cabos, linhas de vida, pontos de ancoragem, etc.);
- utilizar guarda corpos e guarda pés.

### **Proteção individual**

Para este tipo de proteção, pode-se recorrer a um vasto número de EPI's:

- cintos de segurança;
- arnês de pára-quedas;
- amortecedores de queda;
- regulador anti-quedas.

### **Medidas de Vigilância Médica**

Os trabalhadores que executem trabalhos em altura deverão realizar exames médicos específicos que atestem a sua aptidão física e psíquica.

## Utilização de outros equipamentos de Trabalho

Porta - Paletes		
<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: utilizado para mover paletes em pequenas distâncias, sendo as paletes elevadas apenas o suficiente para permitir a sua movimentação.	
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Queda e choque com objetos;</li> <li>– Queda de objetos sobre os pés;</li> <li>– Quedas dos operadores ao mesmo nível;</li> <li>– Atropelamento, Esmagamento;</li> <li>– Desrespeito pelos princípios ergonómicos;</li> <li>– Entalamento.</li> </ul>	
<b>Procedimento de Trabalho Seguro</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sempre que possível deverão ser utilizados meios de movimentação mecânica/automática de cargas em detrimento dos meios de movimentação manuais;</li> <li>– O manobrador do porta-paletes deve sempre adotar posturas corretas (na sua movimentação) de modo a evitar esforços desnecessários e perturbações de ordem músculo-esquelética;</li> <li>– O manobrador do porta-paletes deve ter especial cuidado nos cruzamentos e desníveis no pavimento. Estas zonas devem ser sinalizadas ou eventualmente, proceder-se à colocação de espelhos;</li> <li>– O pavimento deve ser resistente e não deverá possuir irregularidades;</li> <li>– Ao carregar ou descarregar num camião, assegure-se que a plataforma de passagem é suficientemente resistente;</li> <li>– Nunca se poderá elevar uma carga superior à capacidade máxima de transporte do porta-paletes. Este deverá possuir uma placa indicadora da carga máxima de transporte;</li> </ul>		

- A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o seu centro de gravidade;
- Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado. Para o efeito, os garfos devem estar sempre protegidos (ex.: colocados numa palete) de modo a não constituírem risco de queda para os trabalhadores;
- Todos os sinais de trânsito e/ou sinalização de segurança devem ser criteriosamente respeitados;
- É obrigatório o uso de calçado de proteção e luvas. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com especial atenção de modo a evitar o entalamento e o esmagamento dos membros.

### Equipamento de Proteção Individual



### EMPILHADOR

<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: transporte e elevação de cargas	
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esmagamento do corpo ou parte do corpo resultante: do descontrolo e capotamento do veículo e de condução com extremidades (braços e pernas) fora do habitáculo</li> <li>Choque ou impacto: projeção do condutor fora do habitáculo</li> <li>Atropelamento de pessoas</li> <li>Queda de objetos sobre o condutor ou sobre pessoas na área de operação</li> <li>Queda de carga durante a elevação</li> <li>Má postura de trabalho</li> <li>Incêndio e explosão</li> <li>Eletrocussão por contacto direto com partes ativas da máquina</li> </ul>	

<b>Procedimento de Trabalho Seguro</b>	
<b>Início do trabalho</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Verificar a buzina</li><li>■ Verificar as luzes</li><li>■ Verificar os freios/travão</li><li>■ Verificar o nível de óleo</li><li>■ Verificar se não existem fugas de óleo no sistema hidráulico</li><li>■ Verificar o extintor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Verificar se a estrutura de proteção (FOP e ROP) não se encontra danificada</li><li>■ Verificar o espelho retrovisor (caso de cabine fechada)</li><li>■ Verificar o estado de conservação dos pneus</li><li>■ Verificar que não existem ruídos estranhos ou vibrações</li><li>■ Verificar se o sinal sonoro e/ou visual de marcha e de marcha-atrás estão em funcionamento</li></ul>
<b>No posto de condução</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Os condutores devem manter o seu corpo dentro dos limites de segurança do posto de condução e nunca devem deslocar para fora desses limites as mãos, os pés ou outras partes do corpo;</li><li>– O cinto de segurança, deve ser utilizado em qualquer situação;</li><li>– Manter os pés e as mãos afastados do conjunto do mastro.</li></ul>	
<b>Na imobilização do empilhador</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Estacione o empilhador em locais com piso horizontal e com os garfos apoiados no chão;</li><li>– Aplique o travão de mão e os comandos em ponto neutro;</li><li>– A chave de ignição deve ser desligada e retirada do canhão, para evitar o uso não autorizado do empilhador.</li></ul>	
<b>Posição das cargas nas plataformas de apoio ou nas paletes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Utilize sempre plataformas de apoio ou paletes de dimensões adequadas às cargas a movimentar;</li><li>– Verifique o estado e a capacidade de carga das plataformas de apoio da carga e das paletes;</li><li>– As cargas devem ser dispostas sobre as plataformas de apoio ou sobre as paletes, de modo a permitirem um manuseamento estável e em segurança. Essas cargas nunca devem ser colocadas de forma solta, nas plataformas de apoio nem nas paletes;</li><li>– As cargas devem ser posicionadas de um modo uniforme sobre as plataformas de apoio ou sobre as paletes, de modo a conseguir-se um equilíbrio adequado ao empilhador durante a sua movimentação;</li></ul>	

- Antes de manusear uma carga, verifique se o afastamento dos garfos é o maior que a plataforma de carga ou a palete admitem. A estabilidade da carga é tanto maior quanto maior for o espaçamento entre garfos;
- Quando se elevar cargas em altura, deve certificar-se que não existem elementos soltos da carga, e que possam cair. Utilizar sempre a grade de proteção do porta garfos.
- Quando se elevar cargas em altura, deve certificar-se que não existem elementos soltos da carga, e que possam cair. Utilizar sempre a grade de proteção do porta garfos.

### **Regras essenciais a cumprir no transporte de cargas**

- Mantenha sempre o empilhador sob controlo completo;
- Verifique se não existe ninguém à sua volta, antes de colocar o empilhador em funcionamento;
- Não abuse da velocidade e não efetue manobras excessivas, tais como mudanças bruscas de direção e viragens de raio apertado;
- Arranque e pare o empilhador de um modo lento e gradual;
- Diminua a velocidade em pisos escorregadios. Evite passar com o empilhador por cima de pisos com água ou com óleo;
- Diminua a velocidade e previna a sua passagem através da buzina, em locais de pouca visibilidade, nos cruzamentos e locais de movimentação conjunta de peões;
- Quando houver necessidade de circular com os garfos mais levantados, deve assegurar-se, previamente, que não existem obstruções à passagem da carga;
- Não passe por cima de objetos soltos;
- Deve dar-se uma atenção especial às distâncias com as paredes laterais, principalmente quando se transporta uma carga larga, superior à largura útil de carga do empilhador;
- Preste especial atenção ao movimento da parte traseira do empilhador, nas passagens estreitas e nos locais estreitos, bem como ao dobrar as esquinas, já que, sendo as rodas traseiras a dirigir o empilhador, o extremo posterior descreve um círculo mais largo ao fazer uma curva;
- Quando a carga for demasiado volumosa e impedir a normal visibilidade para a frente do empilhador, deve conduzir-se em marcha atrás;
- Quando se circular juntamente com outros veículos, no mesmo circuito de movimentação, deve manter-se sempre uma distância segura aos veículos que circularem à frente;
- Não permitir a passagem ou a permanência de outros trabalhadores por baixo dos garfos do empilhador;
- Ao iniciar a condução do empilhador nos trilaterais, deverá fazê-lo sempre de traseira.

### **No transporte e elevação de pessoas**

- Não devem ser transportadas outras pessoas no empilhador, já que não existem lugares seguros para o transporte de outras pessoas neste equipamento, para além do posto de condução do condutor;

- Não use o empilhador para elevar pessoas nos garfos ou em paletes. Sempre que for necessário elevar pessoas com o empilhador, devem ser usadas plataformas especiais de elevação, devidamente certificadas para o efeito.

### **Medidas de segurança no carregamento de baterias ou abastecimento**

- Não fume, ou faça fogo, na proximidade das baterias ou do depósito de combustível;
- Desligue sempre o motor.

### **Operações de manutenção**

- Desligar o empilhador e retirar a chave e sinalizar a operação com aviso “MÁQUINA EM MANUTENÇÃO”.

### **Envolvente**

- O piso deve ser estável e regular
- Corredores de circulação bem definidos
- A circulação de peões deve estar diferenciada da circulação de empilhadores

### **Escadas de Mão e Escadotes**

<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: aceder a objetos.	
<b>Riscos</b>	Queda em altura; Desequilíbrios; Deslizamentos laterais; Queda de objetos.	

### **Procedimento de Trabalho Seguro**

1. Selecione o tipo e tamanho de escada de acordo com a tarefa a realizar;
2. Calce convenientemente a base;
3. Ultrapasse em 1 metro o objeto a atingir;
4. Coloque a escada de modo a fazer um ângulo de 75º com a horizontal;
5. Em zonas onde existam condutores sob tensão elétrica, não use escadas de metal ou de madeira com reforço metálico nos montantes;
6. Amarre as escadas adequadamente para evitar o deslizamento lateral;
7. Não utilize escadas em madeira que apresentarem farpas/saliências;

8. Não utilize escadas de alumínio em operações de soldadura e de corte;
9. Na primeira subida de uma escada, deve ser ajudado por outra pessoa para seguir a base, até ser atado o 3.º degrau (a contar de cima para baixo) num suporte fixo ou ser preso o arnês;
10. Para subir e descer deve colocar-se sempre de frente para a escada;
11. Transporte, com cuidados especiais, as escadas em locais onde existam linhas aéreas elétricas;
12. Manter os degraus das escadas/escadotes limpos de gorduras ou sujidade;
13. Evite traspor os últimos três degraus em escadas simples, ou ultimo degrau em escadas duplas;
14. As escadas duplas devem apresentar sistemas articulados, ou outros, que impeçam o seu fecho intempestivo, bem como a abertura para além do ângulo previsto;
15. Verifique periodicamente se a escada apresenta degraus ou montantes, partidos/ fendidos, soltos ou seguros por processos improvisados.

### **MONTA CARGAS**

<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: subida e/ou descida de mercadoria
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Esmagamento de partes do corpo devido ao movimento de subida e/ou descida da plataforma</li> <li>▪ Agarramento, arrastamento e corte resultante do acesso dos membros superiores aos movimentos dos diversos órgãos móveis</li> <li>▪ Ejeção de fluído a alta pressão</li> <li>▪ Choque ou impacto devido à queda de objetos</li> <li>▪ Má postura ergonómica</li> <li>▪ Escorregamento e queda provocada por sujidade do pavimento (óleo,..)</li> <li>▪ Escorregamento e queda em altura provocada pelo acesso à zona da plataforma</li> <li>▪ Ruído</li> <li>▪ Eletrocussão por contacto direto com partes ativas da máquina</li> </ul>

<b>Procedimento de Trabalho Seguro</b>		
<b>Início do trabalho</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Após arranque verificar se o comando de paragem se encontra operacional</li><li>▪ Verificar que não existem ruídos estranhos ou vibrações</li><li>▪ Verificar se as proteções se encontram no seu devido lugar</li></ul>		
<b>Durante o trabalho</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desligar a máquina</li></ul>		
<b>Operações de manutenção</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desligar a máquina no dispositivo de corte geral e bloquear com cadeado</li><li>▪ Sinalizar a operação com aviso “MÁQUINA EM MANUTENÇÃO”</li></ul>		
<b>Caso de Emergência</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Acionar sempre o comando de paragem</li></ul>		
<b>Envolvente</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ O piso deve ser estável e regular</li><li>▪ Corredores de circulação bem definidos</li><li>▪ A circulação de peões deve estar diferenciada da circulação de empilhadores</li></ul>		
<b>Engenho de Furar</b>		
<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: permitem abrir orifícios cilíndricos através da combinação de um movimento de corte e rotação (ferramenta) e um movimento de avanço retilíneo e vertical (por parte da peça ou da ferramenta).	
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Perfuração, corte</li><li>▪ Projeções de objetos, peças e/ou ferramentas</li><li>▪ Esmagamento, abrasão, entalamento, arrastamento</li><li>▪ Choque ou impacto</li><li>▪ Ruído</li><li>▪ Riscos elétricos</li><li>▪ Contato com materiais ou substâncias</li><li>▪ Queda</li><li>▪ Desrespeito pelos princípios ergonómicos</li></ul>	

## Procedimento de Trabalho Seguro

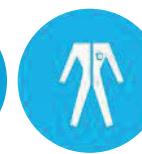
- Antes de colocar a máquina em funcionamento verificar se as peças da mesma estão fixas e se todos os elementos estão em bom estado de conservação e devidamente apertados (brocas, etc);
- Nunca viciar ou inutilizar os dispositivos de segurança e protetores existentes na máquina; coloca-los sempre antes de iniciar o trabalho;
- Estabelecer os parâmetros de furação adequados à tarefa a realizar e às características da peça a maquinar;
- Nunca utilizar ar comprimido para limpar a máquina ou as roupas; utilizar escovas ou sistemas de aspiração;
- Não remover as limalhas diretamente com as mãos; utilizar as ferramentas adequadas;
- Manter a máquina em bom estado de conservação e limpeza;
- Nunca utilizar acessórios (anéis, pulseiras, fios, etc...), roupa larga e cabelo comprido solto.

## Equipamento de Proteção Individual



### Esmeril

<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: acabamento (operações de desbaste) de peças com superfícies planas, cilíndricas ou outras, por ação de uma mó abrasiva dotada de movimento de rotação a elevada velocidade.	
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Projeções de objetos, peças e/ou partículas.</li> <li>▪ Abrasão, entalamento, enrolamento.</li> <li>▪ Choque ou impacto</li> <li>▪ Ruído</li> <li>▪ Riscos elétricos, de incêndio ou de explosão.</li> <li>▪ Contato com materiais ou substâncias</li> <li>▪ Queda</li> <li>▪ Desrespeito pelos princípios ergonómicos</li> </ul>	

<b>Procedimento de Trabalho Seguro</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Antes de iniciar o trabalho, verificar se a iluminação é suficiente;</li><li>▪ Ao trabalhar a peça utilizar toda a largura da mó ou deslocar a peça de lado a lado;</li><li>▪ Nunca utilizar as faces laterais da mó para realizar o trabalho;</li><li>▪ Na colocação da mó, assegure-se que esta fica em perfeito equilíbrio;</li><li>▪ Utilizar sempre a mó adequada ao trabalho a realizar.</li></ul>		
<b>Equipamento de Proteção Individual</b>		
     		
<b>Torno</b>		
<b>Função do equipamento</b>	Trabalhos: desbaste, torneamento, facejamento, corte, roscagem e superfícies cônicas	
<b>Riscos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Projeção de aparas resultante do processo de torneamento, do ferro de corte por desgaste ou rotura e da peça a maquinar por má fixação</li><li>▪ Agarramento, arrastamento e corte resultante do acesso dos membros superiores ao movimento de rotação da bucha</li><li>▪ Contacto com substâncias (poeiras, névoas de óleo mineral)</li><li>▪ Má postura de trabalho</li><li>▪ Escorregamento e queda provocada por sujidade no pavimento</li><li>▪ Ruído</li><li>▪ Eletrocussão por contacto direto com partes ativas da máquina</li></ul>	

## Procedimento de Trabalho Seguro

- No **início do trabalho**, após arranque verificar se os comandos de paragem normal e de emergência se encontram operacionais e verificar o estado de conservação das ferramentas
- Verificar se as proteções se encontram colocadas e operacionais
- Após arranque do equipamento verificar que não existem ruídos estranhos ou vibrações

## Durante o trabalho

- Não esquecer de retirar a chave da bucha após o aperto ou desaperto da peça
- Para peças de longa dimensão, utilizar sempre a luneta e o contra-ponto para apoio
- Remover as limalhas que se formam com ferramenta adequada, utilizar uma bacia coletora
- No **final do trabalho** não utilizar ar comprimido para limpeza da máquina ou peças e desligar a máquina

## Operações de manutenção

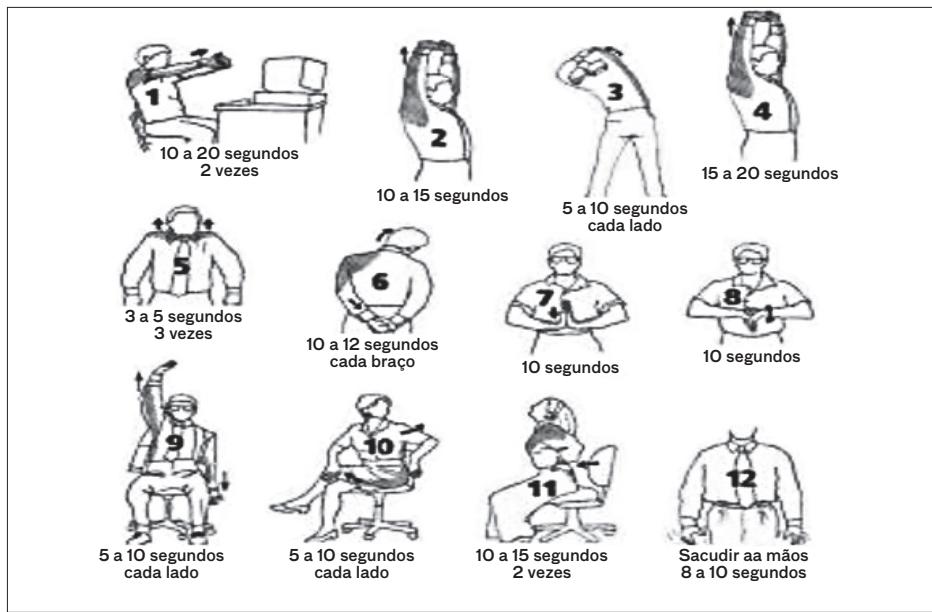
- Desligar a máquina no dispositivo de corte geral e bloquear com aloquete
- Sinalizar a operação com o aviso “MÁQUINA EM MANUTENÇÃO”
- Em caso de **emergência** acionar sempre o comando de paragem
- Deve existir um estrado adequado para evitar o contacto do operador com sujidade existente no posto de trabalho

## Equipamento de Proteção Individual



## Utilização de Computadores





## Instalações Elétricas

### Consequências de um choque elétrico

- Queimaduras elétricas;
- Paragem respiratória;
- Ferimentos resultantes de perdas de equilíbrio e quedas;
- Paragem cardíaca;
- Morte.

### Regras Básicas

Antes de utilizar qualquer equipamento elétrico, examine o seu estado geral;

- Os equipamentos deteriorados não devem ser utilizados;
- Verifique o estado dos isolamentos e não toque em elementos nus de uma instalação elétrica;
- Não puxe pelos cabos de alimentação para os desligar das tomadas e faça um acondicionamento adequado;
- Mantenha os fios e outras peças condutoras bem ligadas para evitar faíscas e sobreaquecimentos;

- Nunca manuseie equipamentos elétricos com os pés ou mãos molhadas;
- Desligue o aparelho sempre que pretenda efetuar operações de limpeza;
- Conheça o corte de energia no quadro elétrico mais próximo;
- Os quadros elétricos devem encontrar-se corretamente sinalizados no exterior e etiquetados no interior;
- Feche convenientemente as portas dos quadros elétricos e nunca armazene material no seu interior;
- É proibido a obstrução de quadros elétricos;
- Somente os eletricistas qualificados podem proceder à instalação, manutenção e reparação das instalações elétricas.

### **Em caso de acidente**

- Não tocar na vítima;
- Desligar a energia elétrica no quadro mais próximo;
- Pedir socorro.

### **Rotulagem de Segurança**

Os produtos químicos possuem etiquetas indicativas para chamar a atenção do utilizador, constam as precauções normais a tomar. Em todo o caso, é aconselhável conservar estas substâncias nas suas embalagens de origem, com os rótulos de origem.

PRODUTOS QUÍMICOS / CLASSE	SÍMBOLO SISTEMA EUROPEU	SÍMBOLO SISTEMA GHS/CLP	PRECAUÇÃO A TOMAR	
<b>Explosivos (E)</b> Reagem violentamente sob a ação de uma chama, calor, atrito ou choque, provocando uma explosão.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explosivos instáveis,</li> <li>▪ Substâncias e misturas auto-reactivas, tipos A, B,</li> <li>▪ Peróxidos orgânicos, tipos A, B.</li> </ul>			Evitar choques, variação de pressão, fricção, calor e fogo.
<b>Comburentes/ Oxidantes (O)</b> – podem favorecer ou ativar a combustão de substâncias inflamáveis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gases comburentes,</li> <li>▪ Líquidos comburentes,</li> <li>▪ Sólidos comburentes.</li> </ul>			Evitar qualquer contacto com substâncias combustíveis. Perigo de inflamação.
<b>1. Extremamente Inflamável (F+)</b> Podem-se inflamar muito facilmente sob a ação de uma fonte de energia, mesmo a temperaturas abaixo de 0°C.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gases, aerossóis, líquidos, sólidos inflamáveis,</li> <li>▪ Substâncias e misturas auto-reactivas, tipos B, C, D, E, F.</li> <li>▪ Líquidos e sólidos pirofóricos,</li> <li>▪ Substâncias e misturas suscetíveis de auto-aquecimento,</li> <li>▪ Substâncias e misturas que, em contacto com a água, libertam gases inflamáveis, peróxidos orgânicos, tipos B, C, D, E, F.</li> </ul>			Manter afastada de chamas nuas e fontes de calor.
<b>2. Facilmente Inflamável (F)</b> Podem-se inflamar muito facilmente sob a ação de uma fonte de energia à temperatura ambiente.				

PRODUTOS QUÍMICOS / CLASSE	SÍMBOLO SISTEMA EUROPEU	SÍMBOLO SISTEMA GHS/CLP	PRECAUÇÃO A TOMAR	
<p><b>1. Muito Tóxico (T+)</b> Penetrandoo no organismo atuam como venenos provocando intoxicações muito graves.</p> <p><b>2. Tóxico (T)</b> Penetrandoo no organismo atuam como venenos provocando intoxicações graves.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toxicidade aguda (via oral, cutânea, inalatória).</li> </ul>			Evitar qualquer contacto com o corpo, podendo em casos extremos ter consequências mortais
<p><b>1. Nocivo (Xn)</b> - penetrando no organismo atuam como venenos provocando intoxicações</p> <p><b>2. Irritante (Xi)</b> - podem provocar uma reação inflamatória na pele ou nas mucosas, quando em contacto prolongado ou repetido</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toxicidade aguda (via oral, cutânea, inalatória),</li> <li>Irritação cutânea e ocular,</li> <li>Sensibilização cutânea,</li> <li>Toxicidade para órgãos-alvo específicos (exposição única),</li> <li>Irritação das vias respiratórias,</li> <li>Efeitos narcóticos</li> </ul>			Evitar qualquer contacto com a pele e evitar a inalação de vapores
<p><b>Corrosivo (C)</b> - podem exercer uma ação destrutiva sobre os tecidos vivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corrosivo para os metais,</li> <li>Corrosão cutânea,</li> <li>Lesões oculares graves.</li> </ul>			Evitar qualquer contacto com a pele, com os olhos e com a roupa. Evitar inalar os vapores

PRODUTOS QUÍMICOS / CLASSE	SÍMBOLO SISTEMA EUROPEU	SÍMBOLO SISTEMA GHS/CLP	PRECAUÇÃO A TOMAR	
<b>Perigoso para o ambiente (N)</b> - presentes no ambiente, representam um risco imediato ou diferido para um ou mais compartimentos do ambiente (ar, água, solos, ...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perigoso para o ambiente aquático,</li> <li>▪ Perigo agudo o crónico.</li> </ul>			Evitar derrames e descartar em recipientes próprios
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gases sob pressão,</li> <li>▪ Gases comprimidos,</li> <li>▪ Gases liquefeitos,</li> <li>▪ Gases liquefeitos refrigerados,</li> <li>▪ Gases dissolvidos.</li> </ul>	Nenhum equivalente		Cumprir com as regras de utilização dos gases; armazenar em local adequado
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilização respiratória,</li> <li>▪ Mutagenicidade em células germinativas,</li> <li>▪ Carcinogenicidade,</li> <li>▪ Toxicidade reprodutiva,</li> <li>▪ Toxicidade para órgãos-alvo específicos,</li> <li>▪ Perigo de aspiração.</li> </ul>	Nenhum equivalente		

**Em caso de intoxicação, telefone para  
o Centro de Informação Antivenenos (CIAV) do INEM: 808 250 143**

**Medidas de proteção e Prevenção**

Sempre que possível, substituir produtos perigosos por outros isentos de perigo ou menos perigosos;

Usar luvas apropriadas para evitar o risco de dermatite;

Trabalhar em locais ventilados e com extração;

Utilizar extração localizada, sempre que possível;

Utilizar máscara de proteção, sempre que necessário;

Garantir a compatibilidade entre os produtos arrumados;

Consevar as embalagens bem fechadas, longe da luz direta do sol, de possíveis fontes de ignição, em local seco, bem ventilado e à temperatura ambiente;

Manter todos os recipientes devidamente rotulados;

Manter acessíveis a todos os utilizadores as fichas técnicas de dados de segurança.

# SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

## Tipos de Sinalização

De acordo com o Decreto-Lei n.º 141/95 a sinalização de segurança e de saúde é a sinalização relacionada com um objeto, uma atividade ou uma situação determinada, que fornece uma indicação ou uma prescrição relativa a segurança ou a saúde no trabalho, ou a ambas, por intermédio de uma placa, uma cor, um sinal luminoso ou acústico, uma comunicação verbal ou um sinal gestual.

O mesmo Diploma Legal indica ainda os vários tipos de sinais regulamentados que se encontram a seguir resumidos:

**Sinalização de Proibição:** Visa impedir a ocorrência de um determinado comportamento, suscetível de colocar em risco a segurança do trabalhador/individuo.

				
Proibição de fumar	Passagem proibida a peões	Proibida a entrada a pessoas não autorizadas	Proibição de fazer lume e de fumar	Não tocar

**Sinalização de Obrigação:** Obriga a prescrever um determinado comportamento.

				
Proteção obrigatória da face	Proteção obrigatória dos olhos	Proteção obrigatória das mãos	Proteção obrigatória do corpo	Proteção obrigatória dos pés

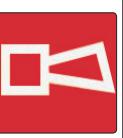
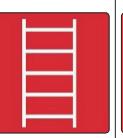
**Sinalização de Perigo:** Visa advertir para uma situação, objeto ou ação suscetível de originar dano ou lesão pessoal e/ou nas instalações.

				
Substâncias Nocivas ou Irritantes	Perigo de Electrocussão	Perigo de Queda	Substâncias comburentes	Substâncias Tóxicas

**Sinalização de Emergência:** Indica, em caso de perigo, as saídas da emergência, o caminho para o posto de socorro ou local onde existem dispositivos de socorro.

		
Primeiros socorros	Direção a seguir (sinal de indicação adicional às placas apresentadas em seguida)	Via/saída de emergência

**Sinalização de Incêndio:** Indica, em caso de incêndio, a localização dos equipamentos de combate a incêndio à disposição do utilizador.

						
Agulheta de incêndio	Diapositivo sonoro de aviso de incêndio	Escada	Direção a seguir	Direção a seguir	Extintor	Comando manual ou botão de alarme

## O AMBIENTE

Temos vindo a apostar na recolha seletiva de resíduos quer ao nível da atividade administrativa (papel, cartão, plásticos, toners e tinteiros), quer relativamente aos produzidos devido às diferentes atividades e produtos comercializados:

- Óleo alimentar usado (OAU);
- Resíduos Electrónicos e Eléctricos (REE).

### Redução do Consumo de Energia

#### Computadores

- Não deixe os equipamentos em stand-by. Desligue-os no botão para não gastar energia desnecessariamente. Não se esqueça de desligar também o monitor;
- Diminua a intensidade da iluminação do ecrã do portátil para que a bateria dure mais tempo;
- Desligue as luzes e as máquinas (computador, impressora, fotocopiadora) antes de sair.

#### Fotocopiadoras e impressoras

- Imprima em modo económico e utilize tinteiros reutilizáveis;
- Adote sistemas que facilitem a economia do papel ao imprimir documentos;
- Imprima só se não puder evitar, utilize sempre o verso das folhas impressas para novas impressões em modo de rascunho ou para apontamentos;
- Desligue as impressoras e fotocopiadoras no final do dia de trabalho.

#### Ar acondicionado

- Desligue o ar acondicionado quando o ambiente estiver desocupado;
- Evite o frio/calor excessivo, regulando o termóstato para a temperatura de 22ºC.;
- Mantenha as janelas fechadas quando o aparelho de ar acondicionado estiver a funcionar.

#### Iluminação

- Evite acender lâmpadas durante o dia;
- Use melhor a luz do sol, abrindo bem as janelas, cortinas e persianas;
- Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas economizadoras;
- Aproveite toda a energia solar que puder;
- Apague as lâmpadas dos ambientes desocupados.

### **Redução do consumo de combustível**

1. Mantenha o veículo bem afinado e verifique o nível do óleo regularmente (os peritos aconselham a verificação do nível do óleo sempre que se encha o deposito de combustível). Os veículos bem afinados ajudam a reduzir as emissões de CO2;
2. Verifique a pressão dos pneus todos os meses;
3. Retire carga desnecessária do porta-bagagens e assentos traseiros. Quanto mais peso estiver no veículo, mais esforço tem o motor de fazer e mais combustível consome;
4. Feche as janelas, especialmente a velocidades mais elevadas e retire malas de tejadilho vazias;
5. Utilize o ar condicionado apenas quando necessário;
6. Comece a conduzir logo após ligar o motor e desligue-o quando estiver parado por mais de um minuto;
7. Conduza a velocidades razoáveis e, acima de tudo, conduza suavemente;
8. Ao acelerar, nos veículos de caixa manual, mude de mudança o mais cedo possível, por volta das 2000 rpm
9. Tente antecipar o fluxo de trânsito. Olhe para a frente, o mais longe possível, para evitar paragens e arranques desnecessários;
10. Considere a partilha de automóvel para trabalho ou lazer. Vai ajudar a reduzir os congestionamentos de trânsito e o consumo de combustível.

### **Poupança de Água**

De forma a utilizar a água de uma forma eficaz e garantir a sua sustentabilidade, é fundamental a alteração de alguns comportamentos no nosso dia-a-dia.

#### **Em casa:**

- Mantenha a canalização doméstica em bom estado. Chame um canalizador caso as torneiras não parem de pingar ou se verificar a existência de uma rotura;
- Feche sempre bem as torneiras. Uma torneira a pingar pode gastar cerca de 25 litros de água por dia;
- Utilize torneiras de regulação do fluxo de água ou instale dispositivos de redução de caudal;
- Faça uma leitura regular do contador e da fatura da água para controlar os seus gastos.

#### **Na cozinha:**

- Utilize a máquina de lavar roupa e loiça com carga completa, evitando o desperdício de água e de energia;

- Se lavar a loiça à mão, não deixe a água a correr continuamente, encha o lava-loiça com a água necessária;
- Não lave a loiça peça a peça, junte-a e lave-a uma ou duas vezes por dia. Utilize a mínima quantidade de detergente possível para uma lavagem eficaz, diminui a quantidade de água necessária para enxaguar a loiça;
- Quando cozer legumes, utilize apenas a água suficiente para os cobrir e mantenha a panela tapada; os legumes cozem mais rápido, poupa água e energia.

#### **Na casa-de-banho:**

- Instale autoclismos com dispositivo de dupla descarga. Poderá também colocar garrafas de água com areia no interior do reservatório para evitar enchê-lo na totalidade e reduzir a quantidade de água gasta em cada descarga.
- Evite fazer descargas desnecessárias, lembre-se que o autoclismo não é um caixote do lixo. Cada descarga gasta cerca de 10 litros de água.
- Coloque dispositivos de redução de caudal no duche.
- Tome duches rápidos e evite os banhos de imersão. Um duche de 5 minutos gasta entre 25 e 100 litros de água, dependendo do modelo do chuveiro e da pressão da água. Feche a torneira enquanto se estiver a ensaboar.
- Utilize um balde para recolher a água do duche enquanto espera que a água aqueça; pode utilizá-la depois na sanita ou no jardim, por exemplo.
- Feche a torneira quando está a lavar os dentes ou a fazer a barba. Uma torneira aberta no lavatório pode gastar 9 litros de água por minuto.

#### **No exterior:**

- Limpe os pavimentos exteriores a seco, optando por varrer em vez de lavar.
- Lave o carro com balde e esponja. Evite o uso da mangueira.

#### **No jardim:**

- Regue o jardim de manhã cedo ou ao início da noite, quando a evaporação é menor.
- Cultive plantas típicas da sua região, porque estão melhor adaptadas às condições climáticas e utilizam a água disponível de forma mais eficiente.
- Utilize o regador, evite o uso da mangueira sempre que possível.
- Plante árvores que façam sombra no Verão, reduz a evaporação das plantas protegidas pela sombra.

#### **Na rua:**

- Se detetar uma fuga de água num espaço público, contacte imediatamente a entidade competente.

## Separação

### UTILIZE OS ECOPONTOS

---

#### Ecoponto Amarelo

ECOPONTO AMARELO	COLOCAR	NÃO COLOCAR
	<p><b>PLÁSTICO</b> Garrafas água e sumos, garrafões plástico, produtos de higiene, sacos de plástico, esferovite, embalagens TetraPack, copos de iogurte.</p> <p><b>METAL</b> Latas de conserva, latas de bebidas, aerosossís vazios.</p>	<p>Embalagens de gorduras, embalagens com produtos tóxicos, electrodomésticos, pilhas, panelas e ferramentas.</p>

#### Ecoponto Verde

ECOPONTO VERDE	COLOCAR	NÃO COLOCAR
	<p>Garrafas Garrafões Frascos Boiões</p>	<p>Loiça e Cerâmica Materiais de Construção Civil Janelas Vidraças Espelhos Lâmpadas</p>

#### Ecoponto Azul

ECOPONTO AZUL	COLOCAR	NÃO COLOCAR
	<p>Caixas de cereais, bolachas Sacos de papel Papel de embrulho Jornais e revistas Papel de escritas</p>	<p>Caixas com gordura Sacos de cimento Papel de alumínio Papel autocolante Papel de cozinha Guardanapos Toalhetes e fraldas</p>

## **TOME EM CONSIDERAÇÃO O SEGUINTE NA SEPARAÇÃO:**

- Escorrer, sempre que necessário, as embalagens usadas para evitar maus cheiros;
- Espalmar as suas embalagens usadas para ocupar menos espaço em casa e no ecoponto;
- Retirar tampas e rolhas porque normalmente o material é diferente da embalagem;
- Se usa um saco para transporte dos seus resíduos pode deixar o mesmo no ecoponto apropriado. Se já possui um ecoponto doméstico a separação e o transporte está mais facilitado;
- Depois é só colocar os respetivos resíduos de recolha seletiva nos ecopontos e/ou ecocentros.

### **Recolha dos óleos alimentares usados**

Os óleos alimentares usados (óleo de girassol, de soja, azeite, ...), infelizmente, na maioria das vezes, são despejados pelo esgoto da banca da cozinha. Este é um erro ambiental que podemos involuntariamente ou voluntariamente cometer!

As vantagens da separação dos óleos alimentares usados são inúmeras, pois além de se dar um destino final adequado a este tipo de resíduos, os benefícios ambientais, sociais e económicos são de grande relevância. Destacam-se a não contaminação dos cursos de água (um litro de óleo alimentar contamina cerca de 1 milhão de litros de água! O equivalente ao consumo de uma pessoa no período de 14 anos!), a conservação das tubagens de canalização, o bom funcionamento das ETAR's (Estações de Tratamento de Águas Residuais) e a atitude exemplar de bom cidadão, consciente dos problemas atuais que muito interferem no futuro do planeta e das gerações.

Os óleos alimentares usados separados são depositados em contentores específicos (oleões) e posteriormente, recolhidos e encaminhados para reciclagem, nomeadamente para fabrico de sabão natural ou biodiesel (biocombustível).

Na impossibilidade de recorrer a um destes pontos de recolha, o melhor é armazenar os óleos alimentares usados em garrafas de plástico. Assim, não prejudicamos e não contaminamos os cursos de água.



## **Declaração**

Eu, \_\_\_\_\_, trabalhador(a) da Empresa Central Lobão – Ferramentas Eléctricas S.A., com NIF 502 130 822, com o número de trabalhador(a) \_\_\_\_\_ e contribuinte n.º \_\_\_\_\_, declaro que recebi o “**Manual de Prevenção de Segurança e Saúde no Trabalho**”, desta Empresa, tomando conhecimento integral do seu teor o qual me comprometo a cumprir.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Após preenchimento e assinatura da declaração, deverá remeter a mesma para os **Recursos Humanos**, para inclusão no seu processo individual.





## NOTAS

## SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## NOTAS





---

RUA DA GÂNDARA, 664

4520-606 S. JOÃO DE VER,

STA. MARIA DA FEIRA - PORTUGAL