

Logotipo da
empresa

Manual de Acolhimento



Lisboa, 2014

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Boas Vindas

Caro(a) Colaborador(a),

É com o maior gosto que lhe damos as boas vindas como novo membro da equipa.

Estamos orgulhosos da nossa Empresa, pelos resultados que já alcançámos mas, sobretudo, pelas pessoas que tornaram esses resultados uma realidade.

Profissionalismo e atitude positiva são a chave do seu e do nosso sucesso e factores dominantes da nossa expectativa em relação à sua contribuição.

Para facilitar a sua integração na organização, preparámos este manual de integração com o objectivo de informar os funcionários sobre as normas gerais de Segurança e Higiene que se devem verificar em todos os momentos da sua actividade. Assim, ao recebê-lo, todos os trabalhadores o devem e tê-lo sempre consigo, cumprindo todas as regras neles estabelecidas para benefício de todos. Sempre que existam dúvidas, estas devem ser comunicadas ao superior hierárquico, que as deverá esclarecer.

Seja bem-vindo! Esperamos corresponder às suas expectativas.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Índice

1.	Caracterização da Empresa.....	4
1.1.	Missão	4
1.2.	Objectivo	5
1.3.	Valores	5
1.4.	Princípios.....	6
2.	Higiene e Segurança no Trabalho	7
2.1.	Âmbito da Segurança e Higiene no Trabalho	7
2.2.	Obrigações do Empregador	7
2.3.	Obrigações do Trabalhador	9
2.4.	Regras Básicas de Higiene e Segurança dos Colaboradores.....	10
2.5.	Utilização de EPI`s	13
2.6.	Identificação dos Riscos Profissionais	17
2.6.1.	Riscos Mecânicos	17
2.6.2.	Riscos relacionados com a actividade	18
2.6.3.	Riscos psicossociais	21
2.6.4.	Trabalhos em Altura	22
2.6.5.	Riscos Eléctricos	41
2.6.6.	Riscos Químicos – Substâncias perigosas	46
3.	Procedimentos em Situações de Emergência	48
3.1.	Acidente de Trabalho	49
3.2.	Incêndio.....	50

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

1. Caracterização da Empresa

Somos uma empresa com 11 anos de experiência, tendo iniciado a sua atividade ao nível das Telecomunicações. Em 2003, estendeu a sua área de negócios para Instalações Elétricas e Automatismos, e no ano de 2004 alargou para a área de Instalação e Configuração de Sistemas Eletrónicos de Segurança, constituindo, atualmente, a principal área de atuação da nossa Empresa, prestando diversos tipos de serviços para as maiores Empresas do sector de Eletricidade e Segurança.

1.1. Missão

Contribuir para o sucesso dos Clientes, procurando permanentemente estar à altura de todos os desafios que nos são apresentados. Neste âmbito, trabalhamos todos os dias para que a Qualidade do nosso serviço seja incontestável e reconhecida pelos nossos Clientes, promovendo periodicamente formações várias, para que o nosso corpo técnico esteja sempre ao nível das mais altas expetativas dos nossos Clientes.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

1.2. Objetivo

- ✓ Dar continuidade à tendência de crescimento verificado (volume de Negócios e Carteira de Clientes);
- ✓ Oferecer aos nossos clientes eficácia e eficiência ao nível dos serviços prestados;
- ✓ Investir permanentemente e na melhoria do desempenho orientada para a satisfação das necessidades dos nossos clientes e colaboradores;
- ✓ Solidez e rentabilidade financeira;
- ✓ Fortalecer os meios de fidelização dos nossos Clientes;
- ✓ Analisar a viabilidade de Internacionalização da Empresa, fazendo face aos indicadores do sector.

1.3. Valores

- ✓ Dotar cada projeto da capacidade técnica, de meios humanos e financeiros que permitam obter ou superar os resultados esperados pelo cliente;
- ✓ Rigor no cumprimento de requisitos técnicos e obrigações;
- ✓ Exercício da atividade baseado em padrões éticos e no cumprimento da legislação e das normas aplicáveis.
- ✓ Compromisso de melhoria contínua das condições de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº01
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

1.4. Princípios

O nosso objetivo principal é a satisfação dos nossos clientes pois só mantendo os Clientes satisfeitos consegue garantir a estabilidade e manter os postos de trabalho. Para cumprir esse objetivo estabeleceu princípios de conduta de modo a que todos participem e se sintam satisfeitos:

- ✓ Ter boa apresentação;
- ✓ Fazer bem à primeira vez;
- ✓ Apresentar uma atitude positiva;
- ✓ Mostrar iniciativa e espírito de equipa;
- ✓ Colaborar com os colegas de trabalho;
- ✓ Manter o local de trabalho limpo e arrumado;
- ✓ Conhecer os procedimentos de empresa;
- ✓ Cumprir os procedimentos aplicáveis à sua função;
- ✓ Executar as operações de acordo com as instruções respetivas;
- ✓ Respeitar as normas de Higiene e Segurança;
- ✓ No atendimento a Clientes e Fornecedores ter uma atitude delicada e mostrar-se prestativo para resolver qualquer situação.



A empresa conta com a colaboração de todos os seus colaboradores para melhorar o funcionamento e, conseqüentemente, as condições de Trabalho.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2. Higiene e Segurança no Trabalho

2.1. Âmbito da Segurança e Higiene no Trabalho

Segundo a Lei nº102/2009, de 10 de Setembro, artigo 5º:

“1 - O trabalhador tem direito à prestação de trabalho em condições que respeitem a sua segurança e a sua saúde, asseguradas pelo empregador.”



2.2. Obrigações do Empregador

“1. O empregador deve assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho.”

“2. O empregador deve zelar, de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para o trabalhador, tendo em conta os seguintes princípios gerais de prevenção:

- a) Evitar os riscos;*
- b) Planificar a prevenção como um sistema coerente que integre a evolução técnica (...);*
- c) Identificação dos riscos previsíveis em todas as atividades da empresa (...) com vista à eliminação dos mesmos ou (...) redução dos seus efeitos;*

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

d) *Integração da avaliação dos riscos para a segurança e a saúde do trabalhador no conjunto das atividades da empresa (...) devendo adotar as medidas adequadas de proteção;*

e) *Combate dos riscos na origem, por forma a eliminar ou reduzir a exposição e aumentar os níveis de proteção;*

f) *Assegurar, nos locais de trabalho, que as exposições aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;*

g) *Adaptação do trabalho ao homem (...);*

h) *Adaptação ao estado de evolução da técnica, bem como a novas formas de organização do trabalho;*

i) *Substituição do que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso.*

j) *Priorização das medidas de proteção coletiva em relação às medidas de proteção individual;*

l) *Elaboração e divulgação de instruções compreensíveis e adequadas à atividade desenvolvida pelo trabalhador.”*

“8. O empregador deve assegurar a vigilância da saúde do trabalhador em função dos riscos a que estiver potencialmente exposto no local de trabalho.”

“9. O empregador deve estabelecer em matéria de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação as medidas que devem ser adoptadas e a identificação dos trabalhadores responsáveis pela sua aplicação (...).”

Artigo 15º, Lei nº3/2014, de 28 de Janeiro

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.3. Obrigações do Trabalhador

- “a) Cumprir as prescrições de segurança e de saúde no trabalho estabelecidas (...);*
- b) Zelar pela sua segurança e pela sua saúde, bem como pela segurança e pela saúde das outras pessoas (...);*
- c) Utilizar corretamente e de acordo com as instruções transmitidas pelo empregador, máquinas, aparelhos, instrumentos, substâncias perigosas (...), bem como cumprir os procedimentos de trabalho estabelecidos;*
- d) Cooperar ativamente na empresa, (...) para a melhoria do sistema de segurança e de saúde no trabalho, tomando conhecimento da informação prestada pelo empregador e comparecendo às consultas e aos exames determinados pelo médico de trabalho;*
- e) Comunicar imediatamente ao seu superior hierárquico (...) as avarias e deficiências por si detetadas (...);*
- f) Em caso de perigo grave e iminente, adotar medidas e instruções previamente estabelecidas para tal situação (...)”.*

Artigo 17º, Lei nº102/2009, de 10 de Setembro

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.4. Regras Básicas de Higiene e Segurança dos Colaboradores

- Garantir em todos os momentos do trabalho as medidas de Segurança e Higiene adequados a si e para todos os colegas.



- Não consumir bebidas alcoólicas no local ou horário de trabalho, pois estes provocam alterações comportamentais e de saúde.
- Proibido o consumo de drogas ou outras substâncias que alterem negativamente o seu comportamento e afetam a saúde.



- Proibida a realização de trabalhos por pessoas cujo uso da razão esteja aparentemente alterado por álcool, fármacos ou drogas.
- Proibido o consumo de tabaco no interior das instalações.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17



- Respeitar todas as informações existentes nas placas existentes nas instalações.
- Não obstruir as vias de circulação, portas e saídas de emergência.



- Manter o seu local de trabalho limpo e arrumado.
- Comunicar ao seu superior hierárquico todas as anomalias e situações que não respeitem a regras de segurança e que coloquem em perigo os trabalhadores.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Contribuir para a limpeza de todas as instalações, e colocar os resíduos nos contentores adequados para o efeito.
- Usar sempre o seu Equipamento de Proteção Individual (EPI), zelar pela sua limpeza e estado de conservação.
 - Equipamentos de Segurança Anti-queda;
 - Auriculares;
 - Óculos;
 - Luva;
 - Botas;
 - Mascaras.



- Utilizar de modo adequado as ferramentas e equipamentos que lhe são atribuídos.
 - Se possível, ler as instruções;
 - Utiliza-las para os fins a que se destinam.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.5. Utilização de EPI's

Utilização, Limpeza e Conservação

- Não emprestar os seus EPI's, nem utilizar os dos seus colegas;
- Antes de cada utilização verificar sempre o seu estado de conservação e limpeza;
- Comunicar qualquer deficiência que prejudique as características protetoras dos EPI's;

➤ Óculos de protecção

- Utilizar durante todo o ciclo de trabalho, onde haja exposição de riscos químicos, mecânicos e físicos;
- Higienização:

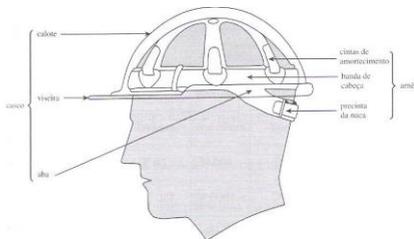
- Lavar com água e sabão neutro;
- Secar com papel absorvente;
- Acondicionar na embalagem.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº01
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

➤ Capacetes de proteção

- Recusar capacetes que apresentem sinais de desgaste, arranhões, fendas descolorados ou com um aspecto empoeirado;
- Não utilizar capacetes que já tenham sofrido choques mesmo que não apresentem sinais visíveis de danos;
- Nunca fazer orifícios no casco, pois resistência ao choque ficará diminuída;
- Nunca pintar capacetes plásticos, pois há tintas que atacam o seu material e, em qualquer caso, encobrem as eventuais fissuras que a sua superfície possa apresentar;
- Não colocar placas de metal no casco dos capacetes que possam ser usados em trabalhos sujeitos a riscos eléctricos;
- Ao colocar o capacete deve ajustar a banda do arnês para que o capacete permaneça na posição adequada mesmo com a cabeça inclinada;
- Substituir o arnês sempre que tenha fios partidos;
- O capacete deve ser limpo com frequência. Se tiver sujidades encrostadas, devem ser extraídas com uma esponja ou uma escova macia embebida num detergente não muito agressivo, e depois lavado com água.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

➤ Máscaras de Proteção Respiratória



- Não deixar a máscara em lugares sujos e, se tiver que manuseá-lo com as mãos sujas, pegue-o pela parte externa;

- Quando não utilizar a máscara, guarde-a num saco plástico e coloque-a num lugar apropriado;

- As máscaras descartáveis não devem ser limpas e/ou higienizadas. Devem ser inspecionadas antes de cada uso, devendo ser descartadas se estiverem amassadas, danificadas ou sujas.

Nota: Os filtros devem ser selecionados de acordo com o contaminante presente no ambiente de trabalho, eles são os responsáveis pela retenção dos contaminantes.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº01
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

➤ **Luvas**

- Ter as mãos limpas e secas quando calçar luvas.

- Retirar as luvas sem tocar em sua superfície externa, puxe-as pelas pontas dos dedos ou vire os punhos tirando-as pelo avesso.

Após retirar as luvas no final do dia de trabalho, lavar as mãos e aplicar creme hidratante.

- Alternar o uso com outro par de luvas quando trabalhar por longos períodos.



➤ **Calçado de Proteção**

- Armazenar em local protegido da sujidade e humidade;

- Secar a sombra, se molhado;

- Engraxar com pasta adequada para a conservação de couros.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.6. Identificação dos Riscos Profissionais

Nesta empresa, como em qualquer outra, apresenta alguns riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores, entre os quais importa ter especial atenção os seguintes:

- Riscos Mecânicos
- Riscos Ergonómicos
- Riscos psicossociais
- Trabalhos em altura
- Riscos Elétricos
- Agentes Químicos - Substâncias perigosas

2.6.1. Riscos Mecânicos

Como se apresentam?	
<ul style="list-style-type: none"> • São exemplos de riscos mecânicos: <ul style="list-style-type: none"> - As quedas ao mesmo nível, - Os atropelamentos, - Os entalões, - Choques, - Cortes. 	
Que lesões podem provocar?	
<ul style="list-style-type: none"> • Entorses, fraturas, traumatismos, esmagamentos, etc. 	

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Como prevenir?

- Realizar as tarefas de acordo com procedimentos de trabalho;
- Utilizar os EPI's apropriados e em bom estado de conservação;
- Observar e ter atenção à sinalização existente.

2.6.2. Riscos Ergonómicos

Quais os sintomas?

- Dor localizada, sensação de dormência ou formigueiro, sensação de peso, fadiga ou desconforto localizado e sensação de perda de força.

Que lesões podem provocar?

- Lombalgia;
- Escoliose;
- Cervicalgia;
- Dorsalgia;
- Hérnia Discal.



Como prevenir?

Adoção de posturas corretas de acordo com:

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Movimentação Manual de Cargas

- Planear que pretende fazer e, se necessário recorrer a ajuda;



- Trabalhar em equipa

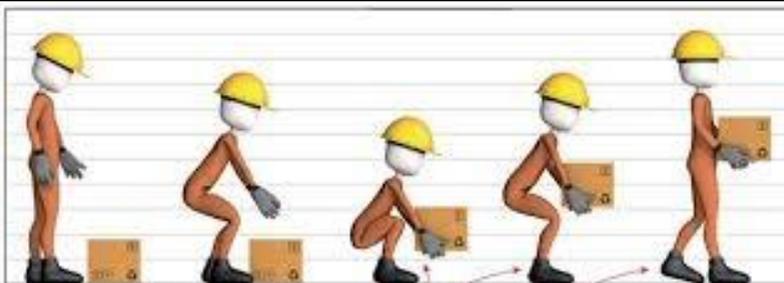


- Recorrer, se possível, a meios mecânicos



- Evitar Torções do corpo
- Ficar perto da carga, com os pés afastados, com um pé mais a frente que o outro aumentando assim a base de apoio;
- Abaixar dobrando os joelhos, manter a cabeça e a coluna em linha reta;
- Segurar firmemente a carga, usando a palma da mão e todos os dedos;
- Levantar usando somente o esforço das pernas, manter os braços estendidos, aproximando bem a carga do corpo;
- Manter a carga centralizada em relação às pernas durante o percurso.





O trabalhador deve se posicionar junto à carga, mantendo os pés afastados por distância equivalente à que existe entre os ombros

Abaixar o tronco dobrando o joelho, mantendo cabeça e costas retas

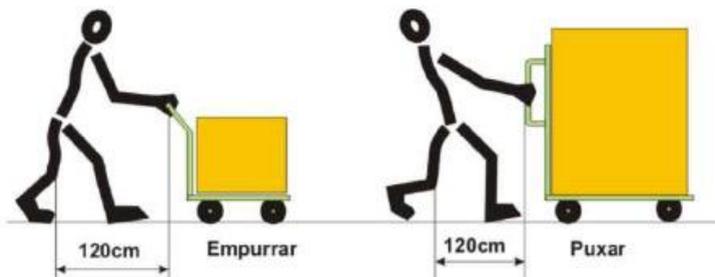
Segurar a carga firmemente e levantá-la gradualmente, com os braços estendidos

Ao caminhar, deve aproximar a carga do corpo e mantê-la centralizada entre as pernas

Repetir o processo inverso para colocá-la na zona

Empurrar e puxar

- Utilizar o peso do seu próprio corpo para aplicar mais força, inclinar para a frente quando empurra e inclinar para trás quando puxa;
- Garantir que tem os pés bem apoiados no solo;
- Evitar torcer e dobrar as costas.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.6.3. Riscos psicossociais

<u>Stress</u>	
Que lesões pode provocar?	
<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensão; • Úlcera; • Crises de ansiedade e depressão; • Problemas digestivos; • Disfunções reprodutivas, sexuais e muito mais. 	
Como prevenir?	
<ul style="list-style-type: none"> • Evitar aborrecimentos e discussões inúteis; • Reorganizar o seu tempo; • Fazer uma alimentação saudável; • Evitar cigarros e bebidas alcoólicas; • Dormir oito horas. 	

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.6.4. Trabalhos em Altura

Trabalhos em Altura – Com escadas portáteis

Causas mais frequentes dos acidentes:

- Queda em altura;
- Choque com objetos na subida/descida;
- Queda de objetos;
- Eletrição ou eletrocussão (na vizinhança de outras instalações em tensão).

Regras de Utilização

Escolha

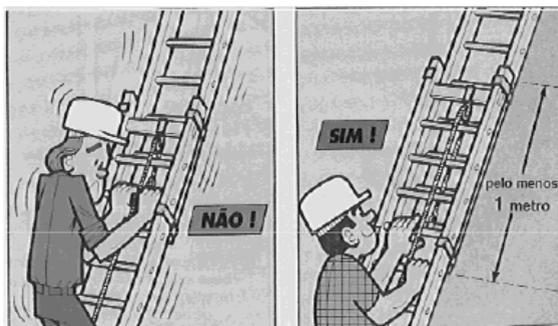
- Usar o tipo e o tamanho mais adaptado à tarefa a executar.
- Não usar as escadas de metal ou de madeira com reforço de metal à vista, nos casos em que exista perigo de contato com condutores elétricos sob tensão.

Utilização

- Não utilizar escadas em mau estado de conservação, com montantes e degraus rachados ou de solidez duvidosa, estas devem ser destruídas e substituídas por outras, ou reparadas por pessoas habilitadas para o efeito.



- Não subir a uma escada extensível sem verificar primeiro se o sistema de engate está devidamente fixado.
- Quando emendadas, para permitir alcançar maiores alturas, as escadas devem apresentar solidez adequada nas ligações e ter sobreposições suficientes para absorver os esforços de flexão nas juntas.

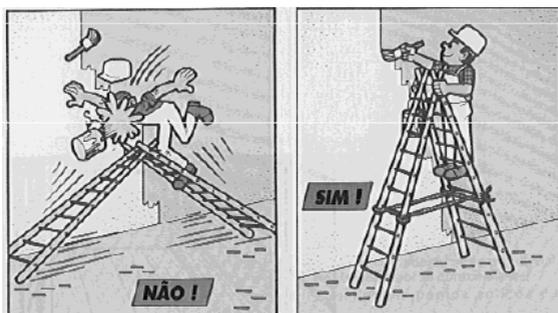


- Para subir ou descer deverá ter as duas mãos livres, apoiar nos degraus e estar virado de frente para a escada.
- Não colocar objectos junto à base da escada, nem nos degraus.
- Para atingir pontos afastados, não deve inclinar-se, é mais seguro

deslocar a escada.



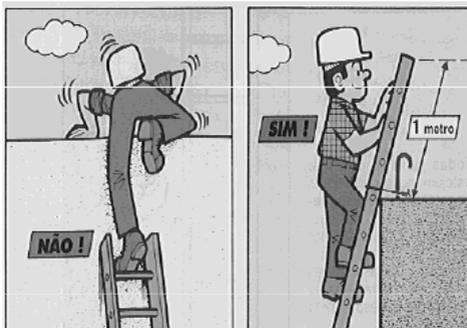
- Nunca utilizar os últimos 4 degraus para subir, estes servem apenas para apoio.
- Em trabalhos com operações frequentes de subida/descida recomenda-se a instalação de um sistema anti-queda deslizante.
- Durante a utilização da escada não permanecer mais do que um trabalhador sobre a mesma, excepto em circunstâncias de salvamento, em que pode subir outro, para o resgatar
- As escadas duplas e escadotes devem dispor de cordas ou outros elementos de travamento que impeçam o escorregamento relativo dos dois apoios.



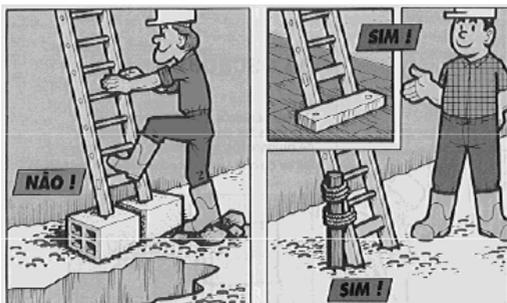
Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Colocação

- No caso de colocar uma escada apoiada numa fachada ou estrutura, para subida a um terraço ou plataforma, esta deve ficar com cerca de 90 cm (1 metro) acima da referida estrutura.

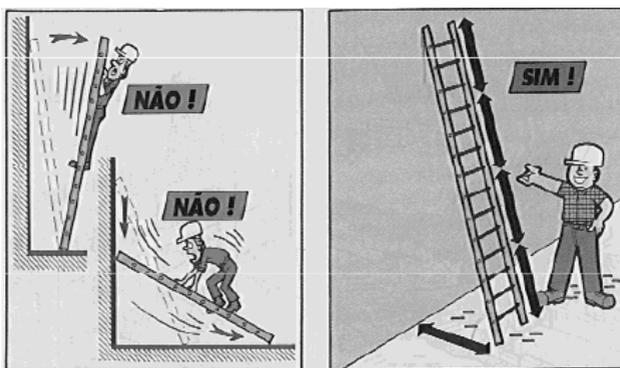


- As escadas portáteis devem ser apoiadas em superfícies niveladas e resistentes.
- Não colocar uma escada frente a uma porta, a menos que esta esteja trancada ou fechada à chave.
- A escada deve ser colocada para que a base fique apoiada em pontos solidamente fixos, que a impeçam de deslizar.



- Em nenhuma circunstância a escada pode ficar assente sobre materiais soltos, caixotes, que possam vir a provocar a sua instabilidade ou oscilação.
- Sempre que não seja possível colocar a base dos montantes sobre um plano horizontal fixo, devem usar-se estabilizadores ou pés reguláveis.
- A base da escada deve ser afastada da superfície de apoio o suficiente para evitar a queda, mas não exageradamente, para evitar o escorregamento.

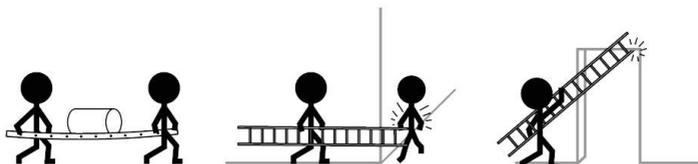
Nota: Inclinações aconselhadas: $H/B = \frac{1}{4}$.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Transporte - Manual

- Ter em atenção o comprimento da escada quando a transportar, de modo a não causar danos em pessoas, equipamentos ou instalações;
- Sempre que deslocar uma escada extensível, deve fazê-lo com esta no seu tamanho mais curto;



Formas incorretas de transporte



Transporte correto da escada

Conservação

- As escadas em particular as de fibra de vidro e todos os seus acessórios devem ser inspecionadas regularmente.
- Os cuidados a ter com a sua *conservação* deverão estar de acordo com as instruções do fabricante.
- Qualquer escada que apresente *deficiências*, que comprometam a sua utilização em condições de segurança, deve ser retirada de imediato e substituída.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Armazenamento

- As escadas devem ser armazenadas em locais próprios, de modo a evitar deformações e deteriorações
- Não devem estar expostas a temperaturas elevadas, nem em contacto com óleos e substâncias corrosivas
- Logo que o trabalho esteja concluído ou por qualquer motivo seja interrompido, a escada deve ser retirada da posição de trabalho e arrumada convenientemente.

Trabalhos em Altura – Andaimos

Riscos mais frequentes

Andaimos Fixos

- Queda de altura;
- Choque com objetos na subida/descida;
- Queda de objetos (a partir de pontos superiores);
- Eletrização ou eletrocussão (na vizinhança de instalações em tensão).

Andaimos Móveis

- Tropeçamento, em materiais mal acondicionados;
- Escorregamento do trabalhador em produtos derramados, ou escorregamento da plataforma de trabalho;
- Queda em altura, como consequência de qualquer dos casos

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

anteriores, na subida/descida do andaime, ou por desequilíbrio devido a operações executadas com posturas corporais incorretas;

- Os resultantes da deslocação incontrolada do andaime;
- Eletrizção ou eletrocussão (na vizinhança de instalações em tensão).

Causas mais frequentes de acidentes:

1- Desequilíbrio ou afundamento do andaime por:

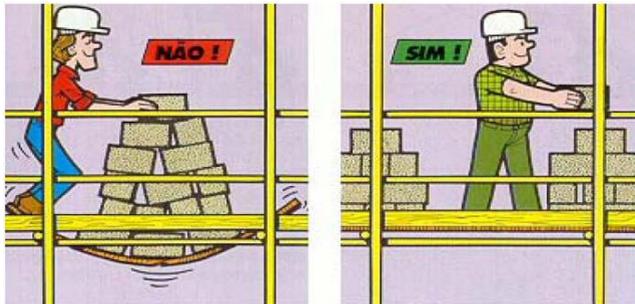
- Ausência ou deficiência no contraventamento ou no escoramento;
- Ausência ou deficiência das fixações do andaime à edificação, nomeadamente quando o andaime suporta aparelhos de elevação de cargas;
- Cedência dos apoios;



- Sobrecarga excessiva;
 - Material em mau estado;
 - Embate de veículos.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Ruptura da plataforma de trabalho, por:
 - Sobrecarga excessiva ou insuficiente resistência da plataforma ou dos seus apoios;



- Ausência de travessa de apoio intermédio;
 - Material em mau estado.
- Queda por perda de equilíbrio do trabalhador, devido a:
 - Não utilização de EPI contra quedas durante a montagem e desmontagem do andaime;
 - Ausência ou ineficácia dos guarda-corpos;
 - Plataforma com largura insuficiente ou espaçamento excessivo entre as tábuas que a formam;

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº01
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17



- Distância excessiva entre a plataforma e a edificação.

- Queda de materiais, ferramentas ou ruptura do material
 - Queda dum elemento dum andaime durante a montagem ou desmontagem;
 - Desabamento ou afundamento do andaime;
 - Rutura da plataforma;
 - Ausência ou deficiência nas escoras e no contraventamento;
 - Deficiente inspeção do material.

- Contato dos trabalhadores (ou objetos que estes possam manusear) com os condutores nus numa linha elétrica aérea, por:
 - Não respeito das distâncias de segurança;
 - Ausência de proteções.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Medidas de Prevenção:

➤ Sinalização e proteção do andaime

- A zona de implantação dos andaimes deve ser protegida com meios de balizagem ou com uma vedação e sinalizada com o aviso de perigo queda de objetos, tendo em vista isolar o local dos trabalhos.
- Sempre que os andaimes sejam montados em locais de passagem de peões, devem ser criados corredores de passagem devidamente iluminados e sinalizados.
- Os andaimes montados junto da passagem de veículos ou em locais de manobras de máquinas, que possam a vir a pôr em causa a estabilidade e integridade do andaime, devem ser sinalizados tanto durante o dia como de noite; para além desta sinalização, não dispensável, podem ser ainda colocados obstáculos de pedra, betão ou mesmo uma estrutura metálica.

➤ Na montagem / desmontagem do andaime

- Durante os trabalhos de montagem e desmontagem de andaimes, devem usar os equipamentos de proteção individual, (capacete, luvas, calçado de segurança, arnês anti-queda durante a montagem, desmontagem e utilização dos andaimes, etc).

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17



- As bases reguláveis dos prumos devem assentar sobre apoios sólidos e estáveis, tais como, escoras (pranchões ou vigas) de madeira, tendo em vista a melhor distribuição de cargas no solo.
- Os prumos devem ser travados junto ao solo. Se o declive do terreno exceder 30% devem ser enterrados, no mínimo, 20 cm.
- Na montagem dos andaimes não se deve iniciar o tramo superior sem estarem terminados os níveis inferiores com todos os elementos de estabilidade.
- Os elementos de união (abraçadeira, junta de empalme e cavilha de encaixe) devem encontrar-se devidamente apertados/justapostos, promovendo a melhor fixação entre as restantes peças do andaime.
- Todos os elementos constituintes de um andaime que

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

apresentem alguma deficiência devem ser substituídos de imediato.

- Os andaimes de construção devem ser fixados à edificação, ou a outra estrutura fixa existente, tendo em vista a necessidade de contraventamento da estrutura.
- Nos andaimes devem ser instaladas redes de proteção, para evitar a projeção de detritos ou queda de materiais possa atingir outros trabalhadores ou pessoas que passem nas imediações.
- Os andaimes metálicos devem ter todos os elementos equipotencializados e ligados à terra.
- As rodas montadas nos andaimes de pés móveis deverão obrigatoriamente estar equipadas com um sistema de travão que impeça o deslocamento do andaime.
- Na base, ao nível das rodas, devem ser montadas barras estabilizadoras em diagonal, para tornar o conjunto indeformável e mais estável.
- As plataformas de trabalho deverão ter a largura máxima que a estrutura do andaime permitir, nunca inferior a 60 cm, para torná-las mais seguras e operacionais.



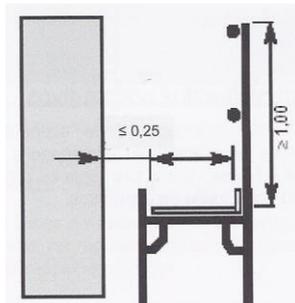
Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Os andaimes apoiados sobre rodas devem respeitar sempre a condição de estabilidade e segurança $h/l < 3,5$, em que as dimensões h e l são, respetivamente, a altura da plataforma de trabalho ao solo e a menor dimensão da base de sustentação (> 1 m)
- Podem no entanto utilizar-se andaimes mais altos, desde que sejam colocados estabilizadores na base do andaime, sendo então o valor de l a menor dimensão da distância entre as sapatas dos estabilizadores medida em planta. A utilização de escoras ligadas por elementos rígidos à base do andaime permite aumentar a altura da estrutura.
- Se o andaime for amarrado a uma superfície fixa ao longo da altura, aquela relação pode ir até $h/l < 7$.
- Nos andaimes de pés móveis pré-fabricados, não é permitida a substituição da plataforma de trabalho própria por outra de tipo diferente nem por pranchas.

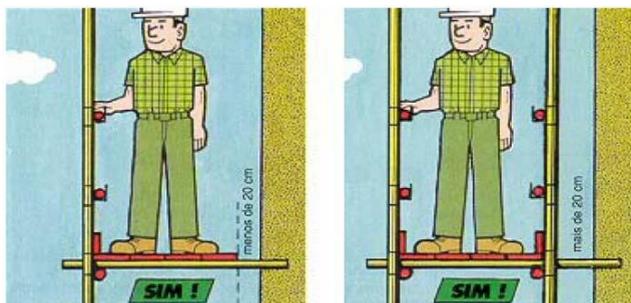
➤ Plataformas de trabalho

- Nas plataformas de trabalho, deve ser colocado guarda-corpos superior, entre 90 e 100 cm de altura do piso, uma guarda intermédia entre 45 e 50 cm e o rodapé, com cerca de 15 cm.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17



- As plataformas de trabalho, deverão ter a largura suficiente, encontrando-se para isso as travessas de apoio totalmente preenchidas.
- A distância máxima entre a plataforma de trabalho no andaime do paramento vertical da edificação não deverá ser superior a 20 centímetros. Caso esta distância não se verifique devem ser montados guarda-costas e guarda-cabeças entre ambos.

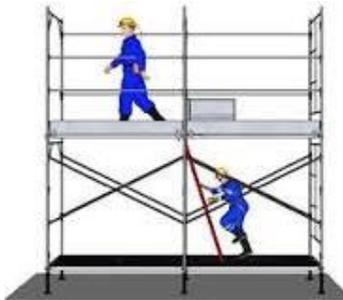


- As plataformas devem estar limpas de lama, massa, óleos ou

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

outros materiais que possam provocar acidentes.

- As plataformas devem ter piso antiderrapante e devem ser livres de obstáculos e detritos.
- O acesso entre plataformas de trabalho deve ser feito por escadas montadas em estruturas independentes, que permitam uma transposição fácil dos vãos a vencer.



➤ Utilização

- Nas plataformas de trabalho, só é permitido o armazenamento do material de utilização imediata para evitar sobrecargas e roturas da plataforma.
- Sempre que na utilização de andaimes os equipamentos de proteção colectiva não sejam eficazes ou a sua montagem não seja possível, os trabalhadores devem usar meios de protecção individual nomeadamente o conjunto de arnês e sistema anti-

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

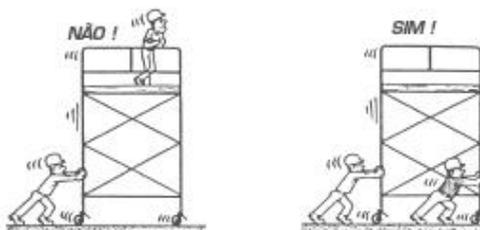
quedas.

- As cargas içadas para o andaime devem ser guiadas com uma corda para evitar o choque contra os andaimes.
- Durante as intempéries é interdita a utilização e andaimes sendo posteriormente obrigatória uma vistoria por técnico competente antes da reutilização.
- O andaime deve ter indicada a carga máxima admissível.
- Periodicamente o andaime deve ser inspeccionado, por trabalhador competente para tal, de modo a verificar se não há falta de acessos, placas de piso soltas ou em más condições, falta de guarda-corpos e rodapés, limpeza e arrumação defeituosas e/ou falta de travamento.
- Os andaimes com apoios móveis, sempre que não se encontrem em movimentação devem ser travados, através da acção de estabilizadores ajustáveis e/ou o accionamento do travão nas rodas giratórias.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17



- Não é permitida a utilização de cavaletes nas plataformas de trabalho de andaimes móveis.
- No final de cada jornada de trabalho todos os materiais devem ser retirados, efectuando-se a limpeza necessária das plataformas de trabalho.
- É proibido transportar pessoas e/ou materiais sobre os andaimes durante o deslocamento da estrutura.



- Trabalhos na proximidade de condutores eléctricos nus em tensão

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Sempre que exista necessidade da montagem de andaimes junto de condutores ou peças nuas em tensão devem ser respeitadas as distâncias mínimas de segurança:

Tensão	Distância
até 60 kV	3 metros
U > 60 kV	5 metros
Caso não seja conhecida a tensão da linha	Distância de segurança 5 metros.

Equipamento de protecção individual:

- Capacete de protecção;
- Sistema de amarração ao posto de trabalho e sistema anti-quedas (quando houver risco de queda do trabalhador);
- Luvas de protecção mecânica;
- Botas de protecção mecânica;

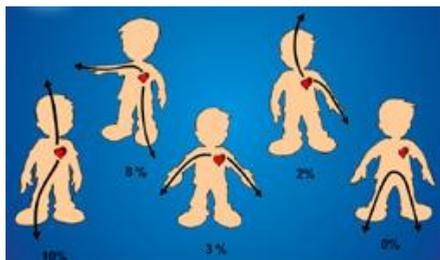
Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.6.5.Riscos Eléctricos

Efeitos no Corpo Humano?

Tetaniação - Forte contracção muscular, que impede a pessoa de largar a zona de contacto com a corrente.

Paragem respiratória - Dificuldade ou impossibilidade de respirar devido à contracção dos músculos relacionados com a função respiratória ou paralisia dos centros nervosos que os comandam.



Fibrilação ventricular - A sobreposição de uma corrente externa à corrente fisiológica normal provoca a contracção desordenada das fibras do músculo cardíaco, principalmente dos ventrículos. É a principal causa de morte.

Queimaduras - Dependendo da tensão, da intensidade e do tempo de passagem da corrente, as queimaduras variam entre a marca eléctrica (pequena lesão) e a electrotérmica, cujas consequências podem ser profundas e graves.

Causas e Consequências dos acidentes eléctricos?

Causas:

- Formação profissional insuficiente;
- Equipamentos de Protecção Individual inadequados e/ou inexistentes;
- Instalações mal conservadas;
- Cabos arrastados, dobrados, entalados, queimados;
- Puxar pelo cabo de alimentação;



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Mover aparelhos ou equipamentos com cabos em tensão;
- Utilizar fita adesiva para fazer isolamentos;
- Utilizar equipamentos com cabos de ligação deteriorados;
- Sobrecarga das instalações.

Consequências:

- Electrocussão;
- Queimaduras, na sequência do arco eléctrico;
- Acidente secundário (ex. queda numa escada após o choque eléctrico);
- Explosão envolvendo a electricidade;
- Incêndio causado pela corrente eléctrica.

Como prevenir?

- Medidas Informativas:

- Sinais (perigo, proibição, precaução e informação);



- Instruções;
- Normas de Segurança.

Os trabalhos eléctricos devem:

- Ser realizados por técnicos qualificados;
- Ter, por regra, a instalação fora de tensão;



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

- Ser devidamente identificados e sinalizados.



- Protecção contra contactos directos:

- Conservar a distância de segurança relativamente a condutores activos ou peças em tensão;
- Vedar o acesso das partes activas usando protecções (ex. gradeamento)
- Isolamento das partes activas;

- Protecção contra contactos indirectos:

- Ligação à terra das partes metálicas;
- Colocar um aparelho de corte automático – disjuntores diferenciais.
- Utilizar tensão reduzida de segurança (<50V em corrente alternada; <25V em ambiente molhado; <12V em ambiente submerso)



- Medidas de Protecção Individual:

- Usar Equipamentos de Protecção Individual adequada:
 - ❖ Sapatos isolantes;
 - ❖ Luvas;
 - ❖ Plataformas de segurança;
 - ❖ Viseira de protecção para cara;
 - ❖ Capacete;

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

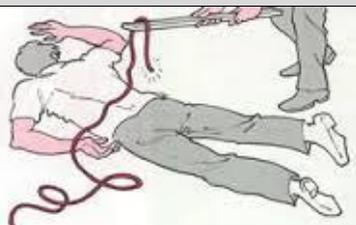
❖ Arnês de segurança.



Evitar sempre de trabalhar com escadas metálicas, porque são muito condutores de electricidade.

Cuidados a ter perante uma vítima de acidente eléctrico?

- **Verificar se a vítima não está em contacto com uma peça em tensão,** ou susceptível de ficar em tensão.



Caso esteja, deve primeiro proceder ao afastamento da vítima.

- Para afastar a vítima da peça em tensão:
 - Cortar imediatamente a corrente se existir um aparelho de corte no local do acidente.
 - Caso não exista aparelho de corte no local, se a instalação for de BT, provocar um curto-circuito a fim de obter os mesmos resultados, tendo o cuidado de se colocar fora do alcance dos efeitos do curto-circuito.
- Se não for possível cortar a corrente, a pessoa que vai afastar o acidentado deverá:
 - Proteger-se utilizando materiais isolantes adequados ao nível

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

da tensão - luvas, varas, tapetes, estrados, etc. - recordando que a presença de humidade pode torná-los condutores.

- Tomar cuidado para não se colocar em contacto directo, ou por intermédio de objectos condutores, com uma peça em tensão.
- Se o acidente ocorreu em cima de um apoio, e a vítima se manteve em contacto com peças em tensão, afastá-la:
 - Mantendo a Distância de Segurança, utilizando uma vara isolante para a afastar.
 - Ou ao contacto, depois de ter procedido ao corte da corrente e à ligação à terra e em curto-circuito.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

2.6.6. Riscos Químicos – Substâncias perigosas

Que lesões podem provocar?		
<ul style="list-style-type: none"> Morte, queimaduras, cancro, mutações genéticas, etc. 		
Como identificar as substâncias perigosas?		
Tenha atenção aos Rótulos das Embalagens:		
 <p>Explosivo</p>	 <p>Inflamável</p>	 <p>Comburente</p>
<p>Este pictograma refere-se a explosivos, substâncias auto-reactivas e peróxidos orgânicos que podem provocar explosões sob acção do calor.</p> <p>Evitar: atrito; Choque; Fricção; formação de faísca ou acção de calor.</p>	<p>Este adverte contra gases inflamáveis, aerossóis, líquidos e sólidos.</p> <p>Evitar: contacto com o ar, a formação de misturas inflamáveis gás-ar e manter afastadas de fontes de ignição.</p>	<p>Significa que esta a manusear gases, sólidos e líquidos comburentes que podem provocar ou intensificar incêndios e explosões.</p> <p>Evitar: com substâncias combustíveis, Perigo de incêndio.</p>

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

 <p>Gás sob Pressão</p>	 <p>Corrosivo</p>	 <p>Altamente Tóxico</p>
<p>Gás sob pressão, risco de explosão sob acção do calor; Gás refrigerado, pode provocar queimaduras ou lesões criogénicas. Evitar: Fricção; formação de faísca ou acção de calor</p>	<p>Estes produtos químicos causam destruição de tecidos vivos e/ou materiais inertes. Evitar: contacto com a pele, os olhos e vestuário e não inalar os vapores.</p>	<p>São agentes químicos que, ao serem introduzidos no organismo por inalação, absorção ou ingestão podem causar efeitos graves e/ou mortais. Evitar: qualquer contacto com o corpo humano.</p>
 <p>Extremamente tóxico</p>	 <p>Cancerígeno</p>	 <p>Perigoso para o meio ambiente</p>
<p>A inalação, ingestão ou absorção através da pele, provoca danos à saúde na maior parte das vezes, muito graves ou mesmo mortais. Evitar: qualquer contacto com o corpo humano.</p>	<p>Evitar: qualquer contacto com o corpo humano e observar cuidados especiais com produtos cancerígenos, teratogénicos ou mutagénicos.</p>	<p>Este pictograma adverte para o facto de uma substância ser perigosa para o meio ambiente e de provocar toxicidade aquática.</p>

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Como prevenir?

- Verifique sempre os rótulos das embalagens antes da utilização;
- Utilize os EPI's apropriados e em bom estado de conservação;
- Evitar contacto directo da substância perigosa com o corpo humano;
- Não coma, beba ou fume no local de trabalho onde estão agentes químicos perigosos;
- Evite os derrames de substâncias líquidas sobre o solo e sobre a maquinaria de trabalho;
- Em caso de derrame ou contacto, proceda de acordo com os procedimentos de segurança ou contacte com o seu superior.

3. Procedimentos em Situações de Emergência

Consideramos situações de Emergência, todas aquelas situações que por razão ou por outra fogem dos padrões normais do nosso comportamento, sendo ou podendo tornar-se perigosos para nós e/ou para as outras pessoas ou bens.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

3.1. Acidente de Trabalho

Previna!	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Certificar que estão reunidas as condições por forma a evitar o agravamento da situação ou ocorrência de mais acidentes. Mais vale prevenir. Respeite a sinalização de segurança. 	
Alerte!	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avisar a sua chefia directa ou responsável de segurança. ➤ Proceder à delimitação e interdição do local do acidente até indicações em contrário. Ao dar o alerta é importante que sejam transmitidas informações rápidas e precisas acerca do acidente: <ul style="list-style-type: none"> ○ Local exacto do acidente; ○ Breve descrição do acidente; ○ Número de vítimas; ○ Estado aparente da vítima. 	
Socorra!	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocar em prática os conhecimentos de socorrismo e actue no sentido de pelo menos estabilizar o estado da vítima. Se não souber como agir não faça nada. ➤ Não remover a vítima do local ou da posição em que se encontra a não ser em caso de risco. Impeça o ajuntamento de pessoas ao redor da vítima. 	

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

3.2. Incêndio

Em caso de Incêndio

- O primeiro passo é dar o alerta, accionar o botão de alarme mais próximo, de seguida tentar extinguir o fogo. Se possível proceder ao corte imediato da corrente eléctrica.



Perante o Foco de Incêndio

- Combater o fogo o mais rapidamente possível, utilizando o Extintor adequado à classe de fogo em presença.



Classe	Designação	Substâncias
A	Fogos que resultam da combustão de materiais sólidos, geralmente de natureza orgânica, em que a combustão se faz normalmente com formação de brasas	Madeira, carvão, tecidos, plásticos, papel, etc.
B	Fogos que resultam da combustão de líquidos ou de sólidos liquidificáveis	Óleo, gasolina, álcool, tintas, ceras, etc.
C	Fogos que resultam da combustão de gases	Butano, propano, natural, etileno, acetileno, etc.
D	Fogos que resultam da combustão de metais leves	Sódio, magnésio, titânio, alumínio, etc.

- As vítimas de queimaduras devem ser somente cobertas por uma manta isenta de pelo, não tirar a roupa queimada. No caso de queimaduras, arrefecer a zona queimada com soro fisiológico ou água.

Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

Utilização do Extintor:

1º Passo: Transportar na posição vertical, segurando o manípulo.



2º passo: Retirar selo ou cavilha de segurança.



3º Passo: Pressionar a alavanca.



4º Passo: Aproximar-se do foco de incêndio progressiva e cautelosamente.



5º Passo: Não avançar enquanto não estiver seguro de que o fogo não o atingirá pelas costas.



6º Passo: Dirigir o jacto para a base das chamas.



Logotipo da empresa	Manual de Acolhimento	Edição nº1
		Revisão: 0
		Data: 05-01-17

7º Passo: Varrer lentamente toda a superfície das chamas.



8º Passo: Actuar sempre no sentido do vento.



9º Passo: Dirigir o jacto para a base das chamas.



10º Passo: Em combustíveis líquidos não lançar o jacto com demasiada pressão para evitar que o combustível se espalhe.



11º Passo: Terminar apenas depois de se assegurar de que o incêndio não se reacenderá.



Colabore e garanta a sua Segurança e Saúde de todos os seus colegas.

