

Câmara Municipal do Porto
Departamento Municipal Espaços Verdes e Gestão de Infraestruturas



FICHAS DE PROCEDIMENTO DE SEGURANÇA

Dada a natureza da obra e de acordo com o nº 1 do artigo 14º do Decreto-Lei 273/03, de 29 de Outubro, e dado que **não é obrigatório o plano de segurança e saúde** de acordo com o nº 4 do artigo 5º mas que impliquem riscos especiais previstos no artigo 7º, **a entidade executante deve elaborar fichas de procedimentos de segurança.**

INFORMAÇÃO TÉCNICA

Requalificação dos sanitários do Edifício Administrativo das oficinas do Carvalhido

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

Pág. 1/1

CARACTERIZAÇÃO

Por movimento manual de cargas entende-se qualquer operação de transporte e de sustentação de uma carga por um ou mais trabalhadores.

A frequência de acidentes na movimentação resulta de esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, do abaixamento e transporte, bem como de períodos insuficientes de repouso sem esquecer que estamos em presença bastantes vezes, de cargas volumosas, cargas em equilíbrio instável e que pelo seu formato podem causar lesões.

Por isso, a principal medida a adoptar é a utilização de equipamentos mecânicos de modo a evitar a movimentação manual.

RISCOS ESPECÍFICOS

- Formação de hérnia discal.
- Rotura de ligamentos.
- Lesões musculares e de articulações.
- Choque com objectos.
- Quedas ao mesmo nível.
- Entalamento.
- Desabamento.

PREVENÇÃO

- O trabalhador deve ser informado sobre a posição correcta de trabalho, tendo em atenção a sua capacidade muscular nos seguintes aspectos:
 - A aproximação da carga e a sua movimentação à tracção.
 - O equilíbrio.
 - A afixação da coluna vertebral.
 - Utilização da força das pernas.
 - Utilização do peso do corpo.
 - Orientação dos pés de acordo com a posição do corpo.
 - A direcção de lançamento da carga.
 - A colocação adequada das mãos.
 - A utilização do peso e do movimento dos objectos.
 - A execução do trabalho de equipa.
 - Trabalho adaptado ao homem (de acordo com a sua capacidade muscular).
- Formação relativa à movimentação de cargas, de modo a serem executadas de forma adaptada ao homem.
- Utilizar EPI adequados.
- Utilizar de preferência "charriots".
- Não transportar em carro de mão cargas longas ou que impeçam a visão.
- Manter as zonas de movimentação arrumadas.
- Sinalizar zonas perigosas.
- Utilizar acessórios que facilitem ao manuseamento de carga.
- O aprovisionamento deve ser organizado por pessoas qualificadas.
- Tomar precauções especiais na movimentação de cargas longas.

Plano de Segurança e Saúde	Ficha de procedimento
Tarefa: Trabalho de aplicação de pavimentos e revestimentos	
Perigos mais frequentes	Causas principais
Queda de pessoas a nível diferente;	Desarrumação dos locais de armazenamento e de trabalho;
Queda de pessoas ao mesmo nível;	Trabalho desorganizado (atravancamento dos locais de passagem)
Queda de objetos por desabamento ou desmoronamento;	Trabalho desorganizado (trabalhadores a laborar em níveis distintos, sem proteções contra queda de objectos...);
Queda de objetos desprendidos;	Iluminação inadequada;
Marcha sobre objetos;	Não delimitar e sinalizar a zona de trabalhos
Queda de objetos em manipulação;	Utilizar ferramentas em mau estado de conservação
Choque contra objectos imóveis;	Utilização de andaimes ou bancadas improvisados ou indevidamente montados
Pancadas e cortes por objectos ou ferramentas;	Não utilizar os EPI(s) necessários, nomeadamente, contra quedas em altura;
Projecção de fragmentos ou partículas;	Trabalhadores sem formação e desconhecimento dos riscos.
Exposição ao ruído	Utilização de meios mecânicos de forma inadequada
Sobre - esforços ou posturas inadequadas;	
Contactos eléctricos;	
Exposição a substâncias nocivas ou tóxicas;	
Incêndio	
Medidas de prevenção	
- Antes de se iniciarem os trabalhos, os negativos existentes no piso devem ser tapados de forma provisória, a fim de evitar quedas. Logo que possível, deverão ser tapados de forma definitiva - Devem ser utilizadas ferramentas de corte com malha contínua ou, se tal não for possível, o corte das peças deve ser efectuado ao ar livre para evitar a acumulação de grandes quantidades de pó. - Deve ser garantida a limpeza diária das zonas de trabalho, de forma a evitar acumulações de massa que solidificará. - Os entulhos devem ser retirados através de calhas devidamente vedadas e com troços nunca superiores à altura de 2 pisos. A saída inferior de cada calha deve ter uma comporta para fazer parar o material. Deve ser rigorosamente proibido que os trabalhadores retirem material das calhas usando as mãos. - A disposição das paletes de material deve ser realizada fora dos locais de circulação. - Deve ser rigorosamente fumar na zona de trabalhos. Essa proibição deve ser devidamente sinalizada à entrada da zona de trabalhos. - Quando se parar ou suspender o trabalho (hora de almoço, por exemplo). As latas de cola devem ser devidamente tapadas. Devem ser colocados extintores nestes locais de trabalho.	

- Os dissolventes não devem ser utilizados em locais fechados e mal ventilados ou perto de chamas ou fontes de calor.
- Deve ser rigorosamente proibido, utilizar bidões, caixas, banheiras, etc...., com cavaletes para plataformas de trabalho. As plataformas de trabalho devem ter uma largura mínima de 60cm e, se tiverem mais de 2 m de altura, deverão possuir guarda corpos.
- Durante a utilização de colas deve ser utilizada uma corrente de ar suficiente para renovar constantemente o ar e evitar intoxicações.
- Deve ser rigorosamente proibido abandonar sobre o solo, mesmo que por períodos curtos, ferramentas cortantes
- Devem ser rigorosamente respeitadas as instruções das fichas de segurança dos produtos químicos.
- As zonas de trabalho devem ter uma iluminação mínima de 150 lux, medida a uma altura de 2m do solo e que não provoque encadeamento.

Plano de Segurança e Saúde	Ficha de procedimento
Obra:	
Tarefa: Assentamento de material cerâmico	
Perigos mais Frequentes:	Causas Principais:
Queda de pessoas a nível diferente;	Trabalho desorganizado (trabalhadores a trabalhar em níveis distintos, sem protecções contra queda de objectos...);
Queda de pessoas ao mesmo nível;	Utilização de meios mecânicos de forma inadequada (utilizar os equipamentos para além das capacidades indicadas pelo fabricante...);
Queda incontrolada de objectos;	Utilização de meios mecânicos de forma inadequada (utilizar os equipamentos para além das capacidades indicadas pelo fabricante...);
Entalamentos e esmagamentos;	Utilização de andaimes improvisados ou bancadas improvisadas ou indevidamente montadas;
Contactos eléctricos;	Trabalhar em condições atmosféricas adversas;
Sobre-esforços e posturas inadequadas;	Não utilizar os EPI(s) necessários, nomeadamente contra quedas em altura;
Projecção de partículas;	Trabalhadores sem formação e desconhecimento dos riscos.
Exposição a agentes químicos;	
Exposição a ruídos e vibrações:	
Medidas de prevenção	
- Não será permitido que se inicie um trabalho sem previa colocação de uma rede de protecção nos bordos das placas;	

- Será assegurado que os equipamentos de trabalho (berbequim e máquina de corte) cumpram com o preceituado na legislação da segurança e saúde aplicável à utilização de equipamento de trabalho; - Serão utilizados meios mecânicos aquando da movimentação de paletes de material cerâmico; - Serão tomadas precauções para não romper o plástico protector dos tijolos, antes de içar as paletes; - As paletes serão colocadas perto dos locais de trabalho; - Será assegurada a iluminação mínima de 100 lux medida a 2,00 m do nível do solo - Garantir -se-á o máximo de iluminação natural, organizando o trabalho de forma a construir primeiramente as paredes interiores;
- Será assegurado que nos locais de trabalho com altura superior a 2,00 m , a presença de plataformas auxiliares dotadas de guarda-corpos (colocadas a 0,45 m e a 0.90 m da tábua de pé) e de guarda cabeças com 0,15 m de altura; - Será distribuído homogeneamente os materiais pelas plataformas auxiliares, por forma a permitir que a movimentação nela se faça com a mobilidade desejável e se evite também a sobrecarga nas suas estruturas; - Não será permitido a improvisação de plataformas auxiliares através do recurso a bidões, caixas, escadotes e etc, nem vencer alturas superiores a 1,20m com cavaletes; - O sistema de humificação de corte da serra dos blocos e dos ladrilhos, será mantido operacional; - A betoneira, máquina de corte e berbequim serão ligadas a montante, a disjuntor diferencial de 30 Ma; - O entulho será encaminhado por condutas devidamente vedadas e cujos troços retos não serão superiores a 2,00m; - Os trabalhadores estão proibidos de retirar o entulho das condutas manualmente; - Os trabalhadores serão obrigados a utilizar o capacete, luvas, colete reflector e botas com biqueira de aço; - Terão sempre acessíveis os EPI's necessários (óculos anti-impacto, máscaras e protectores auriculares).