

PLANO DE SEGURANÇA DE PROJECTO

RECONSTRUÇÃO DO LAR DE S. JOSÉ

Dono da Obra: MISERICÓRDIA DE VIMIOSO

Morada da Obra: Rua da Misericórdia, Vimioso

ANDREIA PRESA
FERREIRA JOÃO

Assinado de forma digital
por ANDREIA PRESA
FERREIRA JOÃO
Dados: 2019.12.04 16:38:25 Z

ÍNDICE

1-INTRODUÇÃO	6
2 - IDENTIFICAÇÃO DA OBRA	7
3 - MEMÓRIA DESCRITIVA	8
3.1 - DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS	8
3.2 - PRINCÍPIOS DE ACTUAÇÃO, COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES	8
3.3 - COMUNICAÇÃO PRÉVIA E DECLARAÇÃO RELATIVA A TRABALHADORES IMIGRANTES	11
3.4 - REGULAMENTAÇÃO APLICÁVEL	17
3.5 - HORÁRIO DE TRABALHO	17
3.6 - SEGUROS DE ACIDENTES DE TRABALHO	18
4 CARACTERIZAÇÃO DA OBRA	
4.1 – DESCRIÇÃO SUMÁRIA DA OBRA	18
4.2 -PLANOS DE TRABALHOS	18
4.3.- CRONOGRAMA DE MÃO DE OBRA E EQUIPAMENTOS	18
4.4.- TRABALHOS COM RISCOS ESPECIAIS	19
4.5 - MATERIAIS COM RISCOS ESPECIAIS	21
5- ORGANIZAÇÃO DO ESTALEIRO	21
5.1 - SINALIZAÇÃO	21
5.2 - INSTALAÇÕES	21
5.3 - ÁGUAS E ESGOTOS	21
5.4 - ENERGIA ELÉCTRICA	21
5.5 - DELIMITAÇÃO FÍSICA DA OBRA E CONTROLO DE ACESSOS	21
5.6 - LIMPEZA E ARRUMAÇÃO DO ESTALEIRO	22
5.7 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS	22
6- ACÇÕES PARA PREVENÇÃO DE RISCOS	23
6.1 - ANÁLISE DE RISCOS	23
6.2 - CONDICIONALISMO EXISTENTES NO LOCAL	23
6.3 – PLANO DE SINALIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO NO ESTALEIRO DA OBRA	24
6.4 – PLANO DE PROTECÇÃO COLECTIVAS	24
6.5– PLANO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL	24
6.6- PLANO DE UTILIZAÇÃO E CONTROLO DE EQUIPAMENTOS	25
6.7 – PLANO DE REGISTO DE ACIDENTES	26
6.8 – PLANO DE EMERGÊNCIA	26
6.8.1 – PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA	26
6.8.2 – PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS	26
6.8.3 – PRIMEIROS SOCORROS	27

ANEXOS	
I	- COMUNICAÇÃO PRÉVIA DE INICIO DE TRABALHOS - DECLARAÇÕES
II	- LISTA DE DOCUMENTAÇÃO A AFIXAR EM OBRA
III	- IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE EXECUTANTE E SUBEMPREENHEIRO PRESENTES EM OBRA - DOCUMENTAÇÃO DISPONÍVEL PARA ENTRADA EM OBRA DE EMPRESAS, TRABALHADORES, E EQUIPAMENTOS
IV	- ANÁLISE DE RISCO
V	- SEGUROS DE ACIDENTES DE TRABALHO
VI	- PLANOS DE TRABALHOS - CRONOGRAMA DE MÃO DE OBRA
VII	- TRABALHOS COM RISCOS ESPECIAIS
VIII	- MATERIAIS COM RISCOS ESPECIAIS - FICHA DE SEGURANÇA DOS PRODUTOS
IX	- PROCEDIMENTO DE CONTROLO DE ACESSOS AO ESTALEIRO
X	- FICHA DE PREVENÇÃO NO PROCESSO CONSTRUTIVO - FICHA DE PREVENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS
XI	- PLANTA DE ESTALEIRO
XII	- PLANTA DE SINALIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO
XIII	- PLANO DE PROTECÇÕES COLECTIVAS
XIV	- LISTAGEM DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL - REGISTO DE ENTREGA DE EPI'S
XV	- CRONOGRAMA DE EQUIPAMENTOS - REGISTO DE CONTROLO DE EQUIPAMENTOS
XVI	- REGISTO DE ACIDENTES DE TRABALHO
XVII	- PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA
XVIII	- TELEFONES DE EMERGÊNCIA
XIX	- DESENVOLVIMENTO E ESPECIFICAÇÃO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DA OBRA - DECLARAÇÃO DE RECEPÇÃO E CUMPRIMENTO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DA OBRA
XX	- REGISTO DE APROVAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO
XXI	ACTAS DE REUNIÃO DE SEGURANÇA DA OBRA

PLANO DE SEGURANÇA E SAUDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

REGISTO DE REVISÕES DO PSS

Cada revisão deste documento deu lugar às seguintes alterações:

[illegible]

PLANO DE SEGURANÇA E SAUDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

Registo de distribuição do Plano de Segurança e Saúde

[illegible]

1-INTRODUÇÃO

O Presente Plano de Segurança e Saúde (PSS) respeita à Obra de reconstrução do Lar de S. José, sito na Rua da misericórdia Vimioso, foi elaborado na fase de projecto e teve como base o Decreto-Lei nº273/2003 de 29 de Outubro que assegura a transposição para o direito interno da Directiva Comunitária nº92/57/CEE do Conselho, de 24 de Junho, relativa às prescrições mínimas de segurança e saúde no trabalho a aplicar em estaleiros temporários ou móveis.

O PSS contém informação relevante, em matéria de Segurança e Saúde, a ter em conta na execução da obra, constituindo o principal instrumento de prevenção dos riscos de acidentes contribuir para o aumento da segurança dos trabalhadores durante a obra e dos utilizadores na fase de exploração.

Nos capítulos seguintes apresentam-se os principais aspectos que, do ponto de vista da Segurança e Saúde, interessam à Obra e que devem orientar na actuação de todos os intervenientes na empreitada.

As alterações introduzidas em cada versão nova do Plano de Segurança e Saúde serão resumidas em impresso próprio que faz parte integrante deste PSS, denominado Registo de Revisões do PSS.

O Plano de Segurança e Saúde elaborado pretende ser um documento evolutivo que deverá ser objecto de permanente actualização, iniciando-se na sua preparação durante a concepção geral da Obra e concluindo-se apenas com a conclusão dos trabalhos.

Durante a fase de execução dos trabalhos e sempre que necessário, o PSS deverá ser adaptado às condições reais de construção, a Entidade Executante deverá apresentar os elementos necessários que identifiquem os riscos e respectivas medidas preventivas a implementar de acordo com os métodos e processos construtivos que utilizará na realização dos trabalhos. A execução desses trabalhos só poderá ter lugar após aprovação e integração desses elementos no Plano de Segurança e Saúde.

2 - Identificação da Obra

DONO DE OBRA

Misericórdia Vimioso

LOCAL DA OBRA

Rua da Misericórdia, Vimioso

TIPO DE OBRA

Reconstrução do Lar de S. José

DATA PREVISTA PARA INICIO DE TRABALHOS

A definir

DATA PREVISTA PARA FIM DE TRABALHOS

A definir

RESPONSÁVEL PELA DIRECÇÃO TÉCNICA DE OBRA

A definir

IDENTIFICAÇÃO DAS ENTIDADES EXECUTANTES

A definir

3 - Memória descritiva

3.1 - DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

O presente Plano de Segurança e Saúde referente à obra de reconstrução do Lar de S. José pretende responder ao exigido na legislação em vigor com o objectivo de:

- Realizar todos os trabalhos de forma a proporcionar a todos os trabalhadores da obra condições de segurança e saúde adequadas;
- Alcançar bons níveis de produtividade decorrentes de boas condições de trabalho;
- Minimizar os índices de sinistralidade laboral e os custos sociais e económicos resultantes de acidentes;
- Realizar todos os trabalhos com qualidade especificada, num espaço adequadamente organizado e ambientalmente correcto.

3.2 - PRINCÍPIOS DE ACTUAÇÃO, COMPETÊNCIAS E RESPONSABILIDADES

O alcance dos objectivos mencionados anteriormente deve basear-se num conjunto de princípios de actuação que deverão ser assumidos pela Direcção Técnica da Empreitada perante o Dono de Obra e a Fiscalização, nomeadamente:

- Reconhecer a segurança no trabalho como parte influente do desempenho;
- Cumprir toda a legislação e regulamentação do âmbito de segurança e saúde no trabalho;
- Evitar os riscos e avaliar e combater na origem os riscos que possam ser evitados;
- Planear para todas as actividades com riscos associados, as medidas de prevenção e protecção necessárias;
- Substituir tudo o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
- Adaptar o trabalho ao homem, especialmente no que refere à concepção dos postos de trabalho; bem como à escolha dos equipamentos de trabalhos e dos processos construtivos e métodos de trabalho utilizados na produção;
- Dar prioridade às medidas de protecção colectiva em relação às de protecção individual;
- Registar o planeamento das acções e a sua realização de forma a evidenciar a sua preparação e execução;
- Reconhecer os direitos e deveres dos trabalhadores, os quais deverão ser envolvidos na implementação das medidas preventivas planeadas;
- Incentivar os trabalhadores a zelarem pela sua própria segurança e pelos colegas que possam ser afectados pelas suas acções;

- Encorajar os trabalhadores a identificarem e comunicarem todas as situações de perigo que detectem, mesmo que estes não interfiram directamente com a sua segurança;
- Promover as acções necessárias para dar instruções adequadas aos trabalhadores, para que seja compreendido por todas as acções a implementar para assegurar a segurança no trabalho;
- Alocar todos os recursos humanos e materiais necessários à implementação das acções planeadas para garantir a segurança no trabalho, tendo em conta o estado de evolução da técnica;
- Garantir que todos os seus trabalhadores e Subempreiteiros no estaleiro estão em situação legalizada, tendo disponível para consulta toda a documentação especificada na lista do **Anexo III** deste PSS, sempre que requisitada pela Coordenação de Segurança, Fiscalização e pelos serviços públicos com competência de inspecção;
- Manter actualizados os contratos com todos os seus trabalhadores, visados pelo ACT (com dados relativos à inscrição na Segurança Social e processos de legalização de trabalhadores quando for caso disso). Devem facultá-los ao Dono da Obra e à Coordenação de Segurança, sempre que solicitados.
- Serão ainda responsáveis por esta situação relativamente a todos os seus subempreiteiros;
- A manter todos os seus trabalhadores abrangidos por Seguro de Acidentes de Trabalho;
- Tem de providenciar um local para afixação de documentação e informação útil de Higiene e Segurança em Obra (lista no **Anexo III**), para os seus subempreiteiros, trabalhadores, Dono de Obra, CSO, Fiscalização e pelos serviços públicos com competência de inspecção (por exemplo ACT);
- Será da responsabilidade das Entidades Executantes a formação dos seus trabalhadores, para a execução da obra, deverão ainda reter evidência da formação ministrada aos seus trabalhadores e aos dos seus Subempreiteiros, através de registo de formação dada aos trabalhadores, conforme exigido na Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro (*É republicada, em anexo à presente lei, da qual faz parte integrante, a Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, com a redacção actual*). O CSO poderá, a qualquer momento, exigir estes documentos ou assistir a uma destas Acções de Formação.
- As Entidades Executantes ficam obrigadas a permitir total liberdade de fiscalização dos documentos por parte da Coordenação de Segurança e Fiscalização.

Ao Coordenador de Segurança em Obra e ao Técnico/Responsável de Segurança da Entidade Executante competirá:

RESPONSÁVEL	COMPETENCIA
COORDENADOR DE SEGURANÇA EM OBRA	▪ Apoiar o dono da obra na elaboração e actualização da comunicação prévia; ▪ Apreciar o desenvolvimento e as alterações do plano de segurança e saúde para a execução da obra e, sendo caso disso, propor à Entidade Executante as alterações adequadas com vista à sua validação técnica; ▪ Verificar a coordenação das actividades das empresas e dos trabalhadores independentes que intervêm no estaleiro, tendo em vista a prevenção dos riscos profissionais; ▪ Promover e verificar o cumprimento do plano de segurança e saúde, bem como das outras obrigações da Entidade Executante, dos subempreiteiros e dos trabalhadores independentes, nomeadamente no que se refere à organização do estaleiro, ao sistema de emergência, às condicionantes existentes no estaleiro e ▪ na área envolvente, aos trabalhos que envolvam riscos especiais, aos processos construtivos especiais, às actividades que possam ser incompatíveis no tempo ou ▪ no espaço e ao sistema de comunicação entre os intervenientes na obra; ▪ Coordenar o controlo da correcta aplicação dos métodos de trabalho, na medida em que tenham influência na segurança e saúde no trabalho; ▪ Promover a divulgação recíproca entre todos os intervenientes no estaleiro de informações sobre riscos profissionais e a sua prevenção; ▪ Registar as actividades de coordenação em matéria de segurança e saúde no livro de obra, nos termos do regime jurídico aplicável ou, na sua falta, de acordo com um sistema de registos apropriado que deve ser estabelecido para a obra; ▪ Assegurar que a Entidade Executante tome as medidas necessárias para que o acesso ao estaleiro seja reservado a pessoas autorizadas; ▪ Informar regularmente o dono da obra sobre o resultado da avaliação da segurança e saúde existente no estaleiro; ▪ Informar o dono da obra sobre as responsabilidades deste no âmbito do DL ▪ 273/03 de 29 de Outubro; ▪ Analisar as causas de acidentes graves que ocorram no estaleiro.

**Técnico/Responsável
de Segurança da
Entidade Executante**

- Fazer cumprir as recomendações e directivas elaboradas pela Coordenação de
- Segurança;
- Promover a sensibilização dos trabalhadores para os problemas de Higiene e
- Segurança, de modo a fomentar o espírito de prevenção;
- Estar presente nas reuniões de Segurança e de Obra, colaborando na procura das melhores soluções para a realização do trabalho nas melhores condições de segurança.
- Entregar nas reuniões, a planificação dos trabalhos referente ao período até à reunião seguinte, com a respectiva análise de riscos, caso seja necessário
- **(Anexo IV).**
- Entregar Semanalmente à Coordenação de Segurança os dados relativos ao cronograma de mão de obra da semana anterior **Anexo VI.**
- Do Técnico dependerá ainda a organização do trabalho, nomeadamente:
- Limitação, organização e melhoramento da circulação das pessoas e dos equipamentos;
- Limitação das actividades perigosas através da sua análise e integração, nomeadamente através do preenchimento da análise de riscos, constante no **Anexo IV.**
- Adoptar as medidas necessárias de protecção individual e colectiva, visando a redução e eliminação dos riscos profissionais, segundo a Lei-Quadro sobre
- Segurança e Saúde:
- Conhecimento dos meios de protecção colectiva colocados à disposição da empresa;
- Previsão da organização sequencial dos trabalhos a fim de se poderem prevenir os riscos;
- Instalação das protecções colectivas antes do início dos correspondentes trabalhos;
- Estudo da segurança nos postos de trabalho;
- Avaliação dos riscos de interferência do raio de acção de máquinas/equipamentos;
- Organização e repartição das tarefas pelas diferentes empresas, considerando as diversas zonas de intervenção.

3.3 - COMUNICAÇÃO PRÉVIA E DECLARAÇÃO RELATIVA A EVENTUAIS TRABALHADORES IMIGRANTES

De acordo com o nº1 do Artigo 15º do Decreto-Lei nº273/2003 de 29 de Outubro, o Dono de Obra deve comunicar à Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) a abertura do Estaleiro., quando for possível que a execução da obra envolva uma das seguintes situações:

- a) *Um prazo total superior a 30 dias e, em qualquer momento, a utilização simultânea de mais de 20 trabalhadores;*
- b) *Um total de mais de 500 dias de trabalho, correspondente ao somatório dos dias de trabalho prestado por cada um dos trabalhadores.*

Esta Comunicação Prévia é feita tendo em conta o nº2 do Artigo 15º do referido Decreto e é acompanhada das declarações referidas no nº3 do Artigo 15º do mesmo Decreto. A Entidade Executante enviará à Fiscalização/Coordenação de Segurança em Obra até 2 (dois) dias antes da data de início dos trabalhos (**Anexo I**).

O Dono de Obra deve também comunicar à ACT qualquer alteração dos elementos da comunicação prévia referidos nas alíneas a) a i) do nº2, do Artigo 15º do referido Decreto-Lei, nas 48h (quarenta e oito) seguintes, e dar ao mesmo tempo conhecimento da mesma ao Coordenador de Segurança em Obra e à Entidade Executante.

O Dono de Obra deve comunicar mensalmente a actualização dos elementos referido na alínea f) do nº2 do

Artigo 15º à ACT. A Entidade Executante deve afixar no estaleiro em local visível, cópias da comunicação prévia e das suas actualizações e a declaração relativa a eventuais trabalhadores Imigrantes (**Anexo I**).

Para dar cumprimento à legislação em vigor, deverão também ser juntos ao presente PSS no **Anexo I**, declarações onde conste que os estrangeiros em obra se encontram devidamente legalizados.

3.4 - REGULAMENTAÇÃO APLICÁVEL

De toda a Legislação aplicável apresenta-se a seguir uma listagem, não exaustiva, daquela que mais directamente se aplica a esta obra.

LEGISLAÇÃO APLICAVÉL

Diplomas de Higiene e Segurança no Trabalho

Lei n.º 3/2014, de 28 de Janeiro

Procede à segunda alteração à Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, que aprova o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, e à segunda alteração ao Decreto -Lei n.º 116/97, de 12 de Maio, que transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 93/103/CE, do Conselho, de 23 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde no trabalho a bordo dos navios de pesca.

Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro

Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho.

Portaria n.º 53/71, de 3 de Fevereiro

Alterado pela Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro Regulamento Geral de Segurança e Higiene do Trabalho nos estabelecimentos industriais.

Portaria n.º 702/80, de 22 de Setembro

Altera a Portaria 53/71, de 3 de Fevereiro.

Decreto-Lei n.º 347/93, de 1 de Outubro

Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 89/654/CEE, do Conselho, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.

Portaria n.º 987/93 de 6 de Outubro

Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho. Regula o Decreto-Lei n.º 347/93 de 1 de Outubro.

Decreto-Lei n.º 141/95, de 14 de Junho

Estabelece as prescrições mínimas para a sinalização de segurança e de saúde no trabalho.

Portaria n.º 1179/95, de 26 de Setembro

Aprova o modelo de ficha de notificação da modalidade adoptada pela empresa para a organização dos serviços de segurança, higiene e saúde no trabalho.

Portaria n.º 1456-A/95, de 11 de Dezembro

Regulamenta as prescrições mínimas de colocação e utilização da sinalização de segurança e de saúde no trabalho.

Portaria n.º 53/96 de 20 de Fevereiro

Altera a Portaria 1179/95 de 26 de Setembro.

Portaria n.º 101/96, de 3 de Abril

Regulamenta as prescrições mínimas de segurança e de saúde dos locais e postos de trabalho nos estaleiros temporários ou móveis.

Lei n.º 113/99 de 3 de Agosto

Desenvolve e concretiza o regime geral das contra ordenações laborais, através da tipificação e classificação das contra ordenações correspondentes à violação da legislação específica de segurança, higiene e saúde no trabalho em certos sectores de actividades ou a determinados riscos profissionais.

Diplomas de combate a incêndios

Norma Portuguesa NP 1800:1981

Agentes extintores. Selecção segundo as classes de fogo.

Norma Portuguesa NP 3064:1988

Utilização de extintores de incêndio portáteis.

Norma Portuguesa NP 4386:2001

Define as plantas de emergência a utilizar nos diversos locais, como complemento dos sinais de segurança utilizados no domínio da prevenção, da protecção e do combate a incêndio. Estabelece os símbolos, as instruções e a legenda a figurar nas plantas de emergência.

Diplomas no âmbito da Construção Civil

Decreto nº 41821, de 11 de Agosto de 1958

Aprova o Regulamento de Segurança no trabalho da Construção Civil.

Decreto nº 46427, de 10 de Julho de 1965

Regulamento das instalações provisórias destinadas ao pessoal empregado nas obras.

Decreto-Lei nº 250/94, de 15 de Outubro

Licenciamento municipal de obras particulares. Altera alguns artigos do Decreto-Lei nº 445/91, de 20 de Novembro, com a redacção dada pela Lei nº 29/92, de 5 de Setembro.

Portaria nº 1115 A-D/94, de 15 de Dezembro

Licenciamento municipal de obras particulares.

Decisão 95/467/CE da Comissão, de 24 de Outubro de 1995

Aplica o disposto no nº 2 do artigo 20º da Directiva 89/106/CEE do Conselho relativa a produtos de construção.

Decisão da Comissão (98/436/CE), de 22 de Junho de 1998

Relativa ao processo de comprovação da conformidade de produtos de construção, nos termos do nº 2 do artigo 20º da Directiva 89/106/CEE do Conselho, no que respeita aos revestimentos de coberturas, clarabóias, janelas de sótão e produtos conexos.

Decisão 98/437/CE da Comissão, de 30 de Junho de 1998

Relativa ao processo de comprovação da conformidade de produtos de construção, nos termos do nº 2 do artigo 20º da Directiva 89/106/CEE do Conselho, no que respeita aos acabamentos interiores e exteriores para paredes e tectos.

Decreto-Lei nº 128/99, de 21 de Abril de 1999

Exige a certificação dos varões de aço para betão armado.

Decreto-Lei nº 215/99, de 15 de Junho

Suspende por 90 dias a aplicação do Decreto-Lei nº 128/99.

Decreto-Lei nº 273/2003, de 29 de Outubro

Procede à revisão da regulamentação das condições de segurança e de saúde no trabalho em estaleiros temporários ou móveis, constante do Decreto-Lei n.º 155/95, de 1 de Julho, continuando naturalmente a assegurar a transposição para o direito interno da Directiva nº 92/57/CEE, do Conselho, de 24 de Junho, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde a aplicar nos estaleiros temporários ou móveis

Diplomas relacionados com Riscos Eléctricos

Decreto-Lei n.º 513/70 de 30 de Outubro

Regulamento de Segurança de elevadores eléctricos.

Decreto Regulamentar n.º 13/80, de 16 de Maio

Altera o Decreto-Lei 513/70 de 30 de Outubro.

Decreto-Lei n.º 226/2005 de 28 de Dezembro

Estabelece os procedimentos de aprovação das regras técnicas das instalações eléctricas de baixa tensão

Portaria n.º 949-A/2006 de 11 de Setembro

Aprova as Regras Técnicas das Instalações Eléctricas de Baixa Tensão

Diplomas relacionados com Ruído e Vibrações

Norma Portuguesa NP 1673:1980

Vibrações mecânicas. Avaliação da reacção à excitação global do corpo por vibrações.

Norma Portuguesa NP 2074:1983

Avaliação da influência em construções de vibrações provocadas por explosões ou solicitações similares.

Portaria n.º 879/90, de 20 de Setembro

Estabelece disposições legais sobre a poluição sonora emitida por diversos equipamentos.

Directiva 95/27/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Junho de 1995

Altera a Directiva 86/662/CEE do Conselho, relativa à limitação de emissões sonoras produzidas por escavadoras hidráulicas, escavadoras de cabos, tractores de terraplanagem (bulldozers), carregadoras e escavadoras-carregadoras.

Decreto-Lei 46/2006, de 24 de Fevereiro

Transpõe para a ordem jurídica nacional a Directiva n.º 2002/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Junho, relativa às prescrições mínimas de protecção da saúde e segurança dos trabalhadores em caso de exposição aos riscos devidos a agentes físicos (vibrações).

Decreto-Lei n.º 182/2006, de 06 de Setembro.

Estabelece o quadro geral de protecção dos trabalhadores contra os riscos decorrentes da exposição ao ruído durante o trabalho.

Revoga o Decreto Regulamentar n.º 9/92 e o Decreto-Lei nº 72/92.

Diplomas relacionados com Movimentação Manual de Cargas

Decreto-Lei nº 330/93, de 25 de Setembro

Transpõe para a ordem jurídica interna a directiva 90/269/CEE do Conselho de 29 de Maio relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação de cargas

Diplomas relacionados com Substâncias Explosivas

Decreto-Lei nº 521/71, de 24 de Novembro

Estabelece o regime de polícia de produção, comércio, detenção, armazenagem e emprego de armamento, munições e substâncias explosivas.

Decreto-Lei nº 376/84, de 30 de Novembro

Aprova o Regulamento sobre o Licenciamento dos Estabelecimentos de Fabrico e de Armazenagem de Produtos Explosivos, o Regulamento sobre o Fabrico, Armazenagem, Comércio e emprego de Produtos Explosivos e o Regulamento sobre Fiscalização de Produtos Explosivos.

Decreto-Lei nº 265/94, de 25 de Outubro

Transpõe para a ordem jurídica interna a directiva 93/15/CEE do Conselho de 5 de Abril relativa à harmonização das legislações dos Estados-membros respeitantes à colocação no mercado e ao controlo dos explosivos para a utilização civil.

Decreto-Lei nº 139/2002, de 17 de Maio

Aprova o Regulamento sobre a Segurança nas Instalações de Fabrico e de Armazenagem de Produtos Explosivos.

Diplomas relacionados com os Equipamentos de Protecção Individual (EPI)

Decreto-Lei nº 128/93, de 22 de Abril

Estabelece as exigências técnicas essenciais de segurança a observar pelos equipamentos de protecção individual (EPI), com vista a preservar a saúde e segurança dos utilizadores.

Decreto-Lei nº 348/93, de 1 de Outubro

Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva nº 89/656/CEE, do Conselho, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde dos trabalhadores na utilização de equipamentos de protecção individual.

Portaria nº 988/93, de 6 de Outubro

Prescreve as condições mínimas de segurança e saúde dos trabalhadores na utilização de equipamento de protecção individual, EPI.

Portaria nº 1131/93, de 4 de Novembro

Regulamentação técnica relativa aos equipamentos de protecção individual. Alterada pela Portaria nº 109/96, de 10 de Abril.

Decreto-Lei nº 139/95, de 14 de Junho

Altera o Decreto-Lei 128/93 de 22 de Abril.

Portaria nº 109/96, de 10 de Abril

Altera os anexos I, II, IV e V da Portaria nº 1131/93, de 4 de Novembro (Regulamentação técnica relativa aos equipamentos de protecção individual).

Directiva 96/58/CE, de 3 de Setembro de 1996

Altera a Directiva 89/686/CEE relativa à aproximação das legislações dos Estados-membros respeitantes aos equipamentos de protecção individual.

Portaria 695/97, de 19 de Agosto

Altera a Portaria 1131/93, de 4 de Novembro.

Despacho n.º 22714/03, de 21 de Novembro

Lista de normas harmonizadas a observar pelos equipamentos de protecção individual, com vista a preservar a saúde e segurança dos seus utilizadores.

Diplomas relacionados com Máquinas e Equipamentos de Trabalho**Decreto-Lei nº 105/91, de 8 de Março**

Estabelece o regime de colocação no mercado e utilização de máquinas e materiais de estaleiro.

Directiva 91/368/CEE do Conselho, de 20 de Julho de 1991

Altera a Directiva 89/392/CEE relativa à aproximação das legislações dos Estados-membros respeitantes às máquinas.

Decreto-Lei nº 286/91, de 9 de Agosto

Sobre aparelhos de elevação e movimentação.

Decreto-Lei nº 214/95, de 18 de Agosto

Estabelece as prescrições mínimas de utilização e comercialização de máquinas usadas, visando a protecção da segurança e saúde dos utilizadores e terceiros.

Directiva (98/37/CE) do Parlamento Europeu e do Conselho, de 22 de Junho de 1998

Relativa à aproximação das legislações dos Estados-membros respeitantes às máquinas.

Portaria 172/2000, de 23 de Março

Definição de máquinas usadas que pela sua complexidade e características revistam especial perigosidade.

Decreto-Lei n.º 103/2008, de 24 de Junho

Estabelece as regras a que deve obedecer a colocação no mercado e a entrada em serviço das máquinas bem como a colocação no mercado das quase-máquinas.

Decreto-Lei nº 50/2005, de 25 de Fevereiro

Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 2001/45/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de Junho, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho.

Diplomas de Âmbito Geral**Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro**

Aprova a revisão do Código do Trabalho.

Lei n.º 105/2009, de 14 de Setembro

Regulamenta e altera o Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro, e procede à primeira alteração da Lei n.º 4/2008, de 7 de Fevereiro.

Lei n.º 53/2011 de 14 de Outubro

Procede à segunda alteração ao Código do Trabalho, aprovado em anexo à Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro, estabelecendo um novo sistema de compensação em diversas modalidades de cessação do contrato de trabalho, aplicável apenas aos novos contratos de trabalho

Lei n.º 3/2012 de 10 de Janeiro

Estabelece um regime de renovação extraordinária dos contratos de trabalho a termo certo, bem como o regime e o modo de cálculo da compensação aplicável aos contratos objecto dessa renovação.

Lei n.º 23/2012 de 25 de Junho

Procede à terceira alteração ao Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro.

Norma Portuguesa NP 182:1966

Identificação de fluidos. Cores e sinais para canalizações.

Norma Portuguesa NP 2036:1986

Ferramentas portáteis. Requisitos gerais de concepção e utilização.

Norma Portuguesa NP 2198:1986

Ferramentas portáteis manuais. Requisitos de segurança.

Decreto-Lei nº 54/93, de 26 de Fevereiro

Limitação do uso, fabricação e comercialização de certas substâncias perigosas.

Portarias nºs 714/93 e 715/93, de 3 de Agosto

Trabalhos proibidos ou condicionados a menores.

Directiva 93/68/CEE do Conselho, de 30 de Agosto de 1993

Altera as directivas 89/106/CEE (produtos de construção), 89/392/CEE (máquinas), 89/686/CEE (EPI), 73/23/CEE (material a ser utilizado dentro de certos limites de tensão), entre outras

3.5 - HORÁRIO DE TRABALHO

O horário de trabalho será afixado em local visível da obra.

COMPETENCIA
Local de Trabalho: Rua Pinto de Araújo nº30 ao nº52 – Leça da Palmeira - Matosinhos Período de Funcionamento: Abertura:8h00m Encerramento: 17h00m Horário do Pessoal: Todos os dias – das 8:00 às 17:00h Interrupção para almoço – das 12.00h às 13:00h Descanso semanal – Domingo Descanso Complementar – Sábado

Nota: O horário de trabalho tem de ser assinado e carimbado pela administração da respectiva entidade empregadora.

3.6 - SEGUROS DE ACIDENTES DE TRABALHO

Deverão ser arquivadas a este Plano de Segurança e Saúde no **Anexo V**, em fotocópia, as apólices recibos de pagamento dos seguros de interesse relevante, nomeadamente no que diz respeito aos Seguros de Acidentes de Trabalho e de Responsabilidade Civil e respectivos.

No início da fase de execução física dos trabalhos deve a Entidade Executante verificar a validade e forma de cobertura do seguro de acidentes de trabalho de forma a garantir que todo o pessoal empregue na Obra, incluindo subempreiteiros e trabalhadores independentes estão devidamente segurados.

4 Caracterização da Obra

4.1 – DESCRIÇÃO SUMÁRIA DA OBRA

O presente Plano de Segurança e Saúde, refere-se a uma Reabilitação de um edifício de habitação, sito na Rua Cinco de Outubro n.º 301, Porto.

O processo construtivo irá decorrer de acordo com o abaixo descrito:

Elaborado e verificado por: Andreia João

- ☐ Organização do estaleiro e trabalhos preparatórios;
- ☐ Escavação;
- ☐ Movimentos de terras;
- ☐ Fundações indirectas;
- ☐ Estruturas de betão armado;
- ☐ Montagem de estrutura metálica;
- ☐ Elementos Pré-fabricados
- ☐ Pavimento Têrreo

4.2 -PLANOS DE TRABALHOS

O Plano de trabalhos permite controlar a execução das quantidades de trabalho que constam do respectivo mapa face aos prazos previstos. Por outro lado, o Plano de trabalhos permite verificar quais as actividades que se realizam em simultâneo, bem como avaliar a compatibilidade, em termos de segurança dessas actividades.

A Entidade Executante arquivará no **Anexo VI** deste documento todos os Planos de Trabalhos aprovados.

4.3.- CRONOGRAMA DE MÃO-DE-OBRA E EQUIPAMENTOS

A previsão das cargas de mão de obra constitui um elemento essencial em matéria de segurança e saúde, uma vez que permite verificar os períodos de maior concentração, em simultâneo, da mão de obra no estaleiro da obra, e consequentemente, com maior probabilidade de se verificarem acidentes.

A Entidade Executante entregará semanalmente o Cronograma de Mão de Obra e que constará no **Anexo VI**.

A carga de equipamentos permite avaliar a quantidade de equipamentos que se encontram em simultâneo no estaleiro da Obra e os riscos que essa situação envolve. De igual modo, a Entidade Executante deverá entregar semanalmente o Cronograma de Equipamentos e que constará no **Anexo XV** deste PSS.

4.4.- TRABALHOS COM RISCOS ESPECIAIS

São trabalhos com riscos especiais para a segurança e saúde dos trabalhadores os que estão referidos no artigo 7º do Decreto-Lei n.º 273/03 de 29 de Outubro.

Caso se verifique a existência de trabalhos especiais, estes só serão executados por pessoal especializado, devendo o referido pessoal, e antes do início do trabalho em questão, receber informação e formação sobre

os perigos inerentes às actividades que irão desenvolver e sobre os procedimentos de segurança a implementar.

A identificação destes trabalhos encontram-se na lista do **Anexo VII** do PSS, e as respectivas medidas de protecção e prevenção de riscos estão no **Anexo X**.

A entidade executante deve ainda prever as medidas de emergência a adoptar (no plano de emergência), tendo em conta as condicionantes das actividades:

- Utilização de pré-fabricados

A utilização de elementos pré-fabricados será alvo de atenção por parte da entidade executante. Esta terá em conta a forma, o peso e a dimensão do objecto, por forma a planejar previamente o transporte para a obra, o seu armazenamento na obra, a forma de amarração para sua movimentação, o trajecto da movimentação, os cuidados no seu posicionamento final e quais os equipamentos de apoio necessários nessa operação.

A entidade executante deverá fornecer análises de risco (Anexo IV), para todos os tipos de pré-fabricados a serem utilizados na obra. Estas análises serão posteriormente validadas pelo Coordenador de Segurança em

Obra e aprovadas pelo Dono da Obra

- Escavações e Valas

A execução de escavações e abertura de valas são actividades que podem apresentar um grande risco de acidentes de trabalho. Por forma a diminuir esses riscos, os trabalhos serão conduzidos de forma a garantir todas as condições de segurança dos trabalhadores e do público em geral.

Os trabalhos serão antecipadamente planeados pela entidade executante responsável por estes. O planeamento dos trabalhos deverá ter em conta a constituição do solo a intervir, por forma a que seja implementado o tipo de entivação/contenção mais adequado a este.

Na escavação de valas, a não execução de entivação só é possível quando na presença de rochas e argilas duras, segundo o Artigo 68.º do Capítulo I do Decreto-Lei n.º 41821 de 11 de Agosto de 1958.

Todas as escavações e valas terão de conter acessos seguros para os trabalhadores e veículos (quando necessário).

Ao longo do bordo das escavações e valas serão posicionadas tábuas de resguardo, com altura suficiente por forma a evitar a queda de entulho e materiais nas mesmas. Não é permitido o

posicionamento de materiais e circulação de veículo a menos de 0,60m do bordo das escavações e valas, assim estas serão devidamente vedadas com distância mínima de 0,60m do seu bordo.

Nos casos em que as escavações e valas impeçam ou dificultem a passagem do público, serão instalados passadiços provisórios, estes terão a largura de acordo com o movimento de pessoas, serão estáveis, munidos de corrimão (guardas) lateral e serão mantidos livres de quaisquer obstáculos.

Todos os trabalhos de escavação serão devidamente isolados do público através de barreiras protectoras afastadas dos bordos e serão também devidamente sinalizados.

O planeamento, faseamento e condições de segurança destes trabalhos deverão ser aprovados previamente pela Coordenação de Segurança em Obra, a entidade executante responsável por estes trabalhos fará chegar esses elementos a Coordenação de Segurança em Obra uma semana antes do início dos trabalhos, por forma a que esta possa analisá-los.

4.5 - MATERIAIS COM RISCOS ESPECIAIS

A Entidade Executante terá de complementar a lista de materiais do **Anexo VIII**, e anexar todas as fichas de segurança dos produtos a utilizar em obra. A Entidade Executante deverá garantir que este anexo estará permanentemente actualizado.

É da responsabilidade da Entidade Executante utilizar e fazer utilizar aos seus trabalhadores e aos dos seus Subempreiteiros, todos os dispositivos de protecção colectiva/individual associados às substâncias químicas ou biológicas em presença, que tiverem que manusear ou ainda susceptíveis de estarem presentes.

A Entidade Executante deverá informar a CSO de todas as substâncias químicas ou biológicas que vai utilizar e quais os cuidados que vai ter no seu armazenamento, aplicação ou simples manuseamento.

Conforme o risco em presença, a CSO verificará o uso ou instalação de equipamento de protecção colectiva e/ou individual preconizado pela Entidade Executante.

5- Organização do Estaleiro

5.1 – SINALIZAÇÃO

A sinalização presente na obra deve ser de fácil compreensão. Durante a realização dos trabalhos, todos os trabalhadores presentes em estaleiro têm de possuir conhecimento da sinalização de segurança.

À entrada do estaleiro e na zona de trabalho serão colocados os sinais respeitantes à obrigação de utilização dos Equipamentos de Protecção Individual (EPI), proibição de entrada de pessoas estranhas à obra e sinalização de segurança adequada aos trabalhos a realizar.

Todos os locais onde haja perigo de queda ou de embate serão devidamente assinalados com rede sinalizadora, procedendo-se à montagem de protecções colectivas nesse espaço (guarda corpos).

5.2 – INSTALAÇÕES

As instalações para apoio das actividades de construção serão disponibilizadas pela Entidade Executante, nomeadamente instalações sanitárias, vestiários, toma de refeições e ferramentaria.

5.3 - ÁGUAS E ESGOTOS

A água potável para a obra é proveniente da rede existente.

Os esgotos serão ligados à rede existente.

A Entidade Executante deverá ter em consideração os condicionalismos identificados de modo que não ocorram perturbações no normal funcionamento dos mesmos com consequências de transtorno aos eventuais serviços existentes.

5.4 - ENERGIA ELÉCTRICA

A energia eléctrica da obra é fornecida pela Rede de Distribuição Pública.

A Entidade Executante tem de garantir que todos os trabalhos estarão devidamente iluminados, por forma a evitar acidentes, sempre que se trabalhe em horários ou locais de pouca luminosidade.

5.5 - DELIMITAÇÃO FÍSICA DA OBRA E CONTROLO DE ACESSOS

A Entidade Executante designada pelo Dono da Obra deve tomar as medidas necessárias para que o acesso ao estaleiro seja reservado a pessoas autorizadas, para isso deveser elaborado pela Entidade

Executante um procedimento para o Controlo de Entradas do Estaleiro. Este procedimento deverá ser validado tecnicamente pela CSO e aprovado pelo Dono de Obra e ser arquivado no **Anexo IX** do PSS.

O estaleiro estará devidamente vedado em todo o seu perímetro, de maneira a impedir a entrada a qualquer pessoa sem autorização prévia. A CSO poderá solicitar a identificação de qualquer pessoa ou veículo que se encontre no Estaleiro/Obra.

Todos os trabalhadores e pessoas autorizadas no estaleiro tem de utilizar o cartão de identificação da Obra.

5.6 - LIMPEZA E ARRUMAÇÃO DO ESTALEIRO

Neste domínio, deverá atender-se ao seguinte:

- O estaleiro deve ser mantido em bom estado de limpeza e arrumação;
- Deve ser assegurada a “contentorização” dos resíduos e a remoção dos entulhos e outros resíduos da obra;
- Todos os resíduos da obra devem ser regularmente retirados para operadores de gestão de resíduos licenciados, de modo a evitar a sua aglomeração na Obra;
- É proibido queimar e enterrar resíduos sólidos, bem como despejar no estaleiro ou em cursos de água, líquidos contaminados. Todo e qualquer resíduo serão encaminhados para operadores de gestão de resíduos licenciados;
- Os veículos e equipamentos móveis devem circular em condições de limpeza, devendo ser assegurada a lavagem de rodados sempre que necessário;
- De forma a evitar o levantamento de pó e minorar este impacto nas áreas envolventes, as vias e os acessos ao estaleiro devem ser convenientemente e periodicamente regadas com água;
- As zonas de armazenagem de materiais ou substâncias perigosas de utilização na obra, e que possam originar riscos para a saúde, deverão ser bem delimitadas e sinalizadas;

5.7 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Não é permitido o consumo de bebidas alcoólicas durante o período de trabalho, nem iniciar o trabalho sob efeito de álcool.

6 - Acções para Prevenção de Riscos

6.1 - ANÁLISE DE RISCOS

As acções a empreender para a prevenção de riscos incluem a preparação de um conjunto de planos que as características, dimensão e complexidade da obra em causa determinem.

Elaborado e verificado por: Andreia João

Tendo em conta os projectos, são incluídas no **Anexo X** algumas fichas de prevenção no processo construtivo e de equipamentos para as actividades previstas. A Entidade Executante deve anexar todas as fichas do processo construtivo e fichas de equipamentos de acordo com a execução dos respectivos trabalhos no **Anexo X**.

Cabe à Entidade Executante complementar o PSS incluindo, no **Anexo XIX**, as fichas de riscos associadas aos trabalhos não previstos.

Apesar da inclusão das fichas de risco no **Anexo X** e a posterior anexação no **Anexo XIX**, poderá dar-se o caso da execução de um trabalho em obra não previsto no PSS, nestes casos e sempre que a Coordenação de Segurança em Obra considere necessário, a Entidade Executante, terá de efectuar uma análise de riscos prévia. Esta análise de riscos será efectuada no impresso próprio (**Anexo IV**).

Após o impresso de Análise de Riscos ser analisado e validado tecnicamente pela Coordenação de Segurança em Obra e aprovado pelo Dono da Obra os trabalhos serão autorizados e a análise fará parte integrante do

PSS, arquivada no **Anexo IV**.

Todas as análises de risco, planeamentos, procedimentos de segurança serão entregues à CSO com um mínimo de três dias antes da realização dos trabalhos, por forma a serem analisados e validados tecnicamente pela CSO e aprovado pelo Dono da Obra.

6.2 - CONDICIONALISMO EXISTENTES NO LOCAL

O levantamento dos condicionalismos existentes no local tem como objectivo detectar as situações que interfiram com a execução da obra, impedindo a sua implantação, ou criando condições de risco que devam e possam ser prevenidos na fase de concepção.

Este levantamento compreende o registo de todos os elementos que possam interferir com a implantação da obra e do estaleiro de apoio, nomeadamente:

- Construções e outros obstáculos existentes;
- Infra-estruturas técnicas, enterradas ou aéreas.

Atendendo às características desta obra, antes do início dos trabalhos a Entidade Executante terá de proceder à verificação e registo de todos os condicionalismos existentes, quer para a implantação do estaleiro, quer para a obra, confirmando aqueles já conhecidos e identificando todos os outros que, eventualmente, não tenham sido referenciados e que possam vir a criar condições de risco. Assim, o plano a elaborar deverá sistematizar estes condicionalismos e indicar as respectivas medidas de

prevenção de acidentes. A identificação destes condicionalismos deverá ser feita o mais cedo possível, de forma a procurar soluções que garantam o nível de segurança pretendido.

Relativamente à Planta de Estaleiro (**Anexo XI**), deverá ser contemplada a envolvente do estaleiro da obra, no âmbito de serem atendidos os aspectos mais relevantes na matéria em causa, considerando-se a inclusão da zona reservada à protecção das construções existentes, no qual deverão ser implementados procedimentos especiais de protecção das construções adjacentes, tendo em vista:

- Minimizar os riscos de interferência física dos equipamentos do estaleiro, que possam causar danos

nessas construções;

- Adopção de procedimentos específicos, com vista à minimização dos riscos e incómodos causados

pela produção de ruído, vibrações e poeiras no estaleiro e área envolvente.

Adopção de procedimentos específicos, com vista à minimização ou ausência de danos causados nas demolições, junto das construções adjacentes.

6.3 – PLANO DE SINALIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO NO ESTALEIRO DA OBRA

A Entidade Executante deve adoptar medidas para garantir as condições de acesso, deslocações e circulação necessárias à segurança de todos os trabalhadores no estaleiro.

A Entidade Executante deverá complementar o Plano de Segurança e Saúde relativamente à sinalização e circulação de veículos e pedestres no interior da Obra e nos seus acessos, entregando um Plano de Sinalização e Circulação que será incluído no **Anexo XII**, após validado tecnicamente pela CSO a aprovado pelo Dono de Obra.

O Plano de Sinalização e de Circulação no Estaleiro deverá conter as seguintes indicações:

- Sinalização de Segurança e Saúde no estaleiro da obra;
- Sinalização de circulação de pessoas e veículos;
- Definição e localização dos vários caminhos de circulação interna, para pessoas e veículos, incluindo os caminhos prioritários previstos para o acesso dos meios de socorro, em situações de emergência.

Deverá ser estabelecida a velocidade máxima de circulação para veículos e para os diversos equipamentos de estaleiro.

No estabelecimento da sinalização de segurança e de circulação deverá ser observada a regulamentação específica em vigor.

Na Zona de trabalhos deverá ser afixada a sinalização de segurança adequada aos trabalhos a realizar bem como a sinalização de segurança no que respeita aos EPI's obrigatórios a utilizar em obra.

6.4 – PLANO DE PROTECÇÃO COLECTIVAS

A Lei-Quadro sobre a segurança e saúde em vigor determina a necessidade de o empregador (Entidade Executante) aplicar, entre outras, as medidas necessárias de protecção colectiva, tendo em vista a redução dos riscos profissionais. Como princípio de prevenção geral, prevê-se ainda, nesse diploma, que se dê prioridade às medidas de protecção colectiva em relação às de protecção individual.

O Plano de Protecções Colectivas envolve, ainda a definição das medidas de protecção colectiva incluindo, naturalmente, a escolha dos equipamentos de protecção colectiva a implementar na obra, de forma a prevenir os riscos a que venham estar expostos os trabalhadores.

Assim a Entidade Executante deverá apresentar um Plano de Protecções Colectivas abrangendo os diversos trabalhos a executar, e indicando quais as medidas de protecção destinadas a prevenir os vários riscos a que os trabalhadores possam estar expostos, em particular para os riscos de queda em altura, soterramento, electrocussão e/ou outros riscos graves para a Segurança e Saúde dos Trabalhadores.

O Plano de Protecções Colectivas depois de validado tecnicamente pela CSO e aprovado pelo Dono de Obra será incluído no **Anexo XIII** do PSS.

6.5– PLANO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

O Plano de Protecção Individual da obra assenta essencialmente na utilização de Equipamentos de Protecção Individual (EPI's), destinado a uso pessoal de cada trabalhador, para protecção contra riscos susceptíveis de ameaçar a sua segurança ou saúde no desempenho das tarefas que lhes estão cometidas.

Na definição dos EPI's de cada trabalhador deverá utilizar, distinguem-se os de uso obrigatório e os de uso temporário:

a) Equipamento de uso Obrigatório, destina-se a serem utilizados durante a permanência de qualquer trabalhador no estaleiro da obra (por exemplo, capacete de protecção e botas de biqueira de aço);

b) Equipamento de uso Temporário, serão utilizados pelo trabalhador dependendo do tipo de tarefa que desempenha (por exemplo, uso de protectores auriculares quando em ambientes com elevada intensidade sonora).

É da responsabilidade das Entidades Executantes, Subempreiteiros e Trabalhadores Independentes a Disponibilização/Uso dos Equipamentos de Protecção Individual prescritos no PSS, **Anexo XIV**, aos seus trabalhadores.

No acto da entrega dos EPI's, cada trabalhador deverá assinar a sua recepção competindo ao empregador, nos termos da legislação em vigor, informar aquele dos riscos de cada EPI's visa proteger. Nesse acto o trabalhador deverá também tomar conhecimento das suas obrigações assinando para o efeito uma declaração.

Por toda a obra e estaleiro será obrigatório o uso permanente de capacete de protecção bem como de calçado com palmilha e biqueira de aço. A CSO poderá exigir a utilização de outros EPI como medidas preventivas complementares, sempre que considere necessário.

Em zonas de altura igual ou superior a 2 metros e desde que não exista protecção colectiva que impeça a queda em altura, será obrigatório o uso de arnês de segurança anti-queda com absorvedor de energia, devidamente fixado.

6.6- PLANO DE UTILIZAÇÃO E CONTROLO DE EQUIPAMENTOS

Para a elaboração deste Plano, a entidade executante deverá identificar os equipamentos necessários, determinar o número de unidades necessárias para a execução da obra nos prazos previstos e o período o qual cada equipamento permanecerá no estaleiro.

O plano de utilização dos equipamentos de estaleiro permite verificar o número de equipamentos, (quer fixos, quer móveis) presentes, em simultâneo, no estaleiro e assim determinar-se as medidas que se mostrarem necessárias para prevenir os riscos que se possam surgir devido a essa simultaneidade.

Atendendo às características desta obra, não se afigura uma simultaneidade específica que conduza a uma situação de potencial gravidade em termos de segurança. A Entidade Executante apresentará semanalmente um Cronograma de Equipamentos, que será arquivado no **Anexo XV**.

Por outro lado, no que se refere à necessidade de ser assegurado o funcionamento desses equipamentos em condições adequadas, interessa conhecer as características de cada um dos equipamentos presentes em obra, com especial destaque as relacionadas com o seu estado de funcionamento.

Assim, os equipamentos existentes no estaleiro deverão ser objecto de controlo periódico das suas condições de funcionamento, em termos de:

- Verificação de terem sido efectuadas as revisões periódicas de manutenção;
- Inspeção-geral do equipamento.

O registo de controlo das condições de funcionamento do equipamento será arquivado no **Anexo XV**.

Todos os equipamentos em estaleiro deverão ser inspeccionados e verificados periodicamente podendo a CSO interditar a utilização dos equipamentos que não ofereçam segurança.

6.7 – PLANO DE REGISTO DE ACIDENTES

Sempre que ocorra um acidente (leve, grave ou mortal) deve ser imediatamente comunicado ao Coordenador de Segurança em Obra, para efeito de respectivo inquérito. Deverá ser preenchido ficha Relatório de Acidente de trabalho, num prazo de 24 horas.

Sempre que ocorra um acidente grave ou mortal, deverá ser enviada uma cópia da participação da ocorrência à Companhia de Seguros do empregador.

Após o acidente será realizado um inquérito e elaborado o respectivo relatório onde mencione as causas do acidente e as medidas correctivas a implementar. Em caso de acidente grave ou muito grave num período de 24 horas, o empregador deverá comunicar às Autoridades para as Condições de Trabalho (ACT).

No **Anexo XVI** apresenta-se a ficha de Registo de Acidente de Trabalho que deverá ser preenchida e anexada ao PSS sempre que ocorra um acidente.

Os trabalhos na zona do acidente grave ou mortal serão suspensos pela entidade executante e delimitado o local do acidente, não podendo ser alterado as condições no local até que seja autorizado por escrito pelas autoridades competentes ACT.

O acesso ao local do acidente apenas pode ser facultado aos meios de socorro e autoridades competentes.

6.8 – PLANO DE EMERGÊNCIA

6.8.1 – PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA

Nos termos da legislação em vigor, constitui obrigação da Entidade Executante o estabelecimento das medidas a implementar em caso de acidente ou mesmo de uma catástrofe (incêndios, explosões, sismos, inundações) na obra.

Deverão, assim, ser previstas medidas eficazes, de forma a assegurar a rápida prestação de primeiros socorros aos sinistrados e a sua evacuação para a unidade hospitalar mais próxima ou adequada.

Serão afixadas, em locais apropriados do Estaleiro da Obra, os números de telefone a ligar em caso de emergência (**Anexo XVIII**)

A Entidade Executante apresentará o Plano de Emergência da Obra, após a sua aprovação será afixado em local visível no estaleiro e uma cópia será arquivada no **Anexo XVII**

No **Anexo XVII** está indicado o procedimento base em caso de acidente

Em caso acidente deverão ser contactados:

- Coordenador de Segurança da Obra;
- Director técnico da Obra;
- Técnico de Segurança e Higiene no Trabalho.

6.8.2 – PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS

A prevenção contra incêndios deverá merecer especial atenção por parte da Entidade Executante. Essa atenção deverá ser redobrada nas zonas de instalações sociais, nomeadamente dormitórios e cozinha (caso existam).

Com vista a combater a existência e a evitar a propagação de incêndios, o Estaleiro será equipado com extintores adequados ao tipo de fogo e à carga térmica de cada área (ver planta do estaleiro **Anexo IX**).

Deverá ainda ser dada informação adequada a todo o pessoal em obra, esclarecendo convenientemente sobre o tipo de extintores e a classe de fogo a que cada tipo se destina.

É expressamente proibido fazer fogueiras no interior do Estaleiro/Obra.

As quantidades de materiais inflamáveis e de combustíveis armazenados serão as minimamente necessárias.

6.8.3 – PRIMEIROS SOCORROS

É obrigatória a existência de material de primeiros socorros, sinalizado e de fácil acesso, em todos os locais onde as condições de trabalho o exigirem.

As caixas de primeiros socorros terão de estar devidamente apetrechadas, no mínimo, com o seguinte material:

CONTEÚDO CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS
• Luvas descartáveis (latex) • Tesoura de pontas rombas • Pinça • Adesivo hipoalergénico • Pensos rápidos • Compressas de diferentes dimensões • Ligadura não elástica • Soro Fisiológico (unidose) • Solução anti-séptica (unidose) • Pomada para queimaduras • Antipirético (paracetamol) • Álcool etílico 70 % (unidose)

Deverão ser designados alguns trabalhadores com conhecimentos suficientes para a prestação de primeiros socorros, aos quais será rapidamente comunicado qualquer acidente que ocorra, por forma a que possam prestar uma rápida e efectiva assistência primária ao (s) sinistrado (s).

Os contactos de Emergência do **Anexo XVIII** estarão afixados de forma clara e visível em local próprio do estaleiro.

Porto, 03 de Dezembro de 2019

(Arq. Andreia João)

ANEXOS

ANEXOS I

- **COMUNICAÇÃO PRÉVIA DE INÍCIOS DE TRABALHOS**
 - **DECLARAÇÕES**

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

ENDEREÇO COMPLETO DO ESTALEIRO

Morada

NATUREZA DA OBRA

DONO DE OBRA

Nome
Morada
NIF:

REPRESENTADO POR:

AUTOR(ES) DO PROJECTO

Nome
Morada
NIF:

FISCALIZAÇÃO DE OBRA

Nome
Morada
NIF:

REPRESENTADO POR:

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA EM PROJECTO

Nome
Morada
NIF:

COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA EM OBRA

Nome
Morada
NIF:

REPRESENTADO POR:

ENTIDADE EXECUTANTE

Nome
Morada
NIF:

RESPONSÁVEL PELA DIRECÇÃO TÉCNICA DA OBRA

DATAS PREVISÍVEIS DE INICIO E TERMO DOS TRABALHOS NO ESTALEIRO

DATA DE INICIO:

DATA DE TERMO:

Elaborado e verificado por: Andreia João

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

ESTIMATIVA DO NÚMERO MÁXIMO DE TRABALHADORES POR CONTEM DE OUTREM E INDEPENDENTES, PRESENTES EM SIMULTÂNEO NO ESTALEIRO, OU DO SOMATÓRIO DOS DIAS DE TRABALHO PRESTADO POR CADA UM DOS TRABALHADORES

NÚMERO MÁXIMO DE TRABALHADORES:

SOMATÓRIO DOS DIAS DE TRABALHO:

ESTIMATIVA DO NÚMERO DE EMPRESAS E TRABALHADORES INDEPENDENTES A OPERAR NO ESTALEIRO

NÚMERO DE EMPRESAS:

NÚMERO TRABALHADORES INDEPENDENTES:

IDENTIFICAÇÃO DOS SUBEMPREENHEIROS JÁ SELECIONADOS

Nome
Morada
NIF:

ANEXOS (Nº3, ARTº15º, DEC-LEI Nº273/2003 DE 29 DE OUTUBRO)

- ☐ Declaração do autor (es), do projecto;
- ☐ Declaração de aceitação do coordenador de segurança em projecto;
- ☐ Declaração de aceitação do coordenador de segurança em obra;
- ☐ Declaração do fiscal ou fiscais da obra;
- ☐ Declaração da entidade executante;
- ☐ Declaração do responsável pela direcção técnica da obra.

_____ de _____ de 20__

(Dono de Obra)

DECLARAÇÃO DO AUTOR DE PROJETO _____

_____ (nome) inscrito com o número _____ na _____ (Ordem Profissional), com o cartão de cidadão (bilhete de entidade) n.º _____, com o número de identificação fiscal n.º _____ e com morada em _____, declara para efeitos do estipulado na alínea a) do n.º 3 do artigo 15º do Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro, que é o Autor de Projeto de _____ na obra de _____, a realizar em _____ (local, morada) cujo Dono de Obra é _____, com sede em _____.

_____, ____ de _____ de 20_____

(Assinatura conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DE SEGURANÇA EM PROJETO

_____ (nome da sociedade) com a identificação fiscal n.º _____, morada em _____, declara para efeitos do estipulado na alínea a) do n.º 3 do artigo 15º do Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro, que é responsável pela coordenação de segurança em projecto _____ na obra _____ de _____, a realizar em _____ (local, morada) cujo Dono de Obra é _____, com sede em _____. Declara que o exercício das atividades de Coordenador de Segurança em Projeto é _____ (nome) inscrito com o número _____ na _____ (Ordem Profissional), Técnico _____ (habilitação/formação em Segurança) com o cartão de cidadão (bilhete de entidade) n.º _____, com o número de identificação fiscal n.º _____ e com morada em _____,

_____, ____ de _____ de 20_____

(Assinatura do representante legal conforme documento de identificação)

(Assinatura do Coordenador de Segurança em Projeto conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DE SEGURANÇA EM OBRA

_____, cartão de cidadão n.º _____,
_____, na qualidade (de Representante) do Dono da
Obra _____, com sede em
_____ e número de identificação fiscal n.º _____. Declara para efeitos
estipulados no Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro que o exercício das atividades de Coordenador
de Segurança em Obra é exercida pela empresa Ortogonal – Engenharia e Gestão Lda., assegurando o
exercício da mesma (Nome do Técnico) _____, Técnico _____
(habilitação/formação em Segurança) com o cartão de cidadão n.º _____, com o número de
identificação fiscal n.º _____

Está previsto o início dos trabalhos para o dia __/__/____ e a sua conclusão para o dia __/__/____.

_____, ____ de _____ de 20____

(Assinatura do representante legal conforme documento de identificação)

(Assinatura do Coordenador de Segurança em Obra conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DO FISCAL DE OBRA

_____ (nome da sociedade) com a identificação fiscal n.º _____, morada em _____, declara para efeitos do estipulado na alínea b) do n.º 3 do artigo 15º do Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro que é responsável pela fiscalização na obra de _____, a realizar em _____ (local, morada) cujo Dono de Obra é _____, com sede em _____. Declara que o Fiscal de Obra é _____ (nome) inscrito com o número _____ na _____ (Ordem Profissional), com o cartão de cidadão (bilhete de entidade) n.º _____, com o número de identificação fiscal n.º _____ e com morada em _____,

Está previsto o início dos trabalhos para o dia __/__/____ e a sua conclusão para o dia __/__/____.

_____, ____ de _____ de 20____

(Assinatura do representante legal conforme documento de identificação)

(Assinatura do Fiscal de Obra conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DA ENTIDADE EXECUTANTE

_____ (nome da sociedade) com a identificação fiscal n.º _____, morada em _____, com o alvará/título de registo n.º _____ declara nos termos e para os efeitos do estipulado na alínea b) do n.º 3 do artigo 15º do Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro, ser a Entidade Executante na obra de _____, a realizar em _____ (local, morada) cujo Dono de Obra é _____, com sede em _____.

Está previsto o início dos trabalhos para o dia __/__/____ e a sua conclusão para o dia __/__/____.

_____, ____ de _____ de 20____

(Assinatura do representante legal conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA DIREÇÃO TÉCNICA DA OBRA

_____ (nome) inscrito com o número _____ na
_____(Ordem Profissional), com o cartão de cidadão/bilhete de entidade n.º
_____, com o número de identificação fiscal n.º _____ e com morada em
_____, declara para efeitos do estipulado na alínea b) do n.º 3 do artigo 15º do Decreto-Lei n.º
273/03, de 29 de Outubro, que é o Responsável pela Direção Técnica da Obra na obra de
_____, a realizar em _____
(local, morada) cujo Dono de Obra é _____, com sede em
_____.

Está previsto o início dos trabalhos para o dia __/__/____ e a sua conclusão para o dia __/__/____.

_____, ____ de _____ de 20_____

(Assinatura conforme documento de identificação)

DECLARAÇÃO DE TRABALHADORES IMIGRANTES

_____,(nome da entidade) com morada em _____, concelho de _____, declara para efeitos da **Lei n.º 23/2007, art. 198º**, que cumpre as obrigações decorrentes da lei relativamente a todos os trabalhadores imigrantes por si contratados, assegurando também esse cumprimento por parte dos seus subcontratados (subempreiteiros, empresas de prestação de serviços, empresas de cedência de trabalhadores em regime de trabalho temporário, empresas de aluguer ou fornecedores de equipamento com manobrador, trabalhadores independentes), e bem assim da sucessiva cadeia de subcontratação.

_____, ____ de _____ de 20_____

(Assinatura conforme documento de identificação)

ANEXOS II

- **LISTA DE DOCUMENTAÇÃO AFIXAR EM OBRA**

DOCUMENTAÇÃO AFIXAR EM LOCAL VISÍVEL NA OBRA

Deverá estar implementada em local visível, a Vitrina de Segurança da Obra, com a seguinte documentação actualizada:

- Cópia do alvará emitido pelo IMPIC;
- Título de registo (trabalhadores independentes);
- Cópia do recibo de pagamento actualizado e respectiva Apólice de Seguro de Acidentes de trabalho;
- Cópia do recibo de pagamento actualizado e respectiva Apólice de Responsabilidade Civil
- Horário de trabalho;
- Comunicação prévia e actualizações;
- Registo de Subempreiteiros;
- Mapa de sinistralidade;
- Telefones de emergência;
- Plano de Emergência /Planta de emergência.

ANEXOS III

- **IDENTIFICAÇÃO DAS ENTIDADES EXECUTANTES E SUBEMPREENHEIROS PRESENTES EM OBRA**
- **DOCUMENTAÇÃO DISPONÍVEL E PARA CONSULTA AFIM DE ENTRADA EM OBRA DE EMPRESAS, TRABALHADORES E EQUIPAMENTOS**

IDENTIFICAÇÃO DE ENTIDADE EXECUTANTE E SUBEMPREENHEIROS PRESENTES EM OBRA			
OBRA			
ENTIDADE EXECUTANTE			
MORADA		NIF	
ALVARÁ Nº		TIPO DE ACTIVIDADE	
COMP.SEGUROS (ACIDENTES DE TRABALHO)		APÓLICE Nº	
DIRECTOR DE OBRA		TELF/EMAIL	
TSHST		TELF/EMAIL	
SUBEMPREENHEIROS			
NOME		NIF	
MORADA		SSOCIAL	
ALVARÁ Nº		TIPO DE ACTIVIDADE	
COMP.SEGUROS (ACIDENTES DE TRABALHO)		APÓLICE Nº	
DATA DE ENTRADA	___/___/20__	DATA DE SAÍDA	___/___/20__
NOME		NIF	
MORADA		SSOCIAL	
ALVARÁ Nº		TIPO DE ACTIVIDADE	
COMP.SEGUROS (ACIDENTES DE TRABALHO)		APÓLICE Nº	
DATA DE ENTRADA	___/___/20__	DATA DE SAÍDA	___/___/20__
NOME		NIF	
MORADA		SSOCIAL	
ALVARÁ Nº		TIPO DE ACTIVIDADE	
COMP.SEGUROS (ACIDENTES DE TRABALHO)		APÓLICE Nº	
DATA DE ENTRADA	___/___/20__	DATA DE SAÍDA	___/___/20__

___ de _____ de 20__

(RESPONSÁVEL PELA DIRECÇÃO TÉCNICA DA OBRA)

DOCUMENTAÇÃO DISPONÍVEL E PARA CONSULTA AFIM DE ENTRADA EM OBRA DE EMPRESAS, TRABALHADORES E EQUIPAMENTOS

Documentos disponíveis e para consulta, a facultar quando requisitados pelo Dono de Obra, Fiscalização, CSO e entidades competentes (por exemplo ACT) a quando a entrada de Empresas, Trabalhadores e Equipamentos

Entidade:

- Alvará ou Título de Registo (no caso de trabalhadores independentes);
- Apólice de Seguros de Acidentes de Trabalho e comprovativo de liquidação actualizado;
- Apólice de Responsabilidade Civil e respectivo recibo de pagamento;
- Folha de Férias – Mapa da Segurança Social;
- Declaração de não dívidas à Segurança Social;
- Declaração de não dívidas às Finanças;
- Horário de trabalho;
- Contratos actualizados de todos os seus trabalhadores estrangeiros (comprovativo de entrega/envio ao ACT).

Trabalhadores:

- Bilhete de Identidade ou Passaporte;
- Cartão de Contribuinte;
- Cartão da Segurança Social;
- Fichas de aptidão médica referente aos trabalhadores em obra (de acordo com Lei n.º 102/2009, alterada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro);
- Registo de entrega de EPI's ao trabalhador;
- Registo de Formação da obra.

Equipamentos:

- Certificado de conformidade, ou CE, conforme aplicável, da máquina/equipamento;
- Cópia do seguro da máquina/equipamento (quando aplicável);
- Manual de instruções em português;
- Declaração de habilitação profissional do manobrador;
- Cópia da ficha de aptidão médica do manobrador;
- Registo das Operações de Inspeção e verificação periódicas;
- Relatório de inspeção após montagem do equipamento (quando aplicável).

As Entidades Executantes serão interlocutores e responsáveis pela apresentação dos documentos acima referidos referentes aos seus Subempreiteiros.

NOTA: Esta lista de documentos não é exaustiva. A Entidade Executante terá que ter em sua posse toda a **documentação legal** exigida à sua actividade.

ANEXOS IV

- **ANÁLISE DE RISCOS**

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

ANÁLISE DE RISCOS				
TRABALHO			NUMERO	
ENTIDADE			DATA	__/__/20__
LOCAL DE TRABALHO	FASE DE TRABALHO /EQUIPAMENTO	RISCOS ASSOCIADOS	MEDIDAS DE PREVENÇÃO (COLECTIVAS E INDIVIDUAIS)	OBS.

OBSERVAÇÕES: _____

ANEXOS V

- **SEGUROS DE ACIDENTES DE TRABALHO**

ANEXOS VI

- **PLANOS DE TRABALHOS**
- **CRONOGRAMA DE MÃO DE OBRA**

ANEXOS VII

- **TRABALHOS COM RISCOS ESPECIAIS**

ANEXOS VIII

- **MATERIAIS COM RISCOS ESPECIAIS**
- **FICHA DE SEGURANÇA DOS PRODUTOS**

ANEXOS IX

- **PROCEDIMENTO DE CONTROLO DE ACESSO AO
ESTALEIRO**

ANEXOS X

- **FICHAS DE PREVENÇÃO NO PROCESSO CONSTRUTIVO**
- **FICHA DE PREVENÇÃO DE EQUIPAMENTOS**

PLANO DE SEGURANÇA E SAUDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

[illegible]

NOTA : A Lista de Fichas de Actividades de Prevenção no Processo Construtivo será actualizada pela Entidade Executante, de acordo com o cronograma de actividades aprovado.

ORGANIZAÇÃO DE ESTALEIRO		Nº01
(Instalações de rede eléctrica, águas e esgotos de estaleiro e instalação para trabalhadores e administrativos)		
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Materiais diversos de electricidade; - Materiais diversos de águas e esgotos; - Contentores ou instalações fixas provisórias de dormitórios, balneários e escritórios	- Ferramentas eléctricas; -Multifunções, Gruas e Camiões grua	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura; - Queda ao mesmo nível; - Falhas em sistemas eléctricos e/ou pneumáticos; - Insalubridade; - Atropelamento; - Electrização / Electrocussão; - Incêndio / Explosão; - Desarrumação; - Colisão		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Manter o estaleiro devidamente organizado; - Garantir um bom estado de salubridade do mesmo; - Guardar distâncias de segurança entre as vias ou zonas de circulação de veículos e os postos de trabalho ou zonas de deslocação de peões; - Guardar distâncias de segurança na movimentação de veículos e equipamentos, e destes em relação às movimentações de materiais; - Armazenar em Segurança os diferentes materiais; - Recolher os resíduos e escombros e evacuá-los para os devidos locais de recolha/tratamento; - É expressamente proibido queimar qualquer tipo de resíduos na zona de estaleiro; - Todas as actividades existentes no local devem ser devidamente articuladas com as novas condicionantes que a instalação de um estaleiro provoca; - Instalar sinalização de segurança provisória ou definitiva que identifique claramente os riscos, as obrigações e as proibições nos diversos locais do estaleiro; - Prestar informações aos trabalhadores sobre a organização do estaleiro, afixando as suas regras; - Zelar pelo cumprimento das regras de estaleiro impostas a todos os frequentadores do mesmo; - Zonas de Acesso e Circulação: - As vias de circulação destinadas a veículos devem ser implantadas com uma distância suficiente em relação à portas, portões, passagens para peões, corredores e escadas, ou locais de trabalho, ou dispor de meios de protecção adequados; - Na proximidade imediata dos portões destinados essencialmente à circulação de veículos deve existir, a menos que essa passagem seja segura para os peões, portas para a circulação de peões, assinaladas de modo bem visível e cuja passagem deverá estar sempre desobstruída; - As vias e saídas de emergência devem estar sinalizadas, permanecer desobstruídas e conduzir pelo menor trajecto possível a zonas de segurança; - As vias e saídas de emergência devem estar equipadas com uma iluminação de segurança de intensidade suficiente em caso de avaria da iluminação normal; - As vias de circulação devem ser regularmente verificadas e conservadas; Demarcar zonas distintas de estacionamento para veículos de visitas, residentes e máquinas/equipamentos de obra, para não prejudicar a circulação dentro do estaleiro; - As zonas de estacionamento de viaturas/máquinas serão distintas das de armazenamento de materiais.		

ALVENARIAS		Nº2
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Bloco de Cimento; - Tijolos; - Argamassa de cimento	- Ferramentas de mão (colher de pedreiro, ponteiro, maceta, régua nível, nível); - Empilhador ou multi-funções para transporte /colocação dos materiais nos locais; - Gruas; - Andaimos e/ou plataformas; - Betoneiras; - Carro-de-mão; - Projectores	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura e ao mesmo nível; - Entalamentos; - Cortes; - Electrização/electrocussão; - Projecção de partículas; - Perfurações; - Contacto com cimento(dermatoses); - Lombalgias.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Programar convenientemente todos os trabalhos de alvenaria; - Montagem de andaimos e/ou plataformas de trabalho estáveis (de acordo o especificado nas Fichas de Prevenção dos Equipamentos); - Providenciar plataformas para apoio dos materiais, tendo em atenção ao não sobrecarregamento das mesmas; -Os materiais a aplicar nas alvenarias devem ser distribuídos homogeneamente em cima das plataformas e/ou andaimos no sentido de distribuir o seu peso e facilitar a circulação; - As zonas de trabalhos devem ser convenientemente sinalizadas e delimitadas; - Quando houver a necessidade de utilizar vãos abertos em pisos superiores, para fazer chegar materiais para a construção de alvenarias, estes devem: - estar equipados com dispositivos que permitam estar sempre fechados (quando os materiais não estiverem a sermovimentados); - por baixo deste local (pisos abaixo e no inicial), montar uma delimitação física de espaço impedindo a passagem de pessoas no local onde existam materiais em risco de queda; - Na movimentação de paletes através da grua ou de outros equipamentos de elevação de cargas, deve ser dada atenção aos ventos ou a outras condicionantes naturais que possam aumentar os riscos de queda de materiais (atenção ao acondicionamento dos materiais); Colocar iluminação provisória, em todos os locais de trabalho onde se realizem trabalhos sem iluminação natural suficiente; - Manter convenientemente arrumados os locais de trabalho e de passagem de materiais; - Manter as distâncias de segurança em relação aos obstáculos fixos, linhas eléctricas ou eventuais redes enterradas; - Respeitar as especificações técnicas relativas aos equipamentos (normas ou instruções dos fabricantes), nomeadamente no que toca às inspecções e manutenções periódicas; Postura corporal correcta no desenvolvimento das tarefas		

INSTALAÇÕES ELECTRICAS		Nº4
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
-Armaduras; - Tubagens; -Fio de cobre; - Calhas técnicas; - Cabos; - Aparelhagens; - Quadros e acessórios; - Materiais diversos de electricidade	- Ferramentas eléctricas e manuais; - Plataforma Elevatória; -Multifunções; -Andaimes - Escadas de mão	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura de pessoas e materiais; - Queda ao mesmonível; - Falhas em sistemas eléctricos e/ou pneumáticos; - Queimaduras; - Cortes; - Projecções - Electrização /Electrocussão; - Incêndio; - Explosão		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Os electricistas em serviço terão ao seu dispor equipamento de protecção individual adequado, nomeadamente luvas isolantes; - A protecção contra os contactos indirectos deverá ser assegurada pela ligação à terra das massas associadasaumdispositivodecorteautomático,faceàutilizaçãodosistemaTTcomoregimedoneutro; - Nas zonas onde os cabos flexíveis, alimentando equipamento móvel, são acessíveis aos trabalhadores, as canalizações e todos os materiais eléctricos devem ser sistematicamente protegidos por um aparelho diferencial de alta sensibilidade, para a protecção das pessoas em instalações provisórias; -Os aparelhos de utilização portáteis deverão ser alimentados por tensão reduzida de segurança, ou por transformadoresdeisolamentoouainda ser de classe II de isolamento, referenciados pelo símbolo; - O quadro eléctrico Geral da obra disporá de um interruptor de corte, acessível do exterior, que corte a corrente eléctrica na totalidade da obra. Este terá que estar devidamente sinalizado e a sua localização deverá ser transmitida a todos os trabalhadores presentes na obra. Se o quadro for em caixa metálica, esta estará ligada à terra; - A última ligação a efectuar será o ramal de modo a evitar contacto accidental; - Os ensaios antes de iniciados serão anunciados a todo o pessoal da obra. - É proibida a ligação dos cabos sem utilizar as fichas macho-fêmea; - Os interruptores estarão todos devidamente identificados; - Os acessos aos quadros eléctricos manter-se-ão sempre limpos e desimpedidos; Todas as máquinas utilizadas em obra com alimentação eléctrica, que trabalhem a tensões superiores a 24 V serão dotadas de ligação à terra; - Serão colocados interruptores diferenciais cujas sensibilidades mínimas serão: - 300 m.A. para a instalação de força motriz; - 30 m.A. para a iluminação; - Os quadros volante ou "pimenteiros" de obra possuirão igualmente ligação à terra. Todos estes		

quadros terão de possuir um interruptor de corte geral, além de disjuntor diferencial e ainda um disjuntor magnetotérmico por cada tomada de corrente disponível; Os cabos eléctricos não passarão em zonas de movimentação de veículos e carga/descarga de materiais pesados, escombros, terras e/ou máquinas/equipamentos. Caso os cabos tenham de passar pela zona considerada, terão de fazê-lo aereamente ou enterrados e protegidos por uma canalização resistente;

- Os cabos eléctricos nunca ficarão imersos em água;

- As ligações eléctricas de aparelhos só poderão ser feitas através de fichas e tomadas regulamentares e estanques. A não aplicação deste procedimento implica a paragem imediata dos trabalhos até reposição da mesma;

- A instalação ou utilização de equipamentos eléctricos só será possível após estes terem sido inspeccionados por um electricista qualificado;

- A cablagem suspensa sobre os acessos para veículos estará obrigatoriamente colocada a uma altura do solo de 5.0 metros ou a 2.5 metros, em caminhos pedonais;

- Os trabalhadores devem ser informados das prescrições de segurança a respeitar, em situações que impliquem risco eléctrico;

- Os quadros eléctricos não poderão permitir uma acessibilidade às peças em tensão, devem estar os circuitos separados, existência de massas metálicas à terra e circuitos de iluminação independentes dos circuitos das tomadas;

- A distância entre a rede eléctrica (tomadas e interruptores) e a rede de água não será inferior a 2.0 metros;

- Os equipamentos de iluminação portáteis a utilizar em obra deverão ser de Classe II, quanto a protecção contra contactos indirectos e deverão ser instalados de forma a não provocarem encandeamentos.

Trabalhos em instalações eléctricas:

- Os trabalhos em instalações eléctricas têm de ser realizados por pessoas qualificadas e com a instalação fora de tensão.

- A segurança durante a realização do trabalho é assegurada pela colocação fora de tensão e pela consignação eléctrica das partes da instalação sobre as quais os trabalhos vão ser executados, mantendo-se este estado de consignação enquanto durar o trabalho.

- Consignação para trabalhos fora de tensão:

Para efectuar a consignação e garantir a segurança no local de trabalho enquanto este decorre é preciso respeitar as seguintes regras:

- separar completamente (isolar a instalação de todas as possíveis fontes de tensão;
- bloquear (proteger contra a religação) na posição de abertura todos os órgãos de corte ou seccionamento, ou adoptar medidas preventivas quando tal não seja exequível;
- verificar a ausência de tensão, depois de previamente identificada no local de trabalho a instalação colocada fora de tensão;
- ligar à terra e em curto-circuito;
- proteger contra as peças em tensão adjacentes e delimitar a zona de trabalho.

- A consignação de uma instalação eléctrica tem de ser atestada pela emissão de um Impresso próprio para Autorização da realização dos Trabalhos;

- Alerta-se ainda que, a utilização de equipamentos eléctricos só é possível após estes terem sido inspeccionados por um electricista qualificado.

PINTURAS (Tintas, Vernizes)		Nº05
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Tintas; - Diluentes; - Vernizes;	-Trinchas e pincéis; -Lixas (eléctricas); - Pistola; - Compressor; - Pincéis; - Rolos; -Tabuleiros; -Andaimes; - Plataforma elevatória.	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda de pessoas em altura; - Queda ao mesmonível; -Intoxicações; -Incêndio; - Contactos com substânciasnocivas; - Ferimentos derivados da rotura da mangueira do compressor; - Choques/Pancadas; Corte.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Os materiais (vernizes, diluentes, tintas, etc.) devem ser armazenados em local apropriado. Este local deverá estar ventilado para evitar riscos de incêndio e intoxicação; - Deve-se colocar um extintor de pó químico Tipo ABC e fixar um sinal com “Perigo de Incêndio” e “Proibido fumar ou foguear” junto do local de acondicionamento dos materiais ; - A zona de trabalhos deve ser delimitada e sinalizada, com acesso condicionado, de forma a evitar acidentes devido a projecções; - Em locais de risco de queda em altura deve-se usar o arnês fixo a linhas de vida, que devem ser implantadas para oefeito; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural; - Ligarasmassasdos aparelhosàterraeempregar aparelhos equipadoscom protecções diferenciais; - As operações de lixagem por meio de lixadora eléctrica de mão, esta deverá estar munida de sistema de sucção de poeiras para dentro de um saco; - Na execução da diluição de tintas e vernizes, deve-se aproximar os elementos a misturar de modo a evitar salpicos e a formação de atmosferas perigosas; - Nos trabalhos de preparação de tintas e pinturas, envolvendo a libertação de vapores com características nocivas os trabalhadores deverão para além dos EPI’s obrigatórios, máscaras com filtros próprios para tintas; - Deve-se manter o local de aplicação dos materiais sempre ventilado; - As plataformas de trabalho não deverão ter largura inferior a 60cm (três tábuas travadas); -É proibido a formação de plataformas de trabalho com tábuas apoiadas em escadas de mão, vãos de janelas, tijolos, caixas de materiais, bidons e similares; -As escadas a utilizar serão do tipo de “Tesoura” de preferência em alumínio, com base anti- deslizante, com gancho de travamento, de modo a limitar a abertura da escada; - É proibido fumar e comer nos locais onde se efectue pinturas que contenham dissolventes orgânicos e pigmentos tóxicos; - Manter em obra apenas as quantidades de materiais estritamente necessárias;		

- Garantir que todas as operações, com líquidos inflamáveis, sejam realizadas longe de fontes de ignição e devidamente sinalizadas;
- Garantir que os resíduos dos produtos utilizados nunca sejam despejados em esgotos, valas ou cursos de água. Deverão ser armazenados convenientemente e posteriormente encaminhados para o destino apropriado;
- Proibir aos trabalhadores lavar as mãos com solventes, fornecendo-lhes produtos adequados para limpeza das mãos;
- Garantir que a limpeza da zona de trabalho é realizada diariamente, após o trabalho;
- Proibir fumar ou comer nas zonas de aplicação de tintas e vernizes, mesmo no período de secagem
- Garantir que a movimentação dos andaimes/plataformas de trabalho é feita após a descida de todos os trabalhadores e sem nenhum material em cima;
- Utilizar protecções (colectivas/individuais) contra quedas em altura, nos trabalhos em vãos desprotegidos;
- Garantir que a pintura nas zonas de amarração dos andaimes fixos seja feita em segunda fase, ou então, as zonas de amarração terão que ser transferidas para zonas que já estejam pintadas ou outras;
- Manusear/armazenar ou eliminar os produtos químicos de acordo com as informações contidas nas fichas dos dados de segurança.

CARPINTARIA		Nº06
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Madeiras; - Pregos.	-Ferramentas de mão (martelo, arranca pregos entre outras); - Ferramentas de corte; -Andaimes fixos ou móveis; - Plataforma elevatória.	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda de pessoas em altura; - Queda ao mesmonível; - Projecção de partículas; -Incêndio -Electrização /Electrocussão - Choques/Pancadas; - Entalamentos; -Perfuração; - Corte; -Dermatoses (contacto com a madeira).		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Programar conveniente todos os trabalhos os trabalhos de carpintaria; - Implantar as máquinas, criando à sua volta espaço suficiente para o operador e para as peças a trabalhar; - A carpintaria terá que estar dotada de meios de combate a incêndio de primeira intervenção (pelo menos um extintor de 6kg de pó químico seco ABC); - Gerir convenientemente as disponibilidades de madeira e resíduos, de forma a evitar grandes cargas térmicas (riscos de incêndio acrescidos)e ocupação indevida de espaços; - Quando houver a necessidade de utilizar vãos abertos em pisos superiores, para fazer chegar materiais para as carpintarias, estes devem estar equipados com dispositivos que permitam estar sempre fechados (quando os materiais não estiverem a ser movimentados); - Por baixo deste local (pisos abaixo e no inicial), deve haver uma delimitação física de espaço que impeça a passagem de pessoas no local onde existam materiais em risco de queda. As zonas de trabalhos devem ser convenientemente sinalizadas e delimitadas; - As zonas de trabalhos devem ser convenientemente sinalizadas e delimitadas; - Sempre que se justifique e pelo menos uma vez por dia devem ser removidas as aparas e desperdícios, colocando-os em local próprio. - Armazenar as madeiras separadas por bitolas e tipos; - Colocar iluminação provisória, em todos os locais de trabalho onde se realizem trabalhos sem iluminação natural suficiente. A iluminância na bancada de trabalho da carpintaria deve ser no mínimo 400 lux; - Manter convenientemente arrumados os locais de trabalho e de passagem de materiais; - Dotar a carpintaria com instalação eléctrica à vista, executada em cabo V.V. protegida com disjuntor diferencial de 30 mA e com tomadas com terra incorporada; - Respeitar as especificações técnicas relativas aos equipamentos (normas ou instruções dos fabricantes), nomeadamente no que toca às inspecções e manutenções periódicas.		

PAVIMENTOS (Li óleo, Vinílicos, Borracha e Similares)		Nº07
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Colas; - Diluentes; - Linóleo; - P.V.C - Borracha; - Massa de barramento	- Pínel; - X-acto; - Régua; - Espátula	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda ao mesmo nível; - Incêndio - Contactos com energia eléctrica - Corte no manuseamento de ferramentas de corte;		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
Durante o emprego de colas e diluentes, tem que haver ventilação suficiente para evitar a formação de atmosferas tóxicas; - Em caso da iluminação natural ser insuficiente, deve-se providenciar luz artificial, não se podendo recorrer a projectores; - Os materiais a aplicar deverão estar armazenados separadamente dos solventes; - Manter em obra apenas as quantidades de materiais necessárias para um dia de trabalho; - Garantir que as operações com líquidos inflamáveis sejam realizadas longe de fontes de ignição e devidamente sinalizadas; - Obrigatório a presença de um extintor de pó químico tipo ABC, junto dos locais de aplicação destes materiais, assim como no local de armazenamento; - O local de trabalhos deve ser balizado com fita sinalizadora devendo ainda haver um sinal de “Perigo de Incêndio” e “Proibido fumar ou foguear”; - Manusear /armazenar ou eliminar os produtos químicos de acordo com as informações contidas nas fichas dos dados de segurança		

DEMOLIÇÕES (Processo Manual e Processo Mecânico)		Nº09
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Blocos de cimento e estruturas de betão armado; - Argamassas; - Alvenarias;	- Maços; - Picareta; - Pás; - Martelo (eléctrico e pneumático); - Marretas; - Bulldozers; - Pás mecânicas; - Tractores	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura; - Queda ao mesmo nível; - Queda de materiais; - Esmagamentos; - Projecção de partículas, poeiras; - Desmoronamento incontrolado de partes da construção; - Rebentamentos do cabo;		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Elaborar análise de riscos relacionados com os materiais que compõem a estrutura (ex. Amianto); - Actuar em conformidade com a análise de riscos feita aos componentes da estrutura a demolir; - O local deve-se encontrar vedado e sinalizado ("perigo queda de objectos"); - Proibir a utilização de escadas, bidons ou pilhas de material, para apoio de plataformas de trabalho; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural suficiente; - As peças que vão ser soltas, devem ser arrancadas sem movimentos bruscos, de forma cuidadosa, de modo a não provocarem a queda dos trabalhadores ao mesmo nível ou em altura; - Durante a fase de demolição e remoção dos materiais, estes devem ser previamente humedecidos para evitar o levantamento de poeiras desnecessárias; Evitar o uso de roupas largas; - Os acessos não devem ser improvisados sobre traves, tectos falsos, ou outros elementos com resistência duvidosa; - Tomar precauções no acto de retirar telhas, folhas de zinco, placas de fibrocimento ou outro material frágil de uma cobertura. Estes nunca devem servir de apoio aos trabalhadores; - Retirar os materiais das coberturas pouco e pouco de ambos os lados para evitar desequilíbrios; - A descida destes materiais deve ser feita através de cordas, roldanas, caleiras, etc.; - Se for necessário acumular entulhos em pavimentos deve-se proceder ao devido escoramento, quando estes não oferecerem condições de segurança; - Um trabalhador não deve apoiar-se sobre uma parede com menos de 35 cm de espessura; - Para trabalhos acima de 2 m de altura terão de ser providenciados meios de protecção colectiva ou individual contra quedas em altura; - Os pavimentos não podem ser sobrecarregados com materiais caídos de andares superiores; - Os destroços da demolição serão lançados pelas calhas abaixo e transportados para local adequado; - Tanto as paredes como as chaminés não devem ser puxadas para cair como um todo. Deve-se programar uma sequência de trabalhos tendo em conta acções externas (por ex. o vento); - As peças de betão só devem ser demolidas depois de identificar os respectivos apoios; - No caso da demolição de estruturas com pré-esforço é necessário ser feito o estudo por técnicos responsáveis para não alterar por completo as condições de estabilidade e resistência;		

Demolição mecânica

- Demolições feitas muito perto do bulldozers exige que este tenha cobertura;
- Escolher o tipo de cabo mais indicado consoante a resistência exigida;
- A altura da construção não deve ser superior ao comprimento do braço da máquina medido na sua projecção horizontal para uma eventual queda não atingir a máquina;
- A actuação da máquina não deve abalar prematuramente os alicerces da construção, para evitar um desmoronamento incontrolado;

TECTOS FALSOS (Em placas de gesso cartonado)		Nº10
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Placas de gesso; - Massa de juntas; - Pendurais; - Calhas e parafusos	- Nível de bolha; - Régua; - Nível laser; - Andaimes e cavaletes; - Aparafusadora; - X-acto	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda ao mesmo nível e nível distinto; - Cortes (devido ao manuseamento de ferramentas) - Contactos com a energia eléctrica; - Contacto de laser com os olhos; - Ferimentos durante a manipulação das placas de gesso; - Dermatose (contacto com o gesso); - Corpos estranhos nos olhos.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- O local deve encontrar-se bem limpo e ordenado; - Proibido a utilização de escadas, bidons, pilhas de material, para apoio de plataformas de trabalho; - Os andaimes para instalação de tectos falsos sobre rampas deverão ter uma superfície de trabalho horizontal e estar devidamente protegida com guarda corpos em todo o seu perímetro; - Proibido o uso de plataformas apoiadas em cavaletes em sacadas sem a protecção perimetral contra quedas em altura; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural; - O operário que trabalha com o nível de laser nunca deve projectar este na direcção dos olhos dos outros trabalhadores; - As plataformas de trabalho apoiada em cavaletes devem ser uniformes, sem saliências e sem vazios; - Para realizar trabalhos com risco de queda em altura, sobre plataformas apoiadas em cavaletes, os trabalhadores devem utilizar arnês fixo em linhas de vida que devem ser colocadas para esse efeito; - Verificar se as pontas dos fios condutores existentes se encontram sem corrente; - O transporte de placas de gesso, deverá ser através de carro de mão; - O armazenamento das placas deve ser feito em local apropriado, de modo a não obstruir a circulação; - Quando armazenadas ao alto, deve ainda existir um dispositivo de travamento, de modo a evitar que estas caiam. Quando armazenadas horizontalmente, devem estar apoiadas sobre cavaletes;		

REVESTIMENTO DE PAREDES (Aplicação de reboco e estuque)		Nº12
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
-Argamassas; - Cimento; - Gesso; - Cal e areia	--Colher; - Talocha; - Balde; - Andaime; - Cavalete; - Esponja; - Régua de nível; - Ponteiro/Maceta; - Projectores;	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda ao mesmo nível e a nível distinto; - Cortes e pequenos ferimentos ; -Projecções de partículas; - Electrização/Electrocussão.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- O local deve-se encontrar limpo e ordenado; - É proibido a utilização de escadas, bidons, pilhas de material, para apoio de plataformas de trabalho; - É proibido o uso de plataformas apoiadas em cavaletes em sacadas sem a protecção perimetral contra quedas em altura; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural suficiente; - Para apoio dos materiais na aplicação de reboco ou estuque em tectos deve-se montar uma plataforma de trabalho apoiada em cavaletes, esta plataforma deve ser uniforme, sem saliências e sem vazios; - Verificar se as pontas dos fios condutores se encontram sem corrente; - Para realizar trabalhos com risco de queda em altura, sobre plataformas apoiadas em cavaletes, os trabalhadores devem utilizar arnês fixo em linhas de vida que devem ser colocadas para esse efeito.		

BETONAGEM GERAL		Nº14
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
-Betão - Balde de transporte de betão	- Gruas fixas e móveis; - Retro Escavadora; - Dumper; - Auto-betoneiras; - “Bobcat”; - Auto-bomba de betão; - Vibrador de betão;	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura; - Queda ao mesmo nível; - Queda de materiais; - Esmagamento; - Soterramento; - Contusões; - Electrização; - Desmoronamento; - Cortes e perfurações; - Dermatoses (contacto com o betão).		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Planear os trabalhos com o número mínimo de trabalhadores necessários à execução de um bom trabalho; - Preparar atempadamente a cofragem; - Garantir a boa arrumação dos materiais a utilizar; - Organizar e implementar uma boa disciplina na equipa de trabalho; - Assegurar a existência de, pelo menos, um caminho de fuga; - Sinalizar a zona onde vai decorrer a betonagem e impedir a entrada nesta, de pessoal estranho à tarefa; - Utilizar protecções colectivas anti-queda, com guarda-corpos e rodapé, sempre que a betonagem esteja a decorrer a alturas superiores a 2m. Em alternativa, terão que ser usados Equipamentos de Protecção Individual contra quedas em altura; - Seguir as instruções de segurança do fornecedor da cofragem; - Assegurar que o operador da bomba de betão tenha visão directa da betonagem; - Comandar o débito da bomba, a fim de evitar projecções violentas do betão; - Iluminar, caso se justifique, a zona da betonagem e da auto-betoneira ; - Procurar posições estáveis, aquando da orientação da mangueira distribuidora da bomba; - Garantir que, nas operações de desentupimento da conduta da auto-bomba, o trabalhador não se coloca à frente da abertura; - Verificar se o comando à distância está a funcionar em perfeitas condições.		

APLICAÇÃO DE REBOCOS E ESTUQUE		Nº15
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Argamassas; - Cimento; - Gesso; - Cal e areia	- Colher; - Talocha; - Balde; - Andaimos; - Cavaletes; - Esponja; - Régua de Nível/Nível; - Ponteiro/ Maceta; - Projectores	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura; - Queda ao mesmo nível; - Projecções de partículas; - Electrificação; - Cortes; - Dermatoses .		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- O local deve estar limpo e ordenado; -Acondicionar todos os materiais; - É proibido a utilização de escadas, bidons, pilhas de material, para apoio de plataformas de trabalho; - É proibido o uso de plataformas apoiadas em cavaletes em sacadas sem a protecção do perímetro contra quedas em altura; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural suficiente; - Para apoio dos materiais na aplicação de reboco ou estuque em tectos deve-se montar uma plataforma de trabalho apoiada em cavaletes, esta plataforma deve ser uniforme, sem saliências e sem vazios; - Verificar se as pontas dos fios condutores se encontram sem corrente; - Para realizar trabalhos com risco de queda em altura, sobre plataformas apoiadas em cavaletes, os trabalhadores devem utilizar arnês fixo em linhas de vida que devem ser colocadas para esse efeito; - Utilização dos EPI's determinados para o estucador e/ou pedreiro (as luvas poderão ser de Hycron-fórmula de nitrilo – ou PVC).		

AVAC		Nº16
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Tubagens metálicas; - Varões roscados metálicos; -Abraçadeiras.	- Multifunções - Andaimes; -Plataforma elevatória; - Gruas (móveis/fixas) - Aparelho de solda elétrico.	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura; - Queda ao mesmo nível; - Entalamento entre elementos durante a montagem; - Golpes e ferimentos devido ao manuseamento de chapas e ferramentas; - Queimaduras; - Esforço excessivo;		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Os climatizadores devem ser içados com a ajuda de plataformas elevatórias e gruas; - É proibido a utilização de escadas, bidons, pilhas de material para apoio de plataformas de trabalhos; - É proibido o uso de plataformas apoiadas em cavaletes em sacadas, terraços e varandas sem a protecção do perímetro contra quedas em altura; Para realizar trabalhos com risco de queda em altura, sobre plataformas apoiadas em cavaletes, os trabalhadores devem utilizar arnês fixo em linhas de vida que devem ser colocadas para esse efeito; - Para utilização de cavaletes em sacadas deve-se instalar redes de segurança, Tipo Forca; - As plataformas de trabalho sobre cavaletes não deverão ter largura inferior a 60cm; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural; - Ligar as massas dos aparelhos à terra e empregar aparelhos equipados com protecções diferenciais;		

SOLDADURA		Nº24
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Peças metálicas da soldar	- Plataforma elevatória - Andaimes - Multifunções - Autogrua - Aparelho de soldar - Cintas e estropos	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura - Queda de objectos - Electrização/Electrocussão - Exposição radiação UV - Exposição a fumos tóxicos - Esmagamentos/ Entalamentos - Cortes e outras lesões (manuseamento de ferramentas)		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Presença de um extintor de pó químico seco do tipo ABC com capacidade de 6kg (por cada posto de soldadura) - A execução dos trabalhos de soldadura terá de ser realizado por pessoas habilitadas; - Proibir trabalhos a céu aberto quando chover; - Realizar inspecções diárias aos cabos e seus isolamentos; - Garantir que os trabalhadores não toquem nas peças recém soldadas; - Garantir a limpeza frequente da zona de trabalho; - Garantir que não existem materiais inflamáveis na zona e definir caminhos de fuga, antes do início dos trabalhos; - Proibir fumar na zona de soldadura. - Efectuar a ligação à terra do equipamento, sempre próximo do local de execução do trabalho; - Manter as botijas de gás ligeiramente inclinadas mas nunca deitadas; - Não deixar as botijas expostas ao sol ou penduradas em altura em risco de queda; - Garantir que todos os manómetros das botijas se encontram em bom estado; - Em caso de operações em espaços confinados, terá que ser providenciada iluminação artificial, ventilação forçada e procedimentos para entrada e saída do local. Todas estas situações terão, obrigatoriamente que ser aprovadas pelo CSO; - Utilização dos EPI's determinados para o Soldador; - Sinalizar e isolar a área de execução de trabalho		

COFRAGEM E DESCOFRAGEM		Nº27
MATERIAIS	EQUIPAMENTOS	
- Poleias - Painéis de cofragem - Pranchas de madeira - Óleo descofrante	- Andaimes - Grua - Multifunções - Pulverizador - Martelo - Pé de cabra ou outro tipo de alavancas	
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda em altura - Queda ao mesmo nível - Queda de objectos - Electrização/Electrocussão - Esmagamentos/ Entalamentos - Soterramento por desabamento de partes da cofragem - Perfuração		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Cumprir os planos de trabalho; - Providenciar plataformas de trabalho com respectivos guarda-corpos a 0,9m e 0,45m de altura, quando seja necessário trabalhar acima de 1,2m; - Providenciar acessos seguros às plataformas e/ou frentes de trabalho (escadas de mão e/ou passadiços), por forma a não existirem trabalhos em vãos sem protecção; - Assegurar a operação e manutenção por trabalhadores especializados (estes deverão sempre que possível trabalhar de frente para os vãos); - Sinalizar e delimitar as zonas de trabalho; - Prever um escoramento eficaz até que o conjunto adquira rigidez; - Manter limpas e arrumadas as áreas de trabalho e organizar os materiais em função das tarefas a executar; - Providenciar iluminação artificial caso os locais não disponham de iluminação natural suficiente; - Organizar a recepção de material de acordo com o espaço disponível e capacidade de resistência do escoramento; - Sempre que a cofragem se destine a ser colocada junto a taludes, examiná-los previamente de modo a aferir a sua estabilidade e adequação; - Quando da aplicação do óleo descofrante utilizar equipamentos de protecção individual que impeçam o contacto deste com o corpo e ter em atenção as condições atmosféricas; - A ordem de descofragem deverá ser feita pela direcção de obra, após terem sido analisados todos os parâmetros implicados na capacidade autoportante do elemento betonado; - Usar os EPI's determinados para os montadores de cofragens , carpinteiros de toscos ou cofragem.		

ANDAIME	Nº01
RISCOS MAIS FREQUENTES	
- Queda em altura (montagem e desmontagem, desequilíbrios dos trabalhadores); - Queda de materiais; - Entalamentos ou esmagamentos; - Electrização/Electrocussão.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
- Os andaimes devem ser metálicos e em bom estado de conservação, não devendo apresentar corrosão visível ou deformações nas peças que o constituem a ser montados de acordo com o fabricante; - Inspeccionar, elemento por elementos, todas as peças, antes da montagem; - A montagem e desmontagem de andaimes devem ser executadas por trabalhadores especializados e equipados com os EPI's adequados; - As bases de assentamento das estruturas devem dispor de dimensões suficientemente largas que permite degradar a carga; - As bases de apoio dos andaimes devem ser ajustáveis em altura, de modo a nivelar a estrutura. - Nunca misturar peças de vários fabricantes; - As ligações entre os componentes devem ser robustas e fixas de forma segura; - A estrutura deve ser travada na diagonal e longitudinalmente por cruzetas, por forma a não permitir oscilações; - Deve ser feita uma ancoragem a cada 10m² de estrutura montada ou sempre que a altura livre seja superior a quatro vezes a dimensão menor da base; - A distância da face interna do andaime ao edifício não deverá exceder os 0,25 m. Caso exceda, deverão ser montados guarda-corpos na face interior do andaime; - Os guarda-copos serão colocados às alturas de 0,45 e 1m, medida desde a plataforma de trabalho e rodapés com 0,15m de altura - A largura do piso não deve ser inferior a 0,6m e não são admitidas aberturas entre as travessas superior a 0,01m. As plataformas metálicas serão de piso antiderrapante; - Espaçamento entre prumos 2 a 2,5 m; - Os prumos terão altura máxima de 3m; - Em plataformas para trabalho, a altura dos prumos será no mínimo 2 metros; - As travessas terão largura máxima de 1,25 metros; - Os acessos verticais entre os pisos serão feitos por escada de mão através de alçapões existentes na plataforma. As escadas devem ser solidamente presas na extremidade superior e não devem ultrapassar a cota do piso a que dá acesso; - Não sobrecarregar o andaime com materiais e/ou pessoas. - Ligar a estrutura dos andaimes por cabo condutor à terra; - Os andaimes metálicos devem ser inspeccionados diariamente por um responsável; - Os andaimes de altura superior a 25 metros serão previamente calculados por um técnico responsável que deverá apresentar um termo de responsabilidade pelo projecto e pela montagem do mesmo - Os andaimes móveis estarão equipados com travamento nas quatro rodas; - Só é permitida a movimentação do andaime depois de todos os trabalhadores terem "abandonado" o equipamento e se não existirem nenhuns materiais em cima da plataforma.	

ESCADAS	Nº02
RISCOS MAIS FREQUENTES	
- Entalamentos ou esmagamentos; - Quedas em altura ou desequilíbrios	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
As escadas portáteis obedecerão às seguintes regras: - Só serão utilizadas quando em bom estado de conservação; - Serão instaladas num pavimento estável, contra uma superfície sólida e fixa, de modo a não poderem escorregar ou tombar; - Devem ultrapassar o pavimento de trabalho a que dão acesso numa distância superior a um metro; - a base estará suficientemente afastada da superfície de apoio; - Nunca serão utilizadas como pavimento de trabalho ou passadeira; - Nunca será utilizado o último degrau; - O topo das escadas com mais de dois metros de altura será amarrada a uma estrutura sólida e estável; - As escadas emendas devem ter uma sobreposição, pelo menos 5 degraus. As escadas fixas serão: - De construção sólida; - Com afastamento entre degraus (na vertical) menor que 30 cm; - Com distância de pelo menos 15 cm (na horizontal) entre degraus; - Providas de guardas, fixas a 45 e 90 cm de altura; - No caso de serem verticais têm que ter “quebra-costas” para alturas superiores a 2m	

PLATAFORMAS ELEVATÓRIAS	Nº03
RISCOS MAIS FREQUENTES	
-Queda em altura; - Queda de objectos; - Choque com objectos; - Capotamento; - Esmagamento / Entalamento; - Atropelamento;	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
- Os trabalhadores que operem o equipamento devem ser instruídos sobre o funcionamento do mesmo assim como da função de todos os dispositivos de controlo; - Antes do início dos trabalhos verificar o bom estado de funcionamento da plataforma; - Qualquer anomalia detectada deve ser imediatamente comunicada ao encarregado da obra para que o equipamento seja analisado por pessoas competentes para tal função; - Nunca utilizar uma máquina defeituosa ou que não aparente bom estado (rachas, fugas hidráulicas, cabos cortados, etc); - Deve manobrar o equipamento apenas um trabalhador, independentemente do número de trabalhadores que a plataforma permite transportar; - Evitar as paragens, arranques, rotações ou mudanças súbitas de direcção; - Quando for necessário mover a plataforma com cesto em posição elevada, a velocidade deve ser baixa; -Respeitar rigorosamente as instruções do fabricante e ter em elevada atenção em nunca ultrapassara carga máxima indicada; - Manter limpo o acesso e respectivo cesto de suporte de pessoas; - Verificar o estado do local de manobra do equipamento tendo em atenção os terrenos irregulares ou condicionantes que possam interferir com a operação da plataforma; -Se a operação decorrer na proximidade de outros equipamentos de elevação, deve-se compatibilizar a operação de todos os equipamentos no local; - O manobrador deve garantir a não aproximação de pessoas ao raio de acção da máquina e se necessário delimitar a zona de operação; - Proibido aumentar a altura da plataforma da máquina por meio de andaimes ou escadotes; - Nunca saltar do cesto para estruturas próximas; - Não neutralizar os contactos de fim de curso dos dispositivos de segurança; - Evitar contacto ou impacto com obstáculos fixos ou móveis; - Efectuar os controlos diários e vigiar o correcto funcionamento durante os períodos de utilização; - Não desmontar nem modificar alguma parte, acessório ou componente da máquina sem prévia autorização; - Nunca utilizar a máquina: - Sobre terreno macio, instável ou cheio de entulho; - Sem colocar a barra de protecção da plataforma, ou sem fechar a porta de segurança; - Com material ou objectos suspensos no varandim; - Num local com iluminação insuficiente; - Para empurrar ou rebocar objectos; - Antes de abastecer a plataforma deve-se afastar de fontes de calor, baixar o cesto e desligar o motor. Adequar o combustível ao equipamento e evitar derrames; - Carregar as baterias em local ventilado; - O ácido das baterias pode ser causa de queimaduras, em caso de contacto, lavar com água em abundância; - Depois da execução dos trabalhos imobilize a máquina em lugar seguro e nivelado e desligue a mesma retirando as chaves.	

FERRAMENTAS ELECTRICAS		Nº04
RISCOS MAIS FREQUENTES		
-Cortes; - Entalamentos ou esmagamentos; - Electrização /electrocussão; -Quedas em altura ou desequilíbrios; - Incêndio		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Segurar firmemente os equipamentos durante a utilização; - Verificar se os cabos flexíveis não são obstáculo às deslocações e se estão em bom estado de conservação. Não utilizar cabos eléctricos de secções diferentes. - Não pousar os equipamentos sem que estes se encontrem totalmente imobilizados; - Nunca deixar equipamentos eléctricos expostos à chuva; - Limpar o equipamento após execução dos trabalhos e assegurar as manutenções periódicas dos equipamentos; - Utilizar os EPI's característicos de cada ferramenta; - Assegurar que a manutenção e substituição de peças são efectuadas com a ferramenta desligada da fonte de energia; - Se necessário utilizar meios de prevenção de quedas em altura (preferencialmente colectivos, se não for possível individuais, tipo arnês de segurança); - Manter um extintor de pó químico seco ou CO2 operacional nas imediações; - As ferramentas deverão ser utilizadas limpas, nomeadamente isentas de gorduras; - Utilizar de forma a que os níveis de ruído, vibrações, temperatura, radiações ou contaminação da atmosfera ambiente estejam de acordo com os valores estabelecidos por regulamentação ou normalização.		

FERRAMENTAS MANUAIS		Nº05
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Cortes; - Entalamentos / Esmagamentos; - Queda altura ou desequilíbrio;		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Utilização de ferramentas em bom estado e adequadas ao trabalho; - Protecção das ferramentas cortantes ou perfurantes, quando não estiverem em uso; - Uso dos EPI's adequados; - Se necessário utilizar meios de prevenção de quedas em altura (preferencialmente colectivos, se não for possível, individuais tipo arnês de segurança); - No caso de ferramentas para utilização em contacto com elementos sob tensão eléctrica, os materiais dos cabos e punhos devem ser tais que garantam também um isolamento adequado. Neste caso, devem ser marcadas com a sua tensão máxima de serviço; - As ferramentas devem ser utilizadas limpas, normalmente isentas de gorduras.		

CAMIÃO BETONEIRA		Nº08
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Colisão (máquinas e operários); - Capotamento; - Esmagamento; - Queda de operários da cabine; - Dermatose (contacto pele/betão).		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Inspeções periódicas do equipamento (sistemas mecânicos, eléctricos e pneumáticos); - Inspeções periódicas da Sinalização (visual, sonora); - Organização dos caminhos de circulação da obra, separando os caminhos de circulação pedonal, dos reservados aos veículos motorizados; - Ter cuidados adicionais ao circular por terrenos irregulares ou sem consistência; - A viatura deverá ter um extintor operacional de pó químico seco; - Manter limpos os acessos ao cimo da máquina, assim como as plataformas; - Serão usados sinais acústicos na marcha atrás; - Em locais fechados ou pouco ventilados, controlar a emissão de gases tóxicos, para evitar concentrações acima dos limites permissíveis; - É proibido: - Circulação em zonas em que não está previsto o seu uso; - O transporte de pessoas fora da cabina; - Limpar, lubrificar ou afinar elementos da máquina com esta em movimento; - Respeitar os sinais de circulação e mais disposições da circulação no estaleiro (velocidade máxima, por exemplo); - Cumprir rigorosamente as prescrições do equipamento; - Informar o condutor da existência de outras máquinas que possam interferir na manobra; - Ter especial atenção à fixação do canaleta de saída de betão (antes de iniciar a marcha do veículo); - Usar os EPI adequados (fatos de trabalho, além do capacete e botas de segurança).		

EQUIPAMENTOS DE ELEVAÇÃO DE CARGA		Nº09
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Queda de materiais; - Queda em altura; - Colisão; - Queda/desequilíbrio do equipamento; - Esmagamento; - Atropelamento; - Electrização.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Planear as operações de elevação de cargas e vigiar de forma adequada, de modo a proteger os restantes trabalhadores; - Garantir que os equipamentos de elevação possuem indicação das suas cargas nominal e máxima; - Garantir que os acessórios de elevação estão marcados, de forma que se possam identificar as características essenciais da sua utilização com segurança; - Garantir que os acessórios sejam escolhidos em função das cargas que vão suportar, dos pontos de fixação e das condições atmosféricas; - Armazenar devidamente todos os acessórios, de forma a que estes não se danifiquem ou deteriore; - Salvaguardar convenientemente a influência de factores naturais tais como o vento na movimentação das cargas; - Usar os EPI's determinados para o Condutor /manobrador.		

GRUAS MÓVEIS	Nº10
RISCOS MAIS FREQUENTES	
- Queda de materiais; - Colisão; - Capotamento; - Esmagamento; - Atropelamento.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
- Instalar as gruas de modo a reduzir os riscos de as cargas colidirem com os trabalhadores, balançarem perigosamente, caírem ou soltarem-se inadvertidamente; - Implantar a grua respeitando os seguintes requisitos: - Estabilidade do terreno; - Visibilidade dos locais de operação; - Inexistência de linhas de alta e baixa tensão no raio de acção da grua. - Garantir que o gancho de içar e arrear materiais terá obrigatoriamente patilha de segurança; - Proibir a deslocação ou permanência de cargas suspensas por cima dos locais de trabalho não protegidos, ou em locais habitualmente ocupados por trabalhadores; - Vigiar permanentemente as operações de elevação de cargas suspensas, a não ser que seja impedido o acesso à zona de perigo e a carga esteja fixada e conservada em suspensão com total segurança; - Garantir que as gruas apenas icem ou arrieiem cargas exclusivamente na vertical; - Garantir que, no caso de haver mais que uma grua, sejam observados, no mínimo, os seguintes requisitos: - Distâncias de segurança na horizontal entre objectos fixos e as partes móveis da grua, de 0.6m; - Distâncias de segurança na vertical entre as partes mais altas da edificação e da grua, de 2 metros; - Gerir o programa de trabalhos de modo que a generalidade da exploração das gruas, seja feita com estas colocadas em zona de não interferência. Sempre que as gruas se situem em rota de colisão, tem prioridade na continuação da manobra: - A grua já em circulação; - A grua que transporta a carga. - Executar e manter actualizada a ficha de verificação/manutenção da grua, tendo que dar cópia desta à Coordenação de Segurança; - Garantir que as gruas apenas sejam manobradas por operadores especializados (terão que ser apresentados certificados dos manobreadores, à Coordenação de Segurança, antes de entrarem em trabalhos); - Garantir que os cabos, correntes, lingas ou estropos e outros acessórios estão e manter-se-ão em bom estado; - Garantir que, caso seja necessária sinalização de manobra, esta será feita por uma única pessoa (devidamente habilitada); - Manter um extintor de pó químico seco na cabina - Usar os EPI's determinados para o Condutor/manobrador.	

MÁQUINA DE SOLDAR	Nº12
RISCOS MAIS FREQUENTES	
-Incêndio - Projecções incandescentes - Intoxicações - Traumatismos oculares -Queimaduras	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
- Inspeções periódicas do equipamento e dos cabos condutores; - O equipamento deve possuir ligação à terra; - Usar as protecções individuais adequadas e recomendadas para esta tarefa, nomeadamente luvas de protecção e óculos/máscara com filtro de protecção; - Utilização apenas por pessoal devidamente autorizado e equipado; - Verificar as ligações, as tubagens de borracha, os tubos de descarga e os queimadores; - Afastar os recipientes que contêm ou tenham contido produtos inflamáveis ou materiais combustíveis; - Manter o alicate limpo; - Usar as garrafas de gás verticalmente (ou com ligeira inclinação, devido a possíveis condicionalismos); - Ligar os equipamentos somente nas tomadas previstas para este fim, usando fichas adequadas às tomadas existentes; - Manter nas imediações um extintor operacional de pó químico seco (ABC).	

EQUIPAMENTOS MÓVEIS		Nº14
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Incêndio; - Atropelamentos; - Colisões; - Esmagamentos; - Capotamentos; - Quedas em altura ou desequilíbrios.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Possuir dispositivos adequados de prevenção de combate ao fogo; - Possuir um sistema de iluminação adequado ao trabalho nocturno; - Garantir que os equipamentos são conduzidos por trabalhadores devidamente habilitados; - Respeitar as zonas de circulação; - Garantir que os equipamentos com motores de combustão são utilizados em zonas de trabalho que tenham ar suficiente para evitar riscos para a segurança ou saúde dos trabalhadores; - Efectuar a verificação periódica dos travões e pneus; - Subir e descer da cabina pelos acessos destinados a esse fim; - Proibir abandonar ou estacionar a máquina em rampas ou taludes; - Proibir limpar, lubrificar ou afixar elementos na máquina com esta em movimento; - Manter as distâncias de segurança relativamente a linhas aéreas.		

EQUIPAMENTOS FIXOS		Nº15
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Cortes; - Esmagamentos; - Electrização/Electrocussão; - Incêndio; - Quedas em altura ou desequilíbrio.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Garantir que o operador tem conhecimentos necessários para utilização da máquina - Garantir que a máquina não será deixada a trabalhar sem vigilância; - Manter a zona de trabalho limpa e livre; - Manter em bom estado de conservação as protecções, cabos eléctricos e dispositivos de segurança. Não utilizar cabos eléctricos de secções diferentes; - Os trabalhadores devem usar roupas justas, sem partes soltas e adequadas ao trabalho; - Ao colocar a máquina em funcionamento, verificar se não há perigo de acidente, se as protecções estão no seu lugar e se o condutor de terra está em bom estado; - É expressamente proibido lubrificar a máquina com esta em movimento; - Nunca travar com as mãos as peças em movimento; - Se a situação o justificar, deve ser mantido um extintor de pó químico, operacional, nas imediações dos equipamentos.		

GUARDA CORPOS		Nº16
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Cortes; - Esmagamentos; - Electrização/Electrocussão; - Incêndio; - Quedas em altura ou desequilíbrio.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Todos os vãos, bordos de laje e aberturas no pavimento serão protegidos com guarda-corpos. Estes guarda-corpos obedecerão às seguintes normas: - Os elementos horizontais poderão ser de madeira ou de ferro. - Serão colocados a 0,5m e 1m de altura, relativamente ao piso da laje ou pavimento. - As protecções terão obrigatoriamente rodapés, constituídos por tábuas de madeira com, pelo menos 0,15m de altura. Estes rodapés serão rigidamente fixados aos montantes (prumos) e evitarão a queda de objectos para níveis inferiores. - O vão máximo admissível entre prumos será de 2,5 metros para tábuas de madeira e 3 metros para tubo metálico. - Os montantes serão tubos ou perfis de aço, expressamente fabricados para o efeito. - Em lajes de espessura superior a 0,6m ou quando os bordos da laje estejam sobrepostos a vigas ou outros elementos que não permitam a fixação dos prumos dos guarda-corpos, será previsto a colocação de negativos na laje para execução dos orifícios necessários para a sua posterior colocação. - Os negativos para a fixação dos prumos de guarda-corpos serão colocados a, pelo menos 0,1m do bordo da laje - Durante a execução da cofragem serão igualmente exigidas protecções perimetrais. Estas protecções serão compostas de guarda-corpos em toda a periferia da zona de cofragem.		

LINHA DE VIDA		Nº17
RISCOS MAIS FREQUENTES		
- Quedas em altura ou desequilíbrio; - Ruptura de materiais.		
MEDIDAS PREVENTIVAS		
- Em trabalhos sobre coberturas, vigas ou outros em seja requerida ampla mobilidade dos operários, em risco de queda, terão que ser instaladas linhas de vida; - A concepção deste suporte para protecção individual anti-queda obedecerá às condições específicas da frente de trabalho e terá que ser estudada pelo Empreiteiro com a Coordenação de Segurança. - A título exemplificativo, segue-se a descrição de uma protecção temporária para montagem de uma estrutura de cofragem: - Cabo de aço de 8mm, devidamente esticado por intermédio de um aparelho Tirfor e fixo nas extremidades a elementos de comprovada segurança; - Os trabalhadores deverão envergar arneses de segurança e fixar o gancho existente na extremidade do cabo de suspensão (chicote) a esta linha de vida.		

ANEXOS XI

• PLANTA DE ESTALEIRO

ANEXOS XII

- **PLANO DE SINALIZAÇÃO E CIRCULAÇÃO**

ANEXOS XIII

PLANO DE PROTECÇÕES COLECTIVAS

ANEXOS XIV

- **LISTAGEM DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL**
- **REGISTO DE ENTREGA DE EPI'S**

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

LISTAGEM DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL																				
FUNÇÕES	CAPACETE		PROTECTOR S AURICULARE S		MÁSCARA PARA SOLDADURA		MÁSCARA DE FILTROS FÍSICOS		MÁSCARA DE FILTROS QUÍMICOS		LUVAS DE PROTECÇÃO MECÂNICA		LUVAS DE PROTECÇÃO QUÍMICA		BOTAS COM BIQUEIRA/ PALMILHA DE AÇO		ÓCULOS DE SEGURANÇA		ARNÊS DE SEGURANÇA	
	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even
DIRECTOR DA OBRA / ENGENHEIRO	x			x											x					
ENCARREGADO GERAL	x			x											x					
ENCARREGADO/CHEFE EQUIPA	x			x											x					
ARMADOR DE FERRO/SERRALHEIRO	x			x		x		x			x				x			x		x
ELECTRICISTA	x			x								x		x	x			x		x
MONTADOR DE COFRAGENS	x			x							x				x		x			x
MONTADOR DE ANDAIMES	x			x							x				x					x
MONTADOR/CARPINTEIRO (tosc.. e cofra.)	x			x				x				x		x	x			x		
CARPINTEIRO DE LIMPOS	x			x				x				x		x	x			x		x
SOLDADOR ELECTR./ÓXIDO ACETILENO	x			x	x						x				x			x		x
PEDREIRO	x			x				x				x			x			x		
SERVENTE	x			x				x				x			x			x		x
MARTELEIRO	x		x					x			x				x			x		
VIBRADORISTA	x			x							x				x					
PINTOR	x			x					x					x	x			x		x
ESTUCADOR	x			x											x			x		x

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

LISTAGEM DE EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL																				
FUNÇÕES	CAPACETE		PROTECTOR ES AURICULARES		MÁSCARA PARA SOLDADURA		MÁSCARA DE FILTROS FÍSICOS		MÁSCARA DE FILTROS QUÍMICOS		LUVAS DE PROTECÇÃO MECÂNICA		LUVAS DE PROTECÇÃO QUÍMICA		BOTAS COM BIQUEIRA E PALMILHA DE AÇO		ÓCULOS DE SEGURANÇA		ARNÊS DE SEGURANÇA	
	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even	Perm	Even
CONDUTOR MANOBRADOR	X			X											X					
MOTORISTA /TRACTORISTA	X			X								X			X					
CANALIZADOR	X			X					X			X		X	X					X
IMPERMEABILIZADOR	X			X										X	X					X
ASSENTADOR ISOLAM TÉRMICOS	X			X											X					X
CABOUQUEIRO	X			X								X			X					
DESENHADOR / ESCRITURÁRIO/MEDIDOR	X			X											X					
ENTIVADOR	X			X								X			X					
ESPALHADOR BETUMINOSAS	X			X					X					X	X					
GUARDA	X			X											X					
LADRILHADOR	X			X					X					X	X					X
MECÂNICO	X			X			X								X		X			
MONTADOR PRÉ FABRICADOS	X			X		X									X			X		X
MONTADOR DE TECTOS FALSOS	X			X			X		X					X	X			X		X
TOPÓGRAFO	X			X											X					

Nota: Perm. – Uso permanente do EPI Event. – Uso temporário do EPI

ANEXOS XV

- **CRONOGRAMA DE EQUIPAMENTOS**
- **REGISTO DE CONTROLO DE EQUIPAMENTOS**

ANEXOS XVI

- **REGISTO DE ACIDENTE DE TRABALHO**

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DE PROJECTO

Dezembro 2019

REGISTO DE ACIDENTE DE TRABALHO			
DONO DE OBRA			
OBRA			
DADOS DO SINISTRADO			
Nome :		Nº Trab: _____	
Sexo: Masculino___ Feminino___		Data de Nascimento : ___/___/___	
Naturalidade: _____		Nacionalidade: _____	
Morada: _____			
Estado Civil: _____			
B.I Nº: _____		válido até ___/___/___	
Passaporte nº: _____		de ___/___/___ válido até ___/___/___	
Categoria Profissional: _____			
Data de admissão na obra: ___/___/___			
DADOS RELATIVOS À ENTIDADE EMPREGADORA			
Entidade Empregadora: _____			
Companhia de Seguros: _____ - Apólice nº: _____			
Data de admissão na empresa: ___/___/___			
DADOS RELATIVOS AO ACIDENTE			
Data ___/___/___ Hora ___h___m Com Baixa___ Sem Baixa___			
Local: _____			
Destino do Sinistrado: _____			
Entidade que o transportou: _____		Data: ___/___/___ Hora ___h___m	
Houve mais sinistrados no acidente? _____ Quantos? _____			
Testemunhas: _____			
Causas do Acidente:			
☐ Atropelamento	☐ Sub.nocivas /radiações	☐ Queda em altura	
☐ Capotamento	☐ Choque com objectos	☐ Queda ao mesmo nível	
☐ Colisão de veículos	☐ Esforço físico excessivo	☐ Queda de objectos	
☐ Compressão por objectos	☐ Explosão /Incêndio	☐ Soterramento	
☐ Choque eléctrico	☐ Intoxicação	☐ Outros _____	
Tipo de Lesão:			
☐ Amputação	☐ Electrização / Electrocussão	☐ Lesões múltiplas	
☐ Asfixia Entorse Luxação	☐ Concussão/lesões internas	☐ Esmagamento Queimadura	
☐ Contusão	☐ Ferida/Golpe	☐ Traumatismo	
☐ Distensão	☐ Fractura	☐ Outros _____	
Parte do Corpo Atingida:			
☐ Cabeça, excepto olhos	☐ Braço(s)	☐ Pé(s), excepto dedos	
☐ Olho(s)	☐ Mão(s), excepto dedos ☐ Dedo(s)	☐ pé(s)	
☐ Tronco, excepto coluna	☐ Dedo(s) da(s) mão(s)	☐ Localizações múltiplas	
☐ Coluna vertebral	☐ Perna(s)	☐ Outros _____	
Breve descrição do acidente: _____			
Medidas de prevenção a adoptadas: _____			

Efeitos do Acidente:		Regresso ao Trabalho:	
☐ Sem incapacidade	☐ Incapacidade Temporária	☐ ___/___/___ → ___ dias	
☐ Incapacidade Permanente %	☐ Morte	☐ perdidos	
TSHST _____		Dir. Técnico da Obra _____	
Data ___/___/___		Data ___/___/___	

Elaborado e verificado por: Andreia João

ANEXOS XVII

. PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO BASE EM CASO DE ACIDENTE DE TRABALHO

COMO PROCEDER EM CASO DE ACIDENTE DE TRABALHO	
CHAMAR O TRANSPORTE/AMBULÂNCIA, PARA ENCAMINHAR O TRABALHADOR SINISTRADO AO HOSPITAL	
SOS 112 BOMBEIROS _____ POLÍCIA _____ OUTROS _____	
ENTRAR EM CONTACTO IMEDIATO COM :	
COORDENADOR DE SEGURANÇA DA OBRA _____	TELM Nº _____
DIRECTOR DE OBRA _____	TELM Nº _____
TÉCNICO/ RESPONSÁVEL DE SEGURANÇA _____	TELM Nº _____
PREENCHER O REGISTO DE ACIDENTES DE TRABALHOS E REMETÊ-LO PARA A ENTIDADE EMPREGADORA DO ACIDENTADO.	
O Nº DA APÓLICE DE ACIDENTES DE TRABALHO DA ENTIDADE EXECUTANTE É _____	
E A EMPRESA SEGURADORA É A _____	

ANEXOS XVIII

- **TELEFONES DE EMERGÊNCIA**

TELEFONES DE EMERGÊNCIA
RECONSTRUÇÃO DO LAR DE S. JOSÉ

Rua da Misericórdia Vimioso

	NÚMERO NACIONAL DE EMERGÊNCIA	112
	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VIMIOSO	273 512 145
	GNR – POSTO TERRITORIAL	273 512 145
	AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL CDOS DE VIMIOSO	271 570 020
	INTOXICAÇÕES	808 250 143
	HOSPITAL – Unidade local de saúde do nordeste PEP	273 510 030
	AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO - VIMIOSO	273 304 860
	COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA EM OBRA	
	Entidade Executante	

ANEXOS XIX

- **DESENVOLVIMENTO E ESPECIFICAÇÃO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE DA OBRA**
- **DECLARAÇÃO DE RECEPÇÃO E CUMPRIMENTO DO PSS**

DECLARAÇÃO DE RECEPÇÃO E DE CUMPRIMENTO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE			
DONO DE OBRA			
OBRA			
MORADA			
DATA DE INICIO DE OBRA		DATA DE FIM DE OBRA	
Declaramos que recebemos um exemplar do Plano de Segurança e Saúde, comprometendo-nos com o cumprimento integral do mesmo e permitindo total fiscalização de Higiene e Segurança do Trabalho por parte do Coordenador de Segurança em Obra. _____ de _____ de 20____ _____ (Responsável pela Direcção Técnica da Obra)			

ANEXOS XX

- **REGISTO DE APROVAÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO**

ANEXOS XXI

- **ACTAS DE REUNIÃO DE SEGURANÇA DA OBRA**