

DECLARAÇÃO DO COORDENADOR DE SEGURANÇA - FASE DE PROJECTO

COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA, contribuinte n.º 502 693 622, com sede na Rua Professor Mota Pinto, n.º 42 F, sala 2.09 - 4100-353 Porto, representada pelo Administrador António Fernando de Carvalho Oliveira, declara, para efeitos do disposto na alínea a) do n.º 3 do art.º 15.º do Decreto-Lei n.º 273/2003, de 29 de Outubro, que:

- É responsável pela Coordenação de Segurança em Projeto, do **PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR**, a realizar em RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR e cujo dono da obra é *SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OVAR*;
- O exercício das atividades de coordenação em projeto é assegurado por Rui Pedro Guimarães Matias Pinto, Técnico Superior de Higiene e Segurança do Trabalho, com o Cartão do Cidadão n.º 11480671 válido até 29-10-2021, com o CAP n.º 30671102RC5, emitido pela ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho, com domicílio profissional na Rua Professor Mota Pinto, n.º 42 F, sala 2.09 - 4100-353 Porto.

Porto, 17 de novembro de 2020

(António Fernando de Carvalho Oliveira)



(Rui Pedro Guimarães Matias Pinto, Dr.)

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

- FASE DE PROJECTO -



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OVAR

**PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE
CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR
RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – Nº 228 E RUA
MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR**

Porto, NOVEMBRO de 2020

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 2/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OVAR

PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR,
RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – Nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 -
OVAR

DONO DA OBRA: SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OVAR

MORADA: Rua Dr. Francisco Zagalo 3880-225, Ovar

NIF: 500 834 610

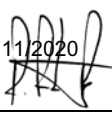
COORDENADOR DE SEGURANÇA E SAÚDE PARA A FASE DA OBRA: A designar

DATA DE APROVAÇÃO FINAL DO PLANO:

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 3/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

IDENTIFICAÇÃO DOS RESPONSÁVEIS PELA PREPARAÇÃO, VERIFICAÇÃO E APROVAÇÃO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

CÓDIGO	DESCRIÇÃO
PSS N.º: 1 CÓPIA N.º: 1 REVISÃO N.º: 0	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE Obra: PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, Local: RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR

Elaborado por: Rui Pedro Pinto, Dr. Função Desempenhada: Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho Entidade que representa: Cotefis – Gestão de Projectos, SA	Data: 11/2020 Ass.: 
Verificado por: Função Desempenhada: Entidade que representa:	Data: __/__/__ Ass.:
Validado Tecnicamente por: Função Desempenhada: Entidade que representa:	Data: __/__/__ Ass.:
Aprovado por: Função Desempenhada: Entidade que representa:	Data: __/__/__ Ass.:

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 4/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

DISTRIBUIÇÃO DO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

1) Carta registada ao Dono da Obra, seus representantes e/ou fiscalização;

2) Protocolo;

Na distribuição será incluída a seguinte declaração:

“Declaro que recebi o Plano de Segurança e Saúde n.º___ referente a trabalhos da “PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR”, comprometendo-me a tomar conhecimento do seu teor e a implementá-lo, e caso não concorde com o mesmo, desde já reservo o direito de propor por escrito ao Coordenador de Segurança e Saúde da Obra as alterações e correcções que entender convenientes.”

3) Restantes distribuições:

CÓPIA N.º	DATA	NOME	ASSINATURA

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 5/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

ÍNDICE GERAL

1. MEMÓRIA DESCRITIVA.....	7
1.1. INTRODUÇÃO	7
1.2. OBJECTIVOS.....	7
1.3. COMUNICAÇÃO PRÉVIA	9
1.4. REGULAMENTAÇÃO APLICÁVEL	9
1.4.1 Legislação Portuguesa	9
1.5. DECLARAÇÃO DE ADESÃO AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE.....	12
1.6. DOCUMENTOS DE ADAPTAÇÃO/COMPLEMENTO DO PLANO DE SEGURANÇA E DE SAÚDE.....	12
1.7. IDENTIFICAÇÃO DOS ARQUIVOS	13
1.8. CONSTITUIÇÃO DOS ARQUIVOS DO SISTEMA DA SEGURANÇA NO TRABALHO	14
1.9. ORGANIGRAMA FUNCIONAL	14
1.10. RESPONSABILIDADES	15
1.10.1 Responsabilidades do Coordenador de Segurança em Projecto.....	15
1.10.2 Responsabilidades do Coordenador de Segurança em Obra.....	15
1.10.3 Responsabilidades do Dono da Obra.....	16
1.10.4 Responsabilidades do Autor do Projecto	16
1.10.5 Responsabilidades da Entidade Executante	16
1.10.6 Responsabilidades do Empregador.....	17
1.10.7 Responsabilidades dos Técnicos de Segurança.....	17
1.10.8 Responsabilidade dos Trabalhadores	17
1.11. HORÁRIO DE TRABALHO.....	18
1.12. SEGUROS DE ACIDENTES DE TRABALHO E OUTROS	18
2. CARACTERIZAÇÃO DA EMPREITADA.....	19
2.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS.....	19
2.1.1 SISTEMA CONSTRUTIVO	19
2.2. AVALIAÇÃO E HIERARQUIZAÇÃO DOS RISCOS	20
2.2.1 Materiais a Utilizar.....	20
2.2.2 Avaliação e Hierarquização dos Riscos.....	21
2.2.3 Lista de Trabalhos com Riscos Especiais	22
2.3. MAPA DE QUANTIDADES DE TRABALHO	22
2.4. PLANO DE TRABALHOS	22
2.5. CRONOGRAMA DA MÃO-DE-OBRA	22
2.6. PROJECTO DO ESTALEIRO	22
2.6.1 Vedações	23
2.6.2 Guarda da obra.....	24
2.6.3 Dormitórios.....	24
2.6.4 Instalações sanitárias.....	24
2.6.5 Refeitório e cozinha.....	24
2.6.6 Ferramentaria.....	25
2.6.7 Armazéns de materiais	25
2.6.8 Estaleiro de preparação de armaduras.....	25
2.6.9 Parques de materiais.....	25
2.6.10 Parque de equipamentos móveis	26
2.6.11 Parque de viaturas de passageiros	26
2.6.12 Rede provisória de abastecimento de água.....	26
2.6.13 Rede provisória de esgotos	26
2.6.14 Rede provisória de electricidade.....	26
2.6.15 Gestão de Resíduos	26
2.6.16 Limpeza e recolha de lixos	27
2.6.17 Circulações internas	27
2.6.18 Vitrina para afixação de informação	27

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 6/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

2.7. LISTA DE TRABALHOS COM RISCOS ESPECIAIS	27
2.8. CARACTERIZAÇÃO DOS TRABALHOS, TIPO DE RISCOS E MEDIDAS DE SEGURANÇA A IMPLEMENTAR	28
3. ACÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE RISCO	30
3.1. PLANO DE ACÇÕES QUANTO AOS CONDICIONALISMOS EXISTENTES NO LOCAL	30
3.2. PLANO DE SINALIZAÇÃO	31
3.3. PLANO DE PROTECÇÕES COLECTIVAS	31
3.4. PLANO DE PROTECÇÕES INDIVIDUAIS	32
3.5. PLANO DE UTILIZAÇÃO E DE CONTROLO DOS EQUIPAMENTOS DE ESTALEIRO	33
3.6. PLANO DE INSPECÇÃO E DE PREVENÇÃO	34
3.7. AUDITORIAS DE SEGURANÇA	35
3.8. PLANO PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES	36
3.8.1 Identificação dos trabalhadores	36
3.8.2 Exames médicos dos trabalhadores	37
3.9. PLANO DE REGISTO DE ACIDENTES DE TRABALHO E ÍNDICES DE SINISTRALIDADE	37
3.9.1 Comunicação e registo de acidentes	37
3.9.2 Índices de Sinistralidade	38
3.10. PLANO DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO DOS TRABALHADORES	40
3.11. PLANO DE EMERGÊNCIA	41
3.11.1 Objecto	41
3.11.2 Modo de actuar (ver Anexo XVI – Plano de Socorro)	42
3.12. PLANO DE VISITANTES	42
3.12.1 Acesso ao estaleiro	42
3.12.2 Condições de permanência no estaleiro	43
3.12.3 Identificação dos trabalhadores no estaleiro/obra	43

ANEXOS

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 7/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

1. MEMÓRIA DESCRITIVA

1.1. Introdução

O presente Plano de Segurança e Saúde visa reunir todas as informações e indicações relevantes, para a implementação de medidas de Prevenção de Segurança e Saúde dos Trabalhadores, dando cumprimento às exigências da legislação aplicável em Estaleiros de Construção Civil.

Pretende-se com a sua implementação melhorar as condições de Segurança no trabalho, com o objectivo fundamental de, prevendo os riscos de ocorrência de acidentes e minimizando-os ou eliminando-os, conseguir uma diminuição significativa dos Índices de Sinistralidade com o consequente aumento da produtividade.

A presente versão, correspondente à Fase de Projecto, reúne toda a informação relevante que se encontra disponível, contribuindo para que a Segurança e Saúde sejam uma preocupação fundamental durante a realização da *“PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, na RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR”*.

Antes do início dos trabalhos, o Adjudicatário deverá verificar se este documento é adequado aos métodos e processos construtivos que prevê utilizar na realização da obra, adaptando-o, se necessário, e complementando-o com todas as medidas de protecção para a prevenção dos diversos riscos. Nesta fase, tal complementaridade será garantida através da inclusão de disposições destinadas a serem submetidas pelo Adjudicatário ao Coordenador de Segurança e Saúde na Fase de Obra.

O Dono de Obra irá nomear um Coordenador de Segurança e Saúde na Fase de Obra, ao qual caberá providenciar que este P.S.S. seja complementado, quer após a fase de adjudicação, quer durante a execução dos trabalhos, de modo a incorporar todas as informações referentes aos métodos e processos construtivos e condições de execução que venham a ser utilizados.

1.2. Objectivos

A política de segurança que se pretende implementar deverá basear-se num sistema de responsabilização de todos os intervenientes na obra. O objectivo deste P.S.S. é o de proporcionar a existência de um documento base, capaz de garantir a implementação de uma política de Segurança e Saúde, com a vista à concretização dos seguintes objectivos:

- Análise dos riscos comportados em cada trabalho/tarefa;
- Escolha e aplicação dos métodos de trabalho mais adequados;

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 8/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

- c) Utilização dos meios e equipamentos de protecção, colectiva e individual, recomendados;
- d) Cumprimento, sem desvios ou adaptações, das condições de segurança impostas;
- e) Garantia, antes do início de qualquer trabalho, de que os seus executantes conhecem:
 - os riscos envolvidos;
 - os métodos a aplicar;
 - as condições impostas;
 - as máquinas e ferramentas a utilizar;
 - a utilização correcta dos equipamentos de protecção.
- f) O uso das regras da boa arte na preparação, na execução e no ensaio;
- g) A manutenção dos locais de trabalho em boas condições de arrumação e limpeza;
- h) O armazenamento e conveniente eliminação de resíduos de acordo com as recomendações expressas;
- i) A utilização dos materiais especificados.

O alcance dos objectivos ora enunciados, que se congregam em torno do objectivo principal de **“ZERO ACIDENTES”** é obtido através da implementação de um sistema de prevenção constituído pelos seguintes elementos:

- A adopção de uma política de ambiente, higiene e segurança;
- A identificação dos trabalhos;
- A identificação dos riscos;
- O estabelecimento das medidas de prevenção;
- A formação/sensibilização e informação do pessoal;
- A análise dos acidentes de trabalho;
- A adopção, sempre que necessário, de medidas correctivas;
- A realização de reuniões regulares de segurança;
- A realização de inspecções de segurança.

As técnicas de prevenção utilizadas em obra deverão sempre estar de acordo com os princípios gerais de prevenção, combatendo os riscos na origem, e privilegiando a protecção colectiva face à protecção individual.

O adjudicatário deverá apresentar Planos de Pormenor de Segurança e Saúde ou Procedimentos de Segurança, onde sejam considerados os métodos e processos construtivos específicos que cada Empreiteiro irá, efectivamente, utilizar.

Nenhum trabalho poderá ser iniciado sem que os riscos neles envolvidos, e consequentes medidas preventivas, estejam contemplados no presente documento.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 9/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

1.3. Comunicação Prévia

Com vista à Comunicação Prévia ao ACT (Autoridade para as Condições do Trabalho), de acordo com o artigo 15º do Decreto-Lei n.º 273/03, de 29 de Outubro, enunciam-se os seguintes elementos:

Endereço completo do estaleiro:

Natureza da Obra:

Dono da Obra:

Autores do Projecto:

Entidade Executante:

Fiscalização da Obra:

Coordenador de Segurança e Saúde em projecto:

Coordenador de Segurança e Saúde durante a realização da obra:

Director de Obra:

Técnico Responsável da Obra:

Datas previsíveis de início e termo dos trabalhos:

Início a ____ de ____ de 201 ____

Termo a ____ de ____ de 201 ____

Duração presumível dos trabalhos: ____ dias de calendário.

Estimativa do número máximo de trabalhadores presentes em simultâneo no estaleiro: ____

Estimativa do número de empresas e de trabalhadores independentes no estaleiro: ____

Identificação das empresas já seleccionadas:

Subempreiteiros:

O modelo da Comunicação prévia poderá também ser consultado no site da ACT no seguinte endereço: <http://www.act.gov.pt>

1.4. Regulamentação Aplicável

Na obra será aplicada toda a legislação pertinente em vigor. Em caso de incompatibilidade com o PSS, aplicar-se-á a norma que garanta maiores níveis de segurança. Enumeram-se abaixo, a título informativo, os normativos legais que enquadram os principais trabalhos, que se prevêem executar em obra:

1.4.1 Legislação Portuguesa

Apresenta-se seguidamente a listagem do conjunto de diplomas, normas e documentos de harmonização mais comuns aplicáveis no âmbito do P.S.S., sem isto significar que se trata de uma relação exaustiva que cobre todas as situações de obra, designadamente as decorrentes da aplicação de materiais não previstos que envolvam riscos especiais abrangidos por regulamentação específica.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 10/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

O objectivo desta listagem é permitir ao coordenador de Segurança e Saúde para a fase de obra e Adjudicatário localizar mais rapidamente a regulamentação relacionada com a generalidade das situações presentes neste empreendimento e detectáveis nesta fase de projecto, numa perspectiva de, através do conhecimento da mesma poder melhorar o seu desempenho.

A resolução de situações fora deste contexto deverá ser alvo de procura detalhada.

Diplomas de Enquadramento Legal SHT

- **decreto-lei n.º 347/93, de 01 de Out.** (Transpõe para o direito interno a Directiva n.º 89/656 7 CEE, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de Segurança e de Saúde para os locais de trabalho).
- **Portaria n.º 987/93, de 06 de Outubro** (Estabelece as normas técnicas de execução do decreto-lei n.º 347/93, de 01 de Outubro).
- **Decreto-lei n.º 362/93, de 15 de Outubro** (Estabelece regras relativas à informação estatística sobre os acidentes de trabalho e doenças profissionais).
- **Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro** (Estabelece os princípios gerais em matéria de segurança e saúde no trabalho);
- **Lei nº 102/2009, de 10 de setembro - Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho** (Regulamenta o Regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e saúde no trabalho, de acordo com o previsto no art.º 284º da Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro)
- **Portaria nº 255/2010, de 5 de maio** (Estabelece o modelo de requerimento de autorização de serviço comum, de serviço externo e de dispensa de serviço interno de segurança e saúde no trabalho)
- **Portaria nº 275/2010, de 19 de maio** (Estabelece as taxas aplicáveis aos processos de autorização de Serviços de SST)
- **Portaria nº 299/2007, de 16 de março** (Aprova o modelo de ficha de aptidão de exame de saúde)
- **Portaria n.º 112/2014, de 23 de maio** (Regula a prestação de cuidados de saúde primários do trabalho através dos Agrupamentos de centros de saúde (ACES) visando assegurar a promoção e vigilância da saúde a grupos de trabalhadores específicos, de acordo com o previsto no artigo 76.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei n.º 42/2012 de 28 de agosto e Lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro)

Diplomas do Âmbito da Construção Civil

- **decreto-lei n.º 273/03, de 29 de Outubro** (Transpõe para o direito interno a Directiva n.º 92/57/CEE, de 24 de Junho, relativas às prescrições mínimas de Segurança e Saúde a aplicar nos estaleiros temporários ou móveis).
- **decreto-lei n.º 46427, de 10/06/65** (Aprova o regulamento das Instalações Provisórias destinadas ao Pessoal Empregado nas obras).
- **decreto-lei n.º 41821, de 11/08/58** (Aprova o Regulamento de Segurança no Trabalho da Construção Civil – RSTCC).

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 11/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Diplomas Referentes aos Equipamentos de Protecção Individual (E.P.I.(s) e de Trabalho

- **Decreto-Lei nº 348/93, de 1 de outubro** (Prescrições Mínimas de Segurança e Saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamento de protecção individual no trabalho)
- **Portaria nº 988/93, de 6 de outubro** (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde dos trabalhadores na utilização de Equipamento de Protecção Individual, previstas no Decreto-Lei nº 348/93, de 1 de outubro)
- **Portaria nº 1131/93, de 4 de novembro alterada pela Portaria nº 109/96, de 10 de abril e Portaria nº 695/97, de 19 de agosto** (Estabelece as exigências essenciais relativas à saúde e segurança aplicáveis aos equipamentos de protecção individual)
- **Decreto-Lei nº 128/93, de 22 de março alterado pelo Decreto-Lei nº 139/95, de 14 de junho, e pelo Decreto-Lei nº 374/98, de 24 de novembro** (Prescrições mínimas de segurança a que devem obedecer o fabrico e comercialização de máquinas, de instrumentos de medição e de equipamentos de proteção individual)

Diplomas Referentes aos Riscos Eléctricos

- **decreto-lei n.º 740/74, de 26 de Agosto** (Estabelece o RSIUEE – Regulamento de Segurança das Instalações de Utilização da Energia Eléctrica.
- **decreto-lei n.º 303/76, de 26 de Abril** (Introduz alterações ao decreto-lei n.º 740/74, de 26 de Agosto).

Diplomas Referentes ao Ruído

- **decreto-Lei nº 182/2006, de 6 de Setembro** (Prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de exposição dos trabalhadores aos riscos devidos aos agentes físicos (ruído))

Documentos e Normas de Harmonização

- **NP 4305** (Estabelece para as plataformas de madeira importada a classe de resistência).
- **HD/CEN 1000 de 06/98** (Classifica os andaimes em funções das cargas de cálculo das plataformas).
- **NF S 77-101** (Define classes e características de óculos de protecção).
- **NF S 77-102** (Define características de filtros para máscaras e viseiras).
- **NP EN 344-2 (99)** (Define tipos de calçado e exigências).
- **NP EN 352-1 (96)** (Define características de protectores de ouvidos tipo concha).
- **NP EN 352-2 (96)** (Define características de protectores de ouvidos tipo tampões).
- **NP EN 420 (86)** (Define características de luvas).
- **NP EN 458 (96)** (Estabelece recomendações para a selecção, uso e manutenção de protectores

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 12/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

auriculares).

- **ISO 12482-1:1995** (Estabelece as condições de monitorização de guas).
- **ISO 4310 : 1981** (Estabelece os procedimentos de teste para guas).
- **ISO 9927-1 : 1994** (Estabelece os procedimentos de inspecção para guas).
- **ISO / DIS 12485** (Estabelece os requisitos de estabilidade para guas torre).
- **ISO / DIS 12478-1** (Estabelece os requisitos de manutenção das guas).
- **ISO / DIS 12480-1** (Estabelece os requisitos para as regras de utilização das guas de forma segura).
- **ISO 13200 : 1995** (Estabelece as regras da sinalização de segurança a utilizar na movimentação de cargas através de guas).

Existirá em cada estaleiro um dossier com a legislação que por imperativos legais deverá estar permanentemente consultável. A legislação relacionada com SHST pode ser também encontra no site [http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Legislacao/Paginas/default.aspx](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Legislacao/Paginas/default.aspx).

1.5. Declaração de Adesão ao Plano de Segurança e Saúde

Todas as empresas e trabalhadores independentes intervenientes em obra entregarão, antes do início de actividade, ao Dono da Obra, uma declaração de adesão ao Plano de Segurança e Saúde aprovado e em vigor na empreitada.

1.6. Documentos de Adaptação/Complemento do Plano de Segurança e de Saúde

Atendendo aos processos construtivos e métodos de trabalho seleccionados pelo Empreiteiro e aceites pela Fiscalização, devem ser planeadas, implementadas e registadas todas as medidas que se justifiquem para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores.

Neste contexto, este documento é apresentado sob forma de “Dossier”, de forma a facilitar a sua actualização e consulta, sendo assim um documento dinâmico e evolutivo, que a todo o momento será prova do que foi previsto, planeado e executado em matéria de segurança e saúde.

A adaptação/complemento do Plano de Segurança e de Saúde consiste essencialmente na preparação e integração de projectos, planos e procedimentos e na realização de registos das acções executadas que no seu conjunto serão incluídos como apêndice que constituem o presente documento.

A preparação e actualização permanente dos documentos referidos são da responsabilidade do Empreiteiro.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 13/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Concluídos todos os trabalhos da empreitada, o Empreiteiro entregará, no acto da Recepção Provisória, à Fiscalização este documento organizado nos termos previstos, facto que deverá ser registado no Auto da Recepção Provisória.

1.7. Identificação dos arquivos

Sempre que o volume de documentos a integrar num dado apêndice justifique a criação de um arquivo próprio (“Dossier”), deve o Empreiteiro proceder à sua preparação, identificação e organização nos moldes previstos.

Todos os documentos utilizados e produzidos no âmbito da Segurança no Trabalho deverão ser arquivados em pastas (“dossiers”) que possibilitem de modo fácil e rápido a sua actualização e consulta.

Todos os arquivos deverão permanecer no estaleiro arrumados de modo organizado em estantes, durante toda a fase de construção. Caso seja necessário utilizar documentos noutros locais devem ser efectuadas cópias.

As lombadas das pastas de arquivo que sejam criadas no âmbito do Plano de Segurança e de Saúde devem ser de cor a definir pela Fiscalização por solicitação do Empreiteiro e identificar objectivamente o seu conteúdo, apresentando-se também algumas regras para a identificação de documentos e arquivos.

- Todos os documentos que devam ser assinados e/ou datados não poderão ser integrados neste Plano de Segurança e de Saúde sem as correspondentes assinaturas e/ou datas respectivas;
- Todos os projectos, planos, procedimentos e registos deverão referenciar o Empreiteiro e a designação da empreitada;
- Cada projecto, Plano ou registo pode ser composto por várias páginas, indicando-se o número de página/total de páginas do documento. Eventuais anexos dos documentos serão objecto do mesmo tipo de paginação;
- Dentro de cada pasta de arquivo, os documentos serão organizados de acordo com os sistemas de codificação dos elementos estabelecidos pelo Empreiteiro e por numeração sequencial no caso dos registos, atendendo às datas da sua realização;
- Em todas as pastas de arquivo ou secção das mesmas os documentos mais recentes são arquivados sobrepondo-se aos mais antigos (números maiores sobre os menores);
- Todos os documentos substituídos serão mantidos em arquivo devendo ser mencionado sobre os mesmos a data da substituição e a referência do documento que os substitui;
- No início de cada pasta haverá um índice com o conteúdo da pasta. Quando estas forem organizadas por secções estará patente no início da pasta o índice das secções e dentro de cada secção, uma folha para averbamento do seu conteúdo;
- Nas pastas de registo existirá cópia actualizada do Controlo de Assinaturas e Rubricas, onde estarão identificadas todas as pessoas autorizadas a assinar documentos do âmbito do PSS (elementos do Empreiteiro e da Fiscalização).

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 14/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

1.8. Constituição dos Arquivos do Sistema da Segurança no Trabalho

Este documento é constituído por um conjunto de apêndices que contêm as regras/especificações a observar em cada situação e que em cada caso irão ao longo da execução da obra integrando os documentos que forem sendo preparados no âmbito a que cada um respeita.

Sem prejuízo de outros elementos que a Fiscalização/Coordenador da Obra em matéria de Segurança e Saúde ou o Empreiteiro entendam devam ser preparados, face aos trabalhos a realizar, processos construtivos e métodos de trabalho a utilizar, aos condicionalismos existentes, ao faseamento dos trabalhos e a quaisquer outros factores relativos à execução da obra, o presente documento terá os apêndices que se identificam nas páginas seguintes. Outros apêndices que sejam constituídos devem ser registados no mesmo quadro.

1.9. Organigrama Funcional

O Empreiteiro deverá estabelecer objectivamente o organograma funcional nominal identificando os meios humanos afectos à empreitada.

Cabe ao Empreiteiro identificar e integrar no organograma os meios humanos afectos à gestão e controlo da Segurança no Trabalho, devendo no conjunto serem identificadas todas as pessoas necessárias para preparar e organizar os documentos do âmbito da Segurança no Trabalho.

É competência do Director Técnico da Empreitada definir, por escrito, as responsabilidades e funções de cada pessoa, nomeadamente no que respeita à segurança no trabalho.

Os projectos, planos e procedimentos relativos à segurança no trabalho devem ser preparados e verificados por técnicos com formação em engenharia, de acordo com as respectivas especialidades.

Os responsáveis por cada actividade devem possuir formação e experiência adequada de forma a garantir o bom desempenho das funções atribuídas.

É responsabilidade do Empreiteiro assegurar a existência, em permanência, nos locais de realização dos trabalhos de pelo menos um elemento com formação de Socorrista, podendo ser trabalhadores da obra. Os Socorristas têm que dispor dos meios necessários para prestar primeiros socorros a eventuais acidentados e possuir meio de contacto rápido para poder ser chamado e para contactar as entidades de emergência necessárias em cada situação.

O Empreiteiro submeterá à aprovação da Fiscalização o Organograma Funcional, identificando nominalmente cada pessoa que desempenhe cada função explicitada, acompanhada dos currículos das pessoas com funções “chave” da área da segurança e saúde a afectar à obra. Deverá também o Empreiteiro

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 15/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

identificar a pessoa ou as pessoas que possuem formação específica em matéria de segurança e saúde no trabalho, e os Socorristas.

Sem prejuízo das responsabilidades legalmente conferidas ao Director Técnico da Empreitada, este deverá assegurar toda e qualquer função/competência que não seja cometida a outrem.

Durante todo o período da obra, o Empreiteiro garantirá a afixação no estaleiro, em local bem visível, do Organograma Funcional em vigor.

1.10. Responsabilidades

1.10.1 Responsabilidades do Coordenador de Segurança em Projecto

- Assegurar que os autores do projecto tenham em atenção a integração dos princípios gerais de prevenção de riscos profissionais no respectivo projecto;
- Elaborar o PSS em projecto ou, se o mesmo for elaborado por outra pessoa designada pelo Dono de Obra, proceder à sua validação técnica;
- Informar o dono de obra sobre as responsabilidades deste no âmbito do presente diploma e colaborar com ele na preparação do processo de contratualização da empreitada e nos actos preparatórios da execução da obra no que respeita à segurança, higiene e saúde no trabalho.

1.10.2 Responsabilidades do Coordenador de Segurança em Obra

- Apoiar o Dono da Obra na elaboração e actualização da comunicação prévia;
- Apreçar o desenvolvimento e as alterações do PSS para a execução da Obra;
- Analisar a adequabilidade das fichas de procedimento de segurança;
- Promover e verificar o cumprimento do PSS, bem como das outras obrigações da entidade executante, dos subempreiteiros e dos trabalhadores independentes;
- Verificar a coordenação das actividades das empresas e dos trabalhadores independentes que intervêm no estaleiro;
- Registar as actividades de coordenação em matéria de segurança e saúde no livro de obra ou de acordo com um sistema de registos apropriado que deve ser estabelecido em obra;
- Assegurar que a entidade executante tome as medidas necessárias para que o acesso ao estaleiro seja reservado a pessoa autorizada;
- Informar regularmente o dono de obra sobre o resultado da avaliação da segurança e saúde existente no estaleiro;
- Analisar as causas de acidentes graves que ocorram no estaleiro;
- Integrar na compilação técnica da obra os elementos decorrentes da execução dos trabalhos que nela não constam.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 16/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

1.10.3 Responsabilidades do Dono da Obra

- Nomear os Coordenadores de Segurança para a fase de projecto e de obra, sempre que exista obrigatoriedade;
- Elaborar ou mandar elaborar o PSS, quando for obrigatório;
- Assegurar a divulgação do PSS quer nas empreitadas de obras públicas quer nas particulares;
- Aprovar o desenvolvimento e as alterações do PSS para a execução de obra;
- Dar conhecimento por escrito, à entidade executante, do PSS aprovado (o prazo fixado no contrato para a execução da obra não começa a correr antes desta obrigação ser cumprida);
- Impedir que a entidade executante inicie a implantação do estaleiro sem que esteja aprovado o PSS para a execução da obra;
- Comunicar previamente a abertura do estaleiro à IGT, quando obrigatório, entregando cópia à entidade executante bem como das respectivas actualizações;
- Comunicar à IGT, nas 48h seguintes, qualquer alteração dos elementos da comunicação prévia e dar conhecimento e dar conhecimento das mesmas ao coordenador de segurança em obra e à entidade executante;
- Comunicar mensalmente à IGT a actualização da identificação dos subempreiteiros presentes em obra;
- Elaborar ou mandar elaborar a compilação técnica da obra;
- Quando intervierem duas ou mais entidades executantes na obra, designar a entidade que deve tomar as medidas necessárias, para que o acesso ao estaleiro seja reservado a pessoas autorizadas;
- Assegurar o cumprimento das regras de gestão e organização geral do estaleiro incluídas no PSS.

1.10.4 Responsabilidades do Autor do Projecto

- Assegurar a integração dos princípios gerais de prevenção nas definições do projecto;
- Assegurar que tal integração dos princípios gerais de prevenção seja desenvolvida particularmente ao nível das opções arquitectónicas, técnicas e organizativas, incluindo a planificação dos trabalhos.

1.10.5 Responsabilidades da Entidade Executante

- Avaliar os riscos associados à execução da obra e definir e implementar as medidas de prevenção adequadas;
- Mobilizar os recursos adequados dos seus serviços de prevenção;
- Propor ao dono da obra o desenvolvimento e adaptação do PSS quando este for obrigatório;
- Elaborar as fichas de procedimentos de segurança para os trabalhos que impliquem riscos especiais e assegurar que todos os que trabalhem no estaleiro tenham conhecimento das mesmas;
- Assegurar a aplicação do PSS ou das fichas de procedimento de segurança;

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 17/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

- Tomar as medidas necessárias a uma adequada organização e gestão do estaleiro incluindo a organização e gestão do estaleiro incluindo a organização do sistema de emergência;
- Afixar em local bem visível as declarações de contratualização do dono da obra com os coordenadores de segurança em projecto de obra, assim como as respectivas declarações de aceitação;
- Organizar um registo actualizado dos subempreiteiros e trabalhadores independentes por si contratados com a actividade no estaleiro.

1.10.6 Responsabilidades do Empregador

- Assegurar a avaliação dos riscos e a implementação das medidas de prevenção em obra;
- Aplicar as regras do Plano de Segurança;
- Informar os trabalhadores tendo em vista a sua cooperação na Segurança e Saúde no Trabalho;
- Propor ao Coordenador de Segurança da obra alterações ao Plano de Segurança que considere necessárias em função dos processos construtivos e métodos de trabalho utilizados no estaleiro;
- Informar a Inspecção do Trabalho da ocorrência de acidentes mortais e graves de trabalhadores seus;
- Assegurar que não sejam alterados os vestígios relacionados com a ocorrência de acidentes graves e mortais até à conclusão da recolha de elementos pelas autoridades, salvo a acção dos meios de socorro e assistência às vítimas;
- Registo de cada subempreiteiro ou trabalhador independente por si contratado por um prazo superior a 24h.

1.10.7 Responsabilidades dos Técnicos de Segurança

- Aconselhar todos os empregados sobre assuntos da Segurança e Saúde;
- Coordenação das actividades de Segurança e Saúde;
- Elaborar e analisar as estatísticas de Segurança e Saúde;
- Estruturar o sistema de formação e de informação dos trabalhadores;
- Conduzir pesquisas para problemas especiais;
- Colaborar com as instâncias de participação (representantes dos trabalhadores para a SHST e comissões de Higiene e Segurança).

1.10.8 Responsabilidade dos Trabalhadores

- Uso de protecção individual e equipamentos de segurança requeridos ao trabalhador;
- Cumprimento de procedimentos de trabalho;
- Dar notícia imediata de acidentes, incidentes, danos ou doenças;
- Dar notícia de actos inseguros ou condições perigosas;
- Colaborar com as instâncias de participação (representantes dos trabalhadores para a SHST e comissões de Higiene e Segurança).

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 18/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

1.11. Horário de Trabalho

Antes do início dos trabalhos, o Empreiteiro deverá submeter à aprovação do Dono de Obra o Horário de Trabalho que pretende utilizar no decurso da empreitada.

Nos termos da legislação em vigor, o Empreiteiro deverá patentear no estaleiro, durante todo o período de execução da obra, em local bem visível (nas vitrinas da obra), o horário de trabalho em vigor devidamente validado pelo ACT.

No estabelecimento do Horário de Trabalho deverá o Empreiteiro ter em conta o período do ano em que os trabalhos decorrem, não devendo em caso algum ser permitido o trabalho em locais com um nível de iluminação insuficiente. O Empreiteiro tomará todas as medidas necessárias para impedir a laboração fora do referido Horário de Trabalho e/ou sem as condições acima referidas.

A realização de trabalhos fora dos períodos previstos no horário em vigor terá que ser sempre submetida a autorização prévia da Fiscalização.

1.12. Seguros de Acidentes de Trabalho e Outros

Antes de iniciados os trabalhos e atendendo à legislação aplicável, o Empreiteiro tem que comprovar à Fiscalização, conforme previsto, a existência, a adequabilidade e a validade dos seguros exigidos contratualmente.

É responsabilidade do Empreiteiro verificar e garantir que todos os trabalhadores da obra, incluindo os dos subempreiteiros, tarefeiros, fornecedores e trabalhadores independentes, estão cobertos por seguro de acidentes de trabalho.

O Empreiteiro procederá ao controlo e registo das apólices de seguros de acidentes de trabalho.

O registo dos seguros de acidentes de trabalho tem que ser verificado e actualizado periodicamente (pelo menos, mensalmente) pelo Empreiteiro, de forma a garantir em contínuo que todos os trabalhadores da obra estão cobertos por seguro. Em caso algum é permitida a permanência no estaleiro de pessoas não cobertas pelo seguro.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 19/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

2. CARACTERIZAÇÃO DA EMPREITADA

A caracterização da empreitada compreende, entre outros, os seguintes aspectos:

- Características gerais;
- Mapas de quantidades de trabalho;
- Plano de trabalhos;
- Cronograma da mão-de-obra;
- Projecto do estaleiro;
- Lista de trabalhos com riscos especiais;
- Caracterização dos Trabalhos. Tipo de Riscos e Medidas de Segurança a implementar.

2.1. Características gerais

O presente PSS refere-se aos trabalhos de construção civil para o PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, que a Santa Casa da Misericórdia de Ovar pretende levar a cabo nos edifícios residenciais, destinados a lares de idosos. Serão alvo de reabilitação pontual nos espaços de circulação. Faz parte desta obra a segmentação de alas interiores das duas residências e lares de idosos: “Ala Poente” e “Casa de S.Tomé”. Está previsto assim criar uma separação corta-fogo com colocação de vãos corta fogo em vãos já existentes (ombreiras e padieiras existentes). No edifício da “Ala Poente” (AP) serão implementados vãos corta fogo nos corredores de acesso ao edifício e em todos os pisos, possibilitando a separação e segmentação corta fogo da Ala Poente em relação aos restantes edifícios adjacentes da SCMO. No edifício do lar de idosos “Casa de S.Tomé” (ST) pretende-se criar a mesma separação corta fogo nas duas alas dos quartos do edifício e em todos os pisos, substituindo os vãos existentes por vãos com resistência ao fogo.

2.1.1 SISTEMA CONSTRUTIVO

CAIXILHARIA DE AÇO – CORTA FOGO

Propõem-se a instalação de 17 vãos corta-fogo com todos os elementos indispensáveis ao perfeito funcionamento dos mesmos, compostos por vãos fixos, de uma ou duas folhas de batente.

VÃOS DE BATENTE

Vão corta fogo com uma ou duas folhas de batente, composto por porta metálica, com aro e folha complanares em ambas as faces com 65 mm, com resistência ao fogo de 60 minutos (EI 60) e vidro corta fogo EI 60 com 23 mm de espessura do tipo "TRIA- Fogofil" Ref. "EI60" com dimensão da folha - L x h - 1220 x

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 20/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

2590mm, e grau corta-fogo (en 1634-1) EI 60. acabamento em lacagem, na cor Ral 7030 - (cinzento). Guarnição e aro constituído por perfis quinados de chapa de aço electrozincado soldados entre si. No prumo das dobradiças são soldadas cunhas em aço que encastram no topo da folha, quando fechada a porta.

Acessórios composto por 3 dobradiças por folha, puxador anti-pânico de muleta em aço inoxidável, barra anti-pânico com caixa de suporte e barra de manobra em aço inoxidável, fechadura de função antipânico de 1 ponto de fecho + contra-fechadura, testa electromagnetica, cilindro de perfil de perfil europeu com uso de acessórios antipânico, kit mola oculta com guia deslizante e retentor electromagnetico fixação à parede tipo "Jnf" Ref. "in.28.701".

Será também prevista a implementação de controlo de acessos através de sistema de controlo de acessos autónomo com teclado tipo "jnf" ref. "in.28.108" e leitor de parede tipo "Jnf" Ref. "in.28.200"

ELEVADOR

Remoção de caixa de elevador existente. E fornecimento e aplicação de novo elevador e infra-estruturas associadas.

2.2. Avaliação e hierarquização dos riscos

2.2.1 Materiais a Utilizar

Apresenta-se no quadro seguinte uma lista não exaustiva de materiais que envolvem riscos especiais para a segurança e saúde dos trabalhadores.

LISTA DE MATERIAIS COM RISCOS ESPECIAIS (não exaustiva)		
Nº	Materiais	Riscos Potenciais
1	Cimento/Betão Pronto	☐ Dermatoses ☐ Problemas respiratórios
2	Argamassas	☐ Carcinoma ☐ Problemas respiratórios ☐ Dermatoses
3	Aditivos para argamassas e betões	☐ Dermatoses (em geral) – ver fichas técnicas e rótulo dos produtos
4	Resinas epoxy	☐ Dermatoses ☐ Intoxicação
5	Tintas	☐ Dermatoses ☐ Intoxicação ☐ Incêndio
6	Vernizes	☐ Dermatoses ☐ Intoxicação ☐ Incêndio
7	Combustíveis	☐ Incêndio ☐ Explosão ☐ Intoxicação
8	Produtos resultantes/sobrantes das demolições e construção*	☐ Dermatoses ☐ Problemas respiratórios

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 21/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

	☐ Intoxicação ☐ Carcinoma
--	--

*Não se prevê a existências de materiais perigosos resultantes dos trabalhos de construção (por ex. amianto). Contudo esta situação deverá ser alvo de estudo prévio pelo empreiteiro com vista a incluir medidas de segurança especiais no Plano de Gestão de Resíduos da Obra

Na fase de projecto, sob recomendação do Coordenador de Segurança e Saúde, para a fase de execução devem ser substituíram-se as tintas e os óleos minerais de descofragem, que poderiam originar riscos especiais, por tintas de água e óleos de síntese bem como uma alteração no sistema de trabalho que privilegie a aplicação deste último material em oficina e não em obra. Apenas será permitida a aplicação destes materiais por pessoal dotado dos necessários E.P.I.

Todos os materiais que venham a ser aplicados/utilizados em obra deverão ser apresentados previamente à Coordenação de Segurança, apresentando sempre a respectiva Ficha Técnica e de Segurança do Produto.

2.2.2 Avaliação e Hierarquização dos Riscos

Observando o plano de trabalhos da presente obra, conclui-se que existem alguns trabalhos considerados de risco. As Fichas de Avaliação de Riscos realizadas em fase de execução para minimizar os riscos apresentados serão arquivadas no **Anexo V** do presente Plano de Segurança e Saúde de modo a salvaguardar e preservar a segurança e saúde dos trabalhadores envolvidos nessas tarefas.

Estas fichas serão elaboradas pelo Adjudicatário das empreitadas de acordo com os processos construtivos a utilizar, tipos de equipamentos a utilizar nas tarefas e condicionalismos existentes (resultantes do desenvolvimento dos trabalhos implementados no terreno), as quais terão que ser validadas pelo Coordenador de Seguro em Obra e Aprovadas pelo Dono de Obra.

Trabalhos	Riscos Potenciais	Probabilidade/*Gravidade		
		Alta	Média	Baixa
Substituição de portas e vãos	Escoriações diversas; Lesões musculares;		B	
Desmontagem / remoção de antigo elevador	Queda de materiais; Colapso das estruturas em espera;Esmagamento; Queda de Materiais;	A		
Montagem de elevador	Queda de Materiais; Escoriações diversas; Colapso de estruturas de apoio; Queda em Altura; Lesões musculares;	A		
Movimentação Mecânica de elementos	Queda de materiais; Colapso das estruturas em espera;	A		
Execução de instalações eléctricas	Queda de nível superior Electrocussão		B	
Montagem de Plataformas de trabalho (se aplicável na caixa do	Esmagamento; Quedas em altura;	A		

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 22/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

elevador)	Colapso da estrutura; Queda de Matérias;			
-----------	---	--	--	--

*Legenda: **A** – Gravidade Alta / **B** – Gravidade média / **C** – Sem gravidade / **M** - Morte

2.2.3 Lista de Trabalhos com Riscos Especiais

O Técnico de Segurança e de Saúde do Adjudicatário deverá complementar e registar de acordo com a evolução dos trabalhos e também em caso de alteração do projecto a lista de trabalhos e também no caso de alteração do projecto a lista de trabalhos sujeitos a risco especial que se apresentam neste P.S.S.

Devem ser apresentadas pelo Empreiteiro e aprovadas pelo Coordenador de Segurança e de Saúde para a fase de obra, memórias descritivas identificando aos processos construtivos e métodos de trabalho e as medidas preventivas e de protecção a adoptar para garantir a segurança e saúde dos trabalhadores na execução destes trabalhos.

2.3. Mapa de Quantidades de Trabalho

Após a adjudicação da empreitada, este mapa será inserido, pelo Coordenador de Segurança e Saúde em Obra, no Anexo I – Mapa de Quantidades de Trabalho.

2.4. Plano de Trabalhos

Após a adjudicação da empreitada, este mapa será inserido, pelo Coordenador de Segurança e Saúde em Obra, no Anexo II – Plano de Trabalhos.

2.5. Cronograma da Mão-de-Obra

Após a adjudicação da empreitada, este mapa será inserido, pelo Coordenador de Segurança e Saúde em Obra, no Anexo III – Cronograma de mão-de-obra.

2.6. Projecto do estaleiro

O Projecto do Estaleiro será elaborado pela Entidade Executante e deverá ser apresentado para aprovação do Dono de Obra.

Por estaleiro deve entender-se os locais onde se efectuam trabalhos incluídos na empreitada, bem como os locais onde se desenvolvem actividades de apoio directo àqueles trabalhos.

Na elaboração desse Projecto deverá ser seguida a regulamentação específica aplicável, nomeadamente o Regulamento de Instalações Provisórias Destinadas ao Pessoal Empregado nas Obras, e no

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 23/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

caso de o estaleiro ocupar total ou parcialmente vias públicas, o Regulamento de Sinalização de Trânsito. Deverão também considerar-se os Regulamentos Municipais aplicáveis.

O Projecto do Estaleiro deverá identificar e definir objectivamente através de peças escritas e desenhadas, a implantação e características das instalações de apoio à execução dos trabalhos, dos equipamentos de apoio fixos, das infra-estruturas provisórias e de todos os outros elementos que as características dos trabalhos, os processos construtivos e métodos de trabalho a utilizar determinarem.

Devem ser identificados e definidos todos os elementos necessários a instalar, planejar a sua organização e arrumação de forma a reduzir ao mínimo os percursos internos e otimizar a operacionalidade. Após a adjudicação da empreitada, este mapa será inserido, pelo Coordenador de Segurança e Saúde em Obra, no Anexo IV – Plano de estaleiro.

Especial atenção deve merecer a movimentação de cargas, nomeadamente as de elevado peso, por guias, de forma a assegurar que não haja movimentações sobre zonas com movimentação de pessoas.

2.6.1 Vedações

É obrigação do Empreiteiro tomar as medidas necessárias para que o acesso ao estaleiro seja reservado a pessoas autorizadas. O Projecto do Estaleiro identificará a implantação das vedações e as respectivas características, tendo em conta que deverá impedir fisicamente a entrada de pessoas não autorizadas.

Sem prejuízo da legislação aplicável e de indicações que a Fiscalização venha a determinar, sempre que o estaleiro se situe numa zona de circulação de transeuntes e na proximidade de zonas de estar/lazer, as vedações devem ter pelo menos dois metros de altura e serem constituídas por material opaco devidamente pintado à cor a indicar em cada caso pela Fiscalização por solicitação do Empreiteiro.

Com o objectivo de permitir aos transeuntes a observação da obra, os tapumes poderão ser dotados de aberturas, com dimensão, espaçamento e localização adequadas para o efeito, a aprovar pela Fiscalização. As aberturas serão constituídas de forma a não apresentarem riscos de ferimento para os transeuntes.

Os materiais e equipamentos utilizados na execução da obra, assim como os entulhos, situar-se-ão obrigatoriamente no interior dos tapumes. Os entulhos deverão ser removidos periodicamente de forma a assegurar um adequado estado de limpeza e arrumação do estaleiro.

Os portões de acesso ao Estaleiro deverão obrigatoriamente conter a sinalização de segurança de acordo com Plano de Acesso, Circulação e Sinalização. Sempre que estiverem abertos deverá existir no local, Guarda que proceda ao controlo das entradas, de forma a assegurar que o acesso ao Estaleiro seja reservado apenas a pessoas autorizadas.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 24/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

2.6.2 Guarda da obra

Se na obra existir guarda permanente, deverá ser prevista uma construção para lhe servir exclusivamente de local de repouso, com uma área não inferior a 6 m² e com um pé-direito mínimo de 2,20 m.

2.6.3 Dormitórios

Caso sejam instalados dormitórios no estaleiro da obra respeitarão as seguintes condições:

Volume mínimo:	5,5 m ³ por ocupante
Pé-direito mínimo:	3,0 m
Área mínima das janelas:	1/10 da área do pavimento
Afastamento mínimo entre camas:	1 m, para camas simples, e 1,5 m para beliches de 2 camas (não são permitidos beliches com mais do que 2 camas)

2.6.4 Instalações sanitárias

O estaleiro disporá de instalações sanitárias adequadas e devidamente resguardadas das vistas. Deverão ser previstas instalações sanitárias em número suficiente para que a distância entre o local de trabalho e a instalação seja a mínima possível.

As instalações sanitárias a instalar no Estaleiro da obra respeitarão as seguintes condições:

Pé-direito mínimo:	2,60 m
Lavatórios:	1 unidade por 5 trabalhadores
Chuveiros:	1 unidade por 20 trabalhadores
Urinóis:	1 unidade por 25 trabalhadores
Retretes:	1 unidade por 15 trabalhadores
Altura mínima das divisórias entre chuveiros e entre retretes:	1,70 m

Caso exista dormitório no Estaleiro, deverão prever-se instalações sanitárias em zona contígua aos mesmos, sendo obrigatório que o acesso dos dormitórios às instalações sanitárias contíguas seja feito através de zona coberta.

Junto às frentes de trabalho o Empreiteiro terá que montar instalações sanitárias adequadas para utilização dos trabalhadores, podendo as mesmas serem amovíveis.

2.6.5 Refeitório e cozinha

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 25/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Todos os trabalhadores terão que dispor diariamente de condições adequadas para tomar as refeições. Para tal deverão ser previstas áreas específicas para refeitório, as quais serão cobertas e abrigadas das intempéries, dotadas de água potável e dispondendo de mesas e bancos em quantidade adequada ao número de trabalhadores da obra, tendo em conta o horário previsto para as refeições.

Junto ao refeitório deverá existir uma zona de cozinhas com chaminés e pias com água potável em quantidade adequada ao número de trabalhadores, onde estes possam preparar e tomar as suas refeições.

Tanto o refeitório como a cozinha, devem dispor de portas de abrir para o exterior e meios de combate a incêndios adequados.

O refeitório e a cozinha a instalar no estaleiro da obra respeitarão as seguintes condições:

Pé-direito mínimo:	2,50 m
Área mínima de portas e janelas:	1/10 da área do pavimento

2.6.6 Ferramentaria

As ferramentas e equipamentos de pequena dimensão devem ser guardados diariamente em zonas destinadas para o efeito as quais terão de ser fechadas.

2.6.7 Armazéns de materiais

Todos os materiais e equipamentos de pequena dimensão e/ou que possam deteriorar-se ao ar livre devem ser adequadamente organizados e arrumados em zonas de armazenamento fechadas.

2.6.8 Estaleiro de preparação de armaduras

Para preparação de armaduras devem ser previstas áreas organizadas para:

- Depósito dos varões de aço organizado por baías para separação de varões por diâmetro;
- Corte dos varões de aço;
- Depósito de desperdícios;
- Área de dobragem dos varões de aço;
- Depósito de varões de aço dobrados
- Área de fabrico das armaduras.

2.6.9 Parques de materiais

Os materiais serão arrumados e organizados em parques próprios de acordo com as suas características e serão transportados para as zonas de trabalhos para serem aplicados.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 26/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

2.6.10 Parque de equipamentos móveis

No estaleiro será prevista, caso aplicável, zona de parque de equipamentos móveis destinada a estacionamento de todos os equipamentos sempre que não estejam a ser utilizados.

Caso seja instalado no estaleiro cisterna para combustível esta deverá ser montada junto ao parque de estacionamentos e disporá de meios de combate a incêndios.

2.6.11 Parque de viaturas de passageiros

O parque para estacionamento de viaturas de passageiros será separado do parque de equipamentos e deverá ser próximo da zona social do estaleiro e próximo das entradas das zonas de Estaleiro.

2.6.12 Rede provisória de abastecimento de água

O Empreiteiro deverá elaborar o projecto da rede de água potável e respectivos pontos de abastecimento e válvulas de seccionamento. O abastecimento se for feito a partir da rede pública será objecto de pedido junto das entidades competentes, após aprovação prévia da Fiscalização.

O Empreiteiro tem que garantir que em todas as frentes de trabalho em laboração existe água potável em quantidade suficiente à disponibilidade dos trabalhadores.

2.6.13 Rede provisória de esgotos

O Empreiteiro deverá elaborar o projecto do sistema de rede de águas residuais no qual deve identificar os destinos a dar às mesmas, ser submetida à apreciação da Fiscalização e, se necessário, obter a aprovação das entidades competentes.

2.6.14 Rede provisória de electricidade

As instalações eléctricas serão objecto de projecto específico que terá que ser submetido à apreciação prévia da Fiscalização e à aprovação das entidades competentes.

2.6.15 Gestão de Resíduos

Para evitar todos os riscos de contaminação ambiental, a entidade executante deve elaborar um planeamento de Gestão de Resíduos, referindo:

- Tipos de resíduos previstos, modo de recolha e armazenamento e modo e local de eliminação (de acordo com toda a Legislação vigente para cada tipo de resíduo);
- Sistema de tratamento previsto para as águas sanitárias e industriais do estaleiro;
- Definição das medidas e acções previstas para evitar e prevenir a poluição accidental do solo ou das águas da ribeira ou freáticas;
- Definição da infra-estrutura sanitária prevista e sua organização.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 27/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Caso seja detectados materiais perigosos resultantes dos trabalhos de demolição estes deverão também ser identificados pelo adjudicatário, incluídos no Plano de Resíduos e de imediato informado o Coordenador de Segurança da Empreitada com vista ao seu correcto tratamento, manuseamento e destino final.

2.6.16 Limpeza e recolha de lixos

Deve ser dada especial atenção às condições de trabalho dos trabalhadores, prevendo-se os meios necessários para manutenção e conservação de todas as instalações sociais e para uma adequada limpeza de todas as zonas de passagem ou permanência dos trabalhadores, incluindo as zonas de trabalho.

O Empreiteiro deverá prever a recolha dos lixos em recipientes fechados e providenciar a sua remoção diária. A remoção deverá ser feita pelos serviços camarários devendo o Empreiteiro diligenciar, junto dos mesmos, tal serviço.

2.6.17 Circulações internas

O Projecto de Estaleiro integrará a definição dos caminhos de circulação internos, devendo ser considerado o faseamento dos trabalhos e a necessidade de acesso de camiões.

2.6.18 Vitrina para afixação de informação

Nos Estaleiros será obrigatoriamente montada pelo menos uma vitrina, em local bem visível e acessível a todos os trabalhadores, destinada a afixar documentação sobre segurança e saúde, a exigida por lei e a prevista no Plano de Segurança e Saúde nomeadamente:

- Comunicação Prévia de Abertura de Estaleiro;
- Horário de Trabalho de todas as empresas a operar no estaleiro;
- Organigrama Funcional da Empreitada;
- Lista de Telefones de Emergência;
- Indicies de Sinistralidade;
- Tabela de referências salariais;
- Política de Segurança da empreitada.

2.7. Lista de Trabalhos com Riscos Especiais

De acordo com as determinações do art. 7º do Decreto-Lei Nº 273/03, de 29 de Outubro, dos trabalhos a efectuar podem ser destacados, pelos riscos especiais envolvidos, aqueles que expõem os trabalhadores a riscos de queda em altura, electrocussão, bem como aqueles trabalhos que expõem os profissionais a riscos de contaminação por agentes químicos, físicos ou biológicos.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 28/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

TRABALHOS QUE IMPLIQUEM RISCOS ESPECIAIS PARA A SAÚDE E SEGURANÇA DOS TRABALHADORES	
1	Trabalhos que exponham os trabalhadores a riscos de soterramento, de afundamento ou de queda em altura, particularmente agravados pela natureza da actividade ou dos meios utilizados, ou do meio envolvente do posto, ou da situação do trabalho, ou do estaleiro.
2	Trabalhos que exponham os trabalhadores a riscos químicos ou biológicos susceptíveis de causar doenças profissionais.
3	Trabalhos com radiações ionizantes quando for obrigatória a designação de zonas controladas ou vigiadas.
4	Trabalhos na proximidade de linhas eléctricas de alta e média tensão.
5	Trabalhos em vias ferroviárias rodoviárias que se encontrem em utilização, ou na sua proximidade.
6	Trabalhos que impliquem riscos de afogamento.
7	Trabalhos em poços, túneis ou galerias ou caixões de ar comprimido.
8	Trabalhos de mergulho com aparelhagem.
10	Trabalhos que impliquem a utilização de explosivos ou susceptíveis de originarem riscos derivados de atmosferas explosivas.
11	Trabalhos que impliquem a montagem e desmontagem de elementos pré-fabricados ou outros cuja forma, dimensões ou peso exponham os trabalhadores a risco grave.
12	Quaisquer outros trabalhos que o Dono de Obra ou o autor do projecto fundamentadamente considerem susceptíveis de constituir risco grave para a Saúde e Segurança dos trabalhadores.

Decreto-Lei n.º 273/2003

2.8. Caracterização dos Trabalhos. Tipo de Riscos e Medidas de Segurança a Implementar

As fichas de avaliação de riscos e os respectivos registo de monitorização, associados à empreitada, devem fazer parte integrante do PSS, sendo colocadas no anexo V- Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas.

As fichas de avaliação devem observar as características particulares da empreitada, de modo a adequar a organização e protecção de todos os intervenientes na empreitada. Por outro lado, visto o contexto da empreitada estar próximo de num edifício de serviços em funcionamento, deverá ser tida em consideração nas fichas de procedimentos, o normal funcionamento das instalações no que se refere ao:

- Vibrações;
- Poeiras;

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 29/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Estes registos terão sempre de ser apresentados ao Coordenador de Segurança em Fase de Execução para validação técnica e aprovação.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 30/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

3. ACÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE RISCO

O presente capítulo dedica-se aos instrumentos para a prevenção dos riscos presentes nos trabalhos constantes da obra.

1. Plano de acções quanto a condicionalismos existentes no local;
2. Plano de sinalização;
3. Plano de protecções colectivas;
4. Plano de protecções individuais;
5. Plano de utilização e de controlo dos equipamentos do estaleiro;
6. Plano de inspecção e de prevenção;
7. Plano de saúde dos trabalhadores;
8. Plano de registo de acidentes e de índices de sinistralidade;
9. Plano de formação e de informação dos trabalhadores;
10. Plano de emergência.

3.1. Plano de acções quanto aos condicionalismos existentes no local

Antes do início dos trabalhos, o Adjudicatário deverá fazer a verificação e o registo de todos os condicionalismos existentes, quer para a obra, quer para as instalações do estaleiro. Atendendo à tipologia da obra e ao local onde se desenvolve são desde já apresentados alguns condicionalismos considerados relevantes nesta empreitada:

- Organização do estaleiro;
- Ruído e vibrações resultantes dos trabalhos;

No que se refere aos condicionalismos que se nos possam deparar no decurso da execução da obra, destacamos os seguintes:

A – INFRA-ESTRUTURAS TÉCNICAS ENTERRADAS, tais como:

- A.1) Redes eléctricas de alta, média e baixa tensão;
- A.2) Redes eléctricas para instrumentação;
- A.3) Redes eléctricas para telefones;
- A.4) Drenos de águas;
- A.5) Esgotos;
- A.6) Rede de água para incêndios;
- A.7) Rede de água potável;
- A.8) Rede de gás natural.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 31/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Deve ser feito pelo adjudicatário um levantamento exaustivo, e definidas as medidas de protecção a tomar face aos riscos previsíveis bem como na garantia do normal funcionamento da instituição.

B – INFRA-ESTRUTURAS TÉCNICAS AO NÍVEL DO SOLO

- B.1) Devem observar-se os requisitos de Segurança em áreas restritas;
- B.2) Redes eléctricas de sinalização/instrumentação;
- B.3) Redes eléctricas de telefones.

Devem adoptar-se as medidas de segurança necessárias à prevenção de situações de impacto de máquinas, durante as operações ou manobras, com estas infra-estruturas.

Sempre que se verifiquem condicionalismos na execução dos trabalhos, em qualquer um destas estruturas técnicas, devem ser interrompido os trabalhos de imediato e alertada a entidade responsável pela exploração da mesma no sentido de uma resolução. Só após a entidade responsável pela exploração apresentar o seu parecer, e com base nas suas recomendações, poderá ser dada continuidade aos trabalhos em conformidade com todos os requisitos e procedimentos recomendados.

3.2. Plano de Sinalização

Serão, sinalizadas e, na medida do possível, delimitadas as áreas afectadas pela movimentação de cargas em altura, zonas onde não deve ser permitida a circulação de pessoas na prumada das referidas cargas.

Serão devidamente sinalizados todos os acessos, as vias de circulação, cujas condições de circulação venham a ser condicionadas ou impossibilitadas pela obra.

Será aplicada sinalética adequada aos diferentes riscos envolvidos, bem como aos meios de protecção apropriados. Utilizar-se-á sinalética de acordo com modelo aprovado pela legislação em vigor (Decreto Regulamentar Nº 22-A/98, de 1 de Outubro e Portaria Nº 1456-A/95, de 11 de Dezembro).

Deverá ser apresentado, pelo Empreiteiro adjudicatário, um Plano de Sinalização do Estaleiro, o qual, após aprovação do Dono da Obra, passará a integrar o presente P.S.S., inserido no Anexo VI – Plano de Sinalização do Estaleiro.

3.3. Plano de Protecções Colectivas

Tendo por objectivo definir os meios de protecção colectiva a instalar no local da obra, o quadro seguinte indica esses mesmos meios seleccionados por cada tipo de risco.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 32/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

RISCOS	MEDIDAS DE PROTECÇÃO COLECTIVA
Queda em altura	Utilização de guarda-corpos, superior e intermédio, nos bordos dos passadiços de passagens superiores. Delimitação das escavações com recurso a guarda-corpos rígidos; Colocação de batentes de crista de talude nas zonas de passagem de equipamentos pesados.
Queda ao mesmo nível	Assegurar que os materiais e equipamentos estejam devidamente arrumados. Manter o estaleiro limpo e arrumado
Queda de objectos	Nas áreas onde há risco de queda de objectos, criar uma protecção envolvente e dotá-la de protecções físicas adequadas. Limitar o acesso a pessoas estranhas, com recurso a sinalização adequada.
Atropelamentos	Definir caminhos para equipamentos pesados e trabalhadores distintos e sinalizados; Utilização de sinal sonoro de marcha obrigatório em todos os equipamentos; Utilização de sinalização luminosa sempre que o equipamento se encontre em serviço; Manter os locais de trabalho o mais arrumados e desimpedidos possíveis.
Soterramento	Entivar, adequadamente, as valas ou escavações. Execução de taludes, tendo em conta a natureza do terreno e as condições atmosféricas. Não permitir a deposição das terras nos bordos das escavações. Delimitar as escavações com guarda-corpos rígidos.
Electrização/Electrocussão	Identificar o trajecto dos cabos enterrados e a sua profundidade. Colocar guarda corpos de protecção, envolvendo os postos de transformação ou limitando em altura o movimento de lanças de grua, braços de máquinas ou caixas de camiões basculantes.

3.4. Plano de Protecções Individuais

No que concerne à adopção de equipamentos de protecção individual, a mesma será feita na plena observância das determinações da Portaria Nº 988/93, de 6 de Outubro, de acordo com o tipo de risco envolvido, conforme se indica no quadro seguinte.

PARTE DO CORPO A PROTEGER	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL
Cabeça	Capacete de protecção
Ouvidos	Protectores auriculares
Olhos e rosto	Óculos com aros Óculos isolantes Viseiras para soldador Viseiras translúcidas
Vias respiratórias	Aparelhos de protecção respiratória de tipo filtrante Aparelhos de protecção respiratória de tipo isolante autónomo Aparelhos de protecção respiratória de tipo isolante, dependente de fornecimento de ar à distância Elementos faciais de suporte

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 33/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Mãos e braços	Luvas de protecção contra agressões mecânicas Luvas de protecção contra agressões químicas Luvas de protecção contra riscos eléctricos
Pele	Creme de protecção Vestuário de trabalho (fato de macaco)
Tronco e abdómen	Coletes, casacos e aventais de protecção contra agressões mecânicas Coletes, casacos e aventais de protecção contra agressões químicas Cinto de segurança de tipo Arnês
Pés e pernas	Calçado de segurança com biqueira e palmilha de protecção Botas de água com biqueira e palmilha de protecção
Corpo inteiro	Vestuário de trabalho (fato macaco) Vestuário de protecção contra água Vestuário de protecção contra agressões químicas Vestuário de protecção contra partículas incandescentes

No anexo VII encontra-se o quadro relativo ao equipamento de protecção individual de uso obrigatório, permanente e temporário, por categorias profissionais.

No anexo VIII, encontra-se uma ficha relativa à Distribuição de EPI.

3.5. Plano de utilização e de controlo dos equipamentos de estaleiro

Para todos os equipamentos de trabalho cuja segurança dependa das condições de instalação, o Empreiteiro deverá proceder à sua verificação e ensaio após a sua instalação ou montagem num novo local, antes do início ou do recomeço do seu funcionamento.

O Empreiteiro deverá, ainda, assegurar a execução de verificações periódicas e ensaios periódicos a todos os equipamentos de trabalho sujeitos a influências que possam provocar deteriorações susceptíveis de causar riscos.

Deverão, também, ser efectuadas verificações extraordinárias dos equipamentos de trabalho se ocorrerem acontecimentos excepcionais, nomeadamente transformações, acidentes, fenómenos naturais ou períodos prolongados de não utilização, que possam ter consequências graves para a sua segurança.

Estas verificações e ensaios devem ser efectuadas por pessoa competente, a fim de garantir a correcta instalação e o bom estado de funcionamento dos mesmos.

O resultado das verificações e ensaios deverá constar de relatórios. (ver Anexo IX – Equipamentos de Estaleiro)

O Empreiteiro deve conservar os relatórios de todas as verificações e ensaios realizados nos dois últimos anos, e colocá-los à disposição do Dono da Obra bem como das autoridades competentes.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 34/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

3.6. Plano de inspecção e de prevenção

As Inspeções de Trabalho identificam riscos e recomendam acções preventivas/correctivas apropriadas. Para assegurar um local de trabalho seguro, a legislação requer inspecções de trabalho preventivas.

Os Supervisores e Trabalhadores experientes são responsáveis pela informação e actuação em casos de actos inseguros ou condições perigosas, quando encontrados.

A frequência das inspecções deve ser determinada em função de:

- Registos prévios de acidentes;
- Potencial de acidentes graves;
- Registo de danos;
- Complexidade e escala dos riscos e da organização.

Critérios para a selecção da equipa inspectora:

- Conhecimento da legislação e dos procedimentos;
- Conhecimento dos riscos no local de trabalho;
- Experiência com os processos de trabalho envolvidos.

As inspecções devem ser planeadas. Na sua preparação devem ter-se em conta os documentos de inspecções prévias, as investigações de acidentes, os relatórios de manutenção e as minutas de reuniões. Se for usada uma *checklist*, ela deve ser revista e modificada, para ir de encontro às necessidades do local de trabalho.

As *checklists* são usadas para ajudar a verificar que aqueles itens são vistos na inspecção. Um tipo de checklist muito usado consiste num “inventário de pontos críticos”. Este inventário sistematiza pontos que podem resultar em falhas ou acidentes. Mais do que utilizar um *checklist* previamente elaborado, deve-se adoptar cada *checklist* às condições de trabalho existentes.

Durante a inspecção, tanto as condições de trabalho como os procedimentos devem ser observados. Se um risco (mais grave) é descoberto durante a inspecção, deve ser imediatamente corrigido e tomadas medidas de prevenção (não é necessário esperar para depois da inspecção). Devem ser tomadas notas e detalhes sobre os riscos e a sua correcta utilização. É imprescindível a elaboração de um relatório e de uma classificação dos riscos no final.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 35/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Dado que a avaliação do risco é feita pelo produto da frequência pela severidade, uma maneira expedita de agir é estimar o risco (nesta fase, mais importante do que a avaliação dos riscos é estabelecer as prioridades de intervenção).

A classificação dos riscos pode ser feita (por estimativa) nesta base:

A = MAIOR; B = SÉRIO; C = MENOR

Exemplo de Relatório de Inspeção

Localização: Departamento/Áreas abrangidas: Data de inspeção: Duração:					
ITEM (Localização)	RISCO OBSERVADO	ITEM REPETIDO SIM/NÃO	ACÇÃO RECOMENDADA	ACÇÃO TOMADA	DATA
Análise: Comentários:					
Código de Prioridades: A – Imediato; B – Dentro de 3 dias; C – Dentro de 3 semanas; D – Outra					

As inspeções só têm sentido prático se forem tomadas acções para corrigir as falhas encontradas. As causas devem ser rectificadas (é importante não se ficar só pelos sintomas, mas atacar a origem/causa). As acções correctivas devem ser tomadas imediatamente, com ênfase no controlo de medidas de engenharia, falhas da gestão, necessidades de treino e outras aplicações.

Este controlo será assegurado através de esquema a implementar pelo Empreiteiro após a devida aprovação do Dono da Obra, sendo efectuado com a regularidade necessária à garantia das boas condições de utilização dos equipamentos. (ver Anexo X – Registo de não conformidades e acções preventivas)

3.7. Auditorias de Segurança

No campo da Segurança é relativamente recente a utilização de auditoria como técnica de verificação da validade dos programas de acção implementados, tendo sido com o desenvolvimento das auditorias de gestão ao nível das áreas de produção, da qualidade, de vendas e financeira que veio a surgir a oportunidade de as alargar a outros componentes do tecido empresarial, nomeadamente à área da Segurança.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 36/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

A execução de uma Auditoria de Segurança deve ser assumida pela administração/direcção da empresa e motivada pela preocupação com os objectivos principais da empresa a este nível, atendendo a que a sua realização implica não só o envolvimento e colaboração de várias pessoas, mas também a recolha de informações confidenciais, a probabilidade de ser necessário desenvolver a adoptar medidas correctoras e ainda, eventualmente, encargos financeiros com auditores externos, o que vem resultar num custo total significativo.

De uma forma genérica, podemos considerar a auditoria como uma ferramenta empresarial utilizada para avaliação do cumprimento de um parâmetro de referência e da adequação dos meios disponibilizados para o desenvolvimento das acções/medidas necessárias.

A Auditoria de Segurança é uma técnica analítica de avaliação sistemática, objectiva, documentada e periódica do cumprimento de um padrão de Segurança, definido previamente, e da adequação da estrutura e meios colocados à disposição para a sua concretização. Baseia-se no controlo documental e pessoal das condições orgânicas e estruturais de Segurança de um sistema, com o objectivo de alterar e melhorar o comportamento empresarial na área da Segurança.

Para além da auditoria, podemos identificar diversos sistemas de controlo e avaliação de riscos, com graus de complexidade distintos, que se complementam entre si, embora preencham necessidades imediatas diferentes (ver Anexo XI – Monitorização). Entre esses sistemas encontram-se os seguintes:

- **A vigilância:** controlo visual, directo e continuado de um elemento ou conjunto de elementos;
- **As operações de revisão e manutenção:** controlo visual de operações mecânicas e reposição de elementos que sofrem desgaste, realizadas de acordo com uma periodicidade fixa;
- **A investigação e análise de acidentes e incidentes:** estudo das causas e condições em que ocorrem os acidentes e incidentes com o objectivo de desenvolver medidas que permitam a sua prevenção;
- **A análise e avaliação de riscos:** identificar e quantificar os riscos potenciais, estimar quais as suas probabilidades de concretização e, nesse caso, quais as consequências de que se poderão revestir para a organização na sua globalidade e para o seu meio envolvente, no sentido de tomar decisões e implementar acções concretas que permitam minimizar os efeitos desses acontecimentos;
- **A inspecção de Segurança:** controlo visual e físico das condições técnicas de Segurança de um elemento ou conjunto de elementos.

3.8. Plano para a Saúde dos Trabalhadores

3.8.1 Identificação dos trabalhadores

É responsabilidade da Entidade Empregadora identificar todos os trabalhadores da obra, incluindo os dos subempreiteiros e trabalhadores independentes, caso existam, fornecendo-lhes um crachá que utilizarão permanentemente, contendo no mínimo, a designação da empreitada, o nome do trabalhador, a profissão, o adjudicatário e a entidade empregadora quando diferente do adjudicatário.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 37/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Todos os trabalhadores da obra antes de iniciarem funções na obra terão que preencher uma ficha de identificação individual em modelo à escolha do Empreiteiro a qual deve conter os principais dados de identificação pessoal (nome, n.º do bilhete de identidade, etc.), entidade empregadora, a data de início de funções na obra e a categoria profissional. (ver Anexo XII- Identificação dos trabalhadores)

3.8.2 Exames médicos dos trabalhadores

Nos termos da legislação vigente constitui obrigação da entidade empregadora assegurar a vigilância adequada da saúde dos trabalhadores em função dos riscos a que se encontram expostos, devendo para tal promover a realização de exames de saúde, tendo em vista verificar a aptidão física e psíquica dos trabalhadores, bem como a repercussão do trabalho e das suas condições na saúde do trabalhador.

É assim obrigação do Empreiteiro assegurar que cada trabalhador da obra possui aptidão física e psíquica para o exercício das suas funções. Na ficha individual de cada trabalhador terá que ser anotada a data do último exame de saúde a que o trabalhador foi sujeito e o resultado da inspecção médica, devendo ser anexada a cada ficha individual a declaração assinada pelo Médico do Trabalho atestando a aptidão do trabalhador e a data do próximo exame de saúde.

Os trabalhadores que sofram acidentes que resultem em incapacidade temporária por um período superior a 30 dias devem, antes de regressarem ao trabalho, ser sujeitos a exame de saúde.

É responsabilidade do Empreiteiro proceder à verificação das fichas individuais de todos os trabalhadores na primeira semana de cada mês por forma a garantir que todos têm os exames de saúde válidos.

3.9. Plano de registo de Acidentes de Trabalho e Índices de Sinistralidade

3.9.1 Comunicação e registo de acidentes

É competência da Entidade Executante registar os acidentes de trabalho que tenham que ser participados à Companhia de Seguros (ver Anexo XIII – Registo de Acidentes de Trabalho). Sem prejuízo de outras comunicações estabelecidas legalmente, o Director Técnico da Empreitada é responsável por comunicar por escrito à Fiscalização esses acidentes, atendendo às seguintes regras:

- A Comunicação à Fiscalização, deverá ser feita no prazo máximo de 24 horas após o acidente. Essas comunicações são feitas pelo envio de cópia do Registo de Acidente de Trabalho de acordo com o modelo Ref.^a Mod. S18, o qual deve conter os dados disponíveis à data do acidente;
- No prazo máximo de uma semana após o acidente, o Empreiteiro terá que enviar à Fiscalização o Relatório de Investigação do Acidente. Esse relatório deve conter no mínimo as causas do acidente e as medidas de

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 39/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

do valor assim obtido com o acumulado do mês anterior é registada na coluna (6) e corresponde ao número total de horas trabalhadas desde o início.

Nas colunas (7) a (10) registam-se os acidentes ocorridos na obra, mortais e não mortais, relativamente ao mês em curso e ao acumulado desde o início.

O número de dias de trabalho perdidos no mês em curso pelo conjunto de trabalhadores do estaleiro é registado na coluna (11), registando-se na coluna (12) o respectivo número acumulado desde o início da obra. Na contagem do número de dias trabalho perdidos não se considera o dia da ocorrência do acidente nem o do regresso ao trabalho.

O Índice de Incidência (II) é o número de acidentes ocorridos num dado período por cada mil trabalhadores expostos a riscos no mesmo período. É calculado pela seguinte expressão:

$$\text{Erro! Marcador não definido. } II = \frac{n.^{\circ} \text{ acidentes} \times 1.000}{n.^{\circ} \text{ trabalhadores}}$$

Este índice pode ser calculado para o mês em curso, valor que se regista na coluna (13), e em termos de valor acumulado anotado na coluna (14). Neste último caso consideram-se na expressão acima indicada o número total de acidentes mortais e não mortais ocorridos desde o início (soma do acumulado do mês anterior com o do mês em curso) e o número médio de trabalhadores existentes em estaleiro no mesmo período.

O Índice de Frequência (IF) é o número de acidentes ocorridos num dado período em cada milhão de homens por horas trabalhadas no mesmo período, traduzindo a probabilidade de ocorrência de acidentes. É calculado pela seguinte expressão:

$$IF = \frac{n.^{\circ} \text{ acidentes} \times 1.000.000}{n.^{\circ} \text{ trabalhadores} \times \text{horas}_{\text{trabalhadas}}}$$

Do mesmo modo que para o caso anterior, este índice pode ser calculado para o mês em curso, valor que se regista na coluna (15), e em termos de valor acumulado anotado na coluna (16). Neste último caso, considera-se na expressão acima indicada o número total de acidentes mortais e não mortais ocorridos desde o início (soma do acumulado do mês anterior com o do mês em curso) e o número acumulado de Homens por horas trabalhadas no estaleiro no mesmo período.

O Índice de Gravidade (IG) é o número de dias de trabalho perdidos pelo conjunto de trabalhadores acidentados num dado período em cada mil Homens por horas trabalhadas nesse mesmo período, traduzindo as consequências dos acidentes. É calculado pela seguinte expressão:

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 40/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

$$IG = \frac{(n.º \text{ dias } _ \text{ perdidos} + n.º \text{ acidentes } _ \text{ mortais} \times 7.500) \times 1.000}{n.º \text{ trabalhadores} \times \text{ horas } _ \text{ trabalhadas}}$$

Também neste caso, este índice pode ser calculado para o mês em curso, valor que se regista na coluna (17), e em termos de valor acumulado anotado na coluna (18). Para efeitos de aplicação desta expressão, considera-se que cada acidente mortal equivale a uma perda de 7500 dias de trabalho (penalização estatística).

O Índice de Duração (ID) dos acidentes de trabalho é o número médio de dias de trabalho perdidos sem penalização estatística) por cada acidente com dias perdidos, realçando a gravidade dos acidentes ocorridos. É calculado pela seguinte expressão:

$$ID = \frac{n.º \text{ dias } _ \text{ perdidos}}{n.º \text{ acidentes}}$$

Este índice pode ser calculado para o mês em curso, valor que se regista na coluna (19), e em termos de valor calculado anotado na coluna (20).

Os resultados obtidos deverão ser objecto de análise em reuniões da Comissão da Segurança, procurando-se determinar as causas dos acidentes ocorridos e, sempre que a situação recomende, melhorar as técnicas de segurança e de saúde a aplicar visando evitar ou eliminar potenciais riscos.

O quadro de registos do Índices de Sinistralidade será actualizado no final de cada mês, afixado e entregue à Fiscalização até ao dia 5 (cinco) do mês seguinte, conjuntamente com gráficos deles extraídos mostrando a evolução dos Índices de Sinistralidade, no estaleiro (vitruinas).

Mensalmente o Empreiteiro deverá elaborar o Modelo no anexo XIV – Implantação de Sistema de Segurança, onde se pretende resumir os acidentes de trabalho ocorridos no mês e todos os sinistrados nos meses anteriores que ainda se encontrem de baixa.

3.10. Plano de Formação e Informação dos Trabalhadores

Nos termos dos artigos 9º e 12º do Decreto-Lei n.º 441/91, a entidade empregadora deve assegurar a formação e informação dos trabalhadores sobre os riscos para a Segurança e Saúde do seu posto de trabalho.

O Plano de formação e informação pretende dar resposta a essa exigência feita pela legislação em vigor sobre o dever da entidade empregadora assegurar a formação e informação dos trabalhadores tendo em conta as funções que desempenham e o posto de trabalho que ocupam.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 41/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

Neles alguns aspectos devem ser planeados:

- Proporcionar condições para a formação específica dos trabalhadores;
- Promover acções de sensibilização para a generalidade dos trabalhos;
- Calendarizar reuniões periódicas por grupos de trabalhadores;
- Afixar e distribuir informações gerais realçando aspectos essenciais.

Note-se que as acções de sensibilização devem ter início nos primeiros dias da abertura do estaleiro, durante a execução dos trabalhos com periodicidade previamente definida e não devem ser muito extensas. A organização e direcção destas acções devem estar à cargo do empreiteiro e serem assistidas pelo coordenador de segurança e saúde da fase de obra.

No caso desta obra, o plano de formação apresentado deve contemplar de forma especial determinadas áreas de prioritárias, tais como, riscos associados em queda em altura e electrocussão.

A afixação das informações deve ser feita junto, por exemplo à entrada do escritório e/ou refeitório. Na vitrina deverá afixar-se, por exemplo e nos casos aplicáveis:

- Comunicação prévia referida anteriormente;
- Quadro com registo de telefones de emergência;
- Quadro com registo de acidentes e índices de sinistralidade, quer do empreendimento em causa, quer de cada uma das empresas que nele intervêm;
- Figuras ou banda desenhada com referência a aspectos específicos da realização de trabalhos ou uso de equipamentos;
- Informações relativas às acções que decorrerão no estaleiro sobre a temática da segurança e saúde.

No Anexo XV apresenta-se um modelo para registo de informação.

3.11. Plano de Emergência

3.11.1 Objecto

Sempre que não estejam reunidas as condições de segurança mínimas para que os trabalhos prossigam sem acidentes, a fiscalização, em cumprimento do clausulado próprio inserido no Decreto-Lei n.º 405/93, deverá determinar a suspensão dos trabalhos, só podendo os mesmos ser retomados logo que a situação esteja regularizada.

Mas, em caso de acidente, deverão ser tomadas todas as medidas necessárias para que o sinistrado seja prontamente socorrido e se comunique imediatamente a ocorrência.

Para que tal funcione eficaz e eficientemente o empreiteiro adjudicatário deverá apresentar um documento relativo ao sistema de emergência que pretende implementar em obra, o qual deve contemplar as

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 42/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

respostas necessárias a qualquer dos contextos de emergência diagnosticados e envolver a área dos primeiros socorros, pontos de encontro.

3.11.2 Modo de actuar (ver Anexo XVI – Plano de Socorro)

- Em caso de fogo, acidente, fuga de substância perigosa ou doença deve-se avisar o superior de obra;
- Referir, o mais exactamente possível, os elementos seguintes:
 - A natureza do acontecimento (fogo, fuga de gás ou de líquido, acidente pessoal, acidente material, possível gravidade das vítimas, etc.);
 - O local exacto, com a garantia de que foi bem entendido;
 - A importância ou gravidade do sucedido;
 - Identificar-se correctamente.
- Guiar os meios de socorro à sua chegada – esta missão será levada a cabo pelo encarregado da obra ou, na sua impossibilidade, por parte de quem habitualmente o substitui, dado que são os elementos mais conhecedores do melhor acesso a cada ponto da obra, bem como dos riscos existentes.
- Não esquecer:
 - Assegurar a protecção do pessoal de socorro;
 - Organizar uma intervenção imediata;
 - Aplicar as recomendações internas de segurança, respondendo especificamente às necessidades da situação.

Nota: Todos os trabalhadores não directamente envolvidos no acidente ou sinistro devem afastar-se desse local, para permitir a rápida prestação de socorros.

3.12. Plano de Visitantes

3.12.1 Acesso ao estaleiro

Sempre que os trabalhos sejam interrompidos e os trabalhadores se ausentem, o local tem de ficar vedado para impedir o acesso a transeuntes. Nos locais em que a vedação não seja possível tem que haver sinalização provisória que proíba a entrada de pessoas estranhas ao estaleiro.

As visitas ao estaleiro deverão obedecer às seguintes normas de segurança:

- Utilização do equipamento de protecção individual ajustado às áreas que vão ser visitadas e às situações de trabalho que aí decorrem;
- Acompanhamento por técnico responsável;

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA	Pág. 43/43
	PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FASE DE PROJECTO	Ver.:1 Rev.: 0
PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO DE PORTAS DE CONTENÇÃO COVID E ELEVADOR, RUA DR. FRANCISCO ZAGALO – nº 228 E RUA MANUEL CASCAIS DE PINHO Nº2 - OVAR		

3.12.2 Condições de permanência no estaleiro

Nos locais de trabalho só podem entrar trabalhadores da obra ou do Dono de Obra, salvo quando o acesso de outras pessoas aos locais de trabalho for enquadrado por elementos designados pela fiscalização, empresa adjudicatária e subcontratadas ou supervisão de segurança.

Em qualquer caso, a permanência no estaleiro, em zonas de trabalho, só é permitida às pessoas que usarem os equipamentos de protecção individual, nomeadamente capacete e calçado de segurança adequado. Ainda que autorizadas, as pessoas devem dirigir-se ao local pelo trajecto mais curto e permanecer no estaleiro apenas o tempo suficiente e devem afastar-se dos locais de trabalho logo que deixe de se justificar a sua permanência.

O Dono de Obra, o Coordenador de Segurança e saúde na fase de Obra ou pessoa por ele nomeada poderão verificar a identificação de qualquer pessoa que se encontre em determinado local sem motivo justificado. O não cumprimento das prescrições de identificação e permanência no estaleiro determina a saída das instalações do estaleiro/obra.

3.12.3 Identificação dos trabalhadores no estaleiro/obra

A fim de se facilitar a identificação de pessoas no estaleiro da obra fixam-se as seguintes regras para o uso do capacete de segurança:

PESSOAS	COR DO CAPACETE
Visitas	Capacete branco
Directores de estaleiro	Capacete branco com autocolante da empresa que representam
Quadros superiores e encarregados	Capacete branco com autocolante da empresa que representam
Demais trabalhadores	Capacete com autocolante da empresa que representam

Os planos de vistas apresentados pelo empreiteiro adjudicatário farão parte integrante do PSS de obra.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

I. Mapa de Quantidades de Trabalho

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

II. Plano de Trabalhos

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

III. Cronograma de Mão-de-Obra

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

IV. Plano de Estaleiro

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

V. Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

1. INFRAESTRUTURAS EXISTENTES

ACTIVIDADES	RISCOS	MEDIDAS MINIMIZADORAS
1.1 Electricidade (instalações aéreas e enterradas)	- Electrocussão - Incêndio - Queimaduras	- Identificar e demarcar redes enterradas - Solicitar autorizações - Proteger redes aéreas ou levantá-las - Verificar as distâncias à rede - Sinalização - Informação e formação - Equipamentos de protecção individual
1.2 Gás	- Rotura das tubagens - Explosão - Intoxicações - Projecção de objectos	- Identificar e demarcar redes - Solicitar autorizações legais - Desactivar, sendo necessário - Desviar, sendo necessário - Sinalização - Informação e formação
1.3 Telefones	- Corte de comunicações - Identificar e demarcar redes	- Transferência, sendo necessário - Sinalização
1.4 Águas	- Rotura das tubagens - Inundações - Desabamentos	- Identificar e demarcar redes - Desviar canalizações, sendo necessário - Sinalização - Desactivar rede
1.5 Esgotos	- Rotura das tubagens - Inundações - Infecções - Intoxicações	- Identificar e demarcar redes - Desviar canalizações, sendo necessário - Sinalização - Equipamentos de protecção individual.
1.6 Estradas existentes	- Deterioração e desabamentos - Dificuldades de trânsito - Colisões e/ou despistes - Atropelamentos	- Demarcação da área de intervenção - Colocação de painéis indicadores e informativos - Sinalização e balizagem temporárias - Solicitar autorizações legais - Criar trajectos alternativos - Orientação e disciplina do trânsito (eventual recurso à GNR-BT)
1.7 Morfologia do terreno	- Capotamento de máquinas - Desabamentos	- Estudo preliminar dos trabalhos - Máquinas adaptadas ao terreno - Manutenção dos caminhos de circulação - Sinalização

1.8 Linhas de água	- Afundamento / desmoronamento - Deslizamento / aluimento - Inundações - Subida dos níveis freáticos após chuva intensa	- Estudo preliminar dos trabalhos - Conservação das linhas de água - Desvio das linhas de água, sendo necessário - Bombagem da água em excesso
1.9 Geología (solo, subsolo, lençóis de água)	- Afundamento - Capotamento de máquinas - Sobrecargas - Desmoronamento - Escorregamento	- Reconhecimento/estudo preliminar geotécnico - Rebaixamento do nível freático, se necessário. - Drenagem de taludes - Eliminação de elementos instáveis
1.10 Contaminação dos solos	- Explosão - Intoxicação - Dermatoses	- Descontaminação dos solos - Sinalização - Equipamentos de protecção individual

2. ESTALEIRO

LOCAIS E SITUAÇÕES	RISCOS	MEDIDAS MINIMIZADORAS
2.1 Estado geral do estaleiro	- Insalubridade - Incomodidade - Colisão - Atropelamento - Quedas - Quedas de objectos - Electrocussão - Incêndio - Desarrumação - Dificuldades de acesso	- Manter estaleiro em ordem - Garantir o estado de salubridade - Guardar distâncias de segurança entre as vias ou zonas de circulação de veículos e os postos de trabalho ou zonas de deslocações de peões - Guardar distâncias de segurança na movimentação dos veículos e de equipamentos e na movimentação dos diferentes materiais. - Recolher os resíduos e escombros e evacuá-los com periodicidade. - Articular entre si as actividades que existam no local ou o meio envolve. - Utilizar sinalização que evidencie os objectos e situações susceptíveis de provocar perigos. - Prestar informação aos trabalhadores sobre a organização do estaleiro e exigir o seu cumprimento.
2.2 Armazenagem	- Desorganização - Deterioração - Queda - Quedas ao mesmo nível - Entablamento	- Demarcar as zonas de armazenagem separando as madeiras, o ferro, o cimento, os equipamentos e ferramentas portáteis, os combustíveis, as tintas e vernizes e outros produtos químicos ou biológicos. - Armazenar, em local próprio, os equipamentos de protecção colectiva e individual de forma a garantir a sua permanente disponibilidade para

	- Avarias - Electrocussão - Explosão - Ionização	utilização. - Conservar os produtos e materiais de acordo com as normas técnicas homologadas ou as recomendações do fabricante. - Garantir a temperatura, luminosidade, humidade e outras características ambientais necessárias a manter a qualidade dos produtos e materiais. - Optar pelo tipo de fornecimento que favoreça a movimentação mecânica das cargas. - Evitar a sobreocupação de espaços. - Arrumar os produtos e materiais em locais próprios, nomeadamente ao alcance da grua de instalações e equipamentos para a sua movimentação mecânica. - Estabilizar os materiais dispostos em altura, quer quando imobilizados, quer quando em movimentação, não excedendo, em pilha, a altura máxima de dois m. - Sinalizar de forma bem visível e adequada os produtos químicos e biológicos, manter a rotulagem adequada e proibir o acesso de pessoas estranhas. - Instalar sistemas de detecção e/ou extinção automática de incêndios nos locais em que sejam armazenados produtos inflamáveis e/ou combustíveis. - Separar e isolar os materiais e produtos que possam reagir entre si. - Instalar de forma acessível na zona de armazenamento destes produtos os equipamentos de protecção e meios de combate adequados a uma primeira intervenção no caso de acidente. - É proibida a armazenagem de substâncias explosivas o estaleiro. - Armazenagem particular para os equipamentos de raia gama.
2.3 Armação de ferro	- Desorganização - Obstrução de vias - Quedas - Perfuração - Esfolamento e corte.	- Organização do trabalho (descarga; armazenagem; corte; dobragem; anulação; movimentação dos ferros armados para aplicação em obra). - Localização acessível à grua dos feixes de varões e ferros armados. - Elevação do ferro de acordo com o diagrama de carga da grua. - Elevação do ferro suportada em dois pontos ou mais de apoio em torno do feixe ou da armação. - Orientação, com cordas, do feixe ou da armação de ferro no início e no final da elevação, para prevenir a rotação da carga. - Bancadas de trabalho com dimensão para o tamanho das armações. - Ferramentas adequadas. - Protecção contra o sol e chuva com cobertura ao nível dos postos de trabalho fixos. - Resguardar os ferros em espera. - Capacetes e luvas.

2.4 Carpintaria	- Cortes - Quedas - Pneumoconiose - Ruído - Electrocussão	- Proteger contra o sol e a chuva a zona de trabalho com as máquinas: mantendo a luminosidade e ventilação natural. - Utilizar bancadas com dimensão adequada à estabilização da madeira, sobretudo quando sujeita a operações na máquina / ferramenta de cortes. - Utilizar máquinas de corte e perfuração com protecções adequadas. - Dispor as máquinas com espaço suficiente entre si para manusear a madeira. - Desobstruir e manter em estado não escorregadio o piso de circulação e de operação junto às máquinas... - Instalar meios para combater a focos de incêndio. - Ter acessível aos trabalhadores óculos, máscaras e protectores de ouvidos para usarem quando necessário.
2.5 Implantação de equipamentos fixos. - de elevação - de produção	- Quedas em altura - Quedas de carga - Entalhamento - Golpes - Sobreesforços - Electrocussão - Queda do equipamento - Choque na movimentação de cargas - projecção de betão	- As instalações e equipamentos fixos devem ser implantados em locais acessíveis e sem que venham a prejudicar o desenvolvimento futuro da obra e a sua remoção posterior. - As instalações e equipamentos devem ser verificados previamente e mantidos em bom estado de funcionamento. - As instalações e equipamentos devem ser operados por trabalhadores especializados. - Em instalações de britagem, crivagem, silos, betoneiras e bombas de betão devem existir protecções fixas, estáveis, resistentes e adequadas. - Em todos os aparelhos e acessórios de elevação deve ser garantida a afixação, de modo visível, da carga máxima autorizada. - Nos veículos e máquinas móveis devem existir, os triângulos de pré-sinalização e sinalização sonora e luminosa de marcha-atrás, bem como as luzes de posição em trabalhos nocturnos. - A implantação da grua deve observar os seguintes requisitos: - Estabilidade do terreno ou do caminho de rolamento, se for o caso. - Visibilidade dos locais de operação e de obstáculos à movimentação da lança. - Inexistência de linhas de alta tensão no raio de acção da grua - Havendo mais do que uma grua dispô-los de forma a que as lanças não se cruzem ou, não sendo possível, utilizar dispositivos de controlo de segurança que evitem o cruzamento de lanças. - Distâncias de segurança: - na horizontal, entre as partes mais altas da edificação e as partes móveis da grua: mínimo 2m.

		- Em carril de rolamento: entre o termo do carril e o dispositivo de segurança de rolamento da grua: mínimo de 1 metro, antes da última travessa.
2.6 Ferramentaria	- Desorganização - Deterioração	- Acessibilidade à zona de trabalhos para facilidade de levantamento e ferramentas. - Suficiência de equipamentos e ferramentas: - Arrumação em locais próprios. - Verificação do estado de utilização dos equipamentos e ferramentas, providenciado pela reparação ou substituição sempre que estiverem em causa as condições de segurança.
2.7 Escritórios e apoios sociais	- Insalubridade - Falta de conforto mínimo - Doenças - Quedas - Incêndio - Iluminação inadequada	- As instalações devem ser localizadas de forma a preservá-las da circulação de veículos; do ruído; de vapores; de gases; de poeiras, de queda de objectos. - As instalações devem dispor: de iluminação adequada; de ventilação adequada; de ambiente térmico adequado. - As instalações, de acordo com a sua utilização, devem dispor de redes de: água (incluindo o fornecimento de água potável); electricidade; gás; esgotos. - Devem existir no estaleiro da obra os seguintes apoios sociais: instalações sanitárias; instalações para vestiários; - Área: havendo mais que 25 trabalhadores, área destas instalações deverá corresponder, no mínimo, a 1 m² por utilizador. - Abastecimento de água potável - Sistemas de esgotos - Pavimento de betonilha ou equivalente, facilmente laváveis. - Sistema de escoamento de água através de ralos - Limpeza diária - Equipamentos: - Cabides de banho - Lavatórios - Bancos - Refeitório, cozinha e despensa.

		- Refeitório - A área necessária à instalação do refeitório deve ser calculada de acordo com o número de trabalhadores que tomam as refeições na obra. Na implantação ter em conta o local onde ficam instalados os vestiários. - Devem, ainda observar as seguintes condições: - cobertura e paredes exteriores impermeáveis - tectos pintados ou envernizados - paredes pintadas laváveis até 1,80 m - pavimento de material facilmente lavável e constituído por forma a impedir infiltrações - abastecimento de água canalizada, potável. - mesas com tampo lavável - bancos, - Lavatórios - sistemas de evacuação de esgotos das pias e lavatórios - Iluminação natural - Vãos com superfície total de, pelo menos, 1/10 do pavimento - Iluminação de emergência - Ventilação eficaz - Janelas e, quando necessário, ventiladores protegidos - Protecção das janelas com redes contra a entrada de insectos - Pé-direito mínimo livre de 2.5m - Instalações sanitárias para uso exclusivo do pessoal da cozinha - Limpeza geral diária, com sistema de eliminação de lixos e restos - Prever limpeza após cada refeição - Proibição de preparação de refeições e consumo de alimentos fora desta área - Desinfecção periódica (cada 6 meses) - Extintores suficientes - Cozinha - Prevendo aquecimento em banho-maria, placas de aquecimento ou fogão - Equipamento de conservação pelo frio - Lava-louça com abastecimento de água quente - Dispensa para armazenagem de alimentos com armários - Uma particular atenção à ventilação e isolamento - Instalações para refeição. - Instalações sanitárias devem observar as seguintes condições: - Serem separadas em função dos sexos
--	--	--

		- Abastecimentos de água canalizada, com sistema de descarga nas sanitas e urinóis - Iluminação suficiente, incluindo de emergência - Ventilação adequada - Sistemas de esgotos - Pavimento liso, revestido de material resistente, facilmente lavável - Comunicar directamente com os vestiários - Limpeza diária - Urinóis (em número de um para 25 trabalhadores) - Retretes (em número de uma para cada 25 trabalhadores), com: - Divisórias com a altura mínima de 1,80m, sendo o espaço livre junto ao pavimento, caso exista, não superior a 0,20m - Dimensão mínima; 0,80 m de largura por 1,30 m de profundidade - Porta independente a abrir para fora - Tiragem de ar directa para o exterior - As exigências mínimas, no que se refere a bacias de retrete a bacias de retrete, serão as do tipo turco sinfonadas - Instalações de vestiários devem observar as seguintes condições: - Comunicar com as instalações sanitárias - Serem separadas por sexos - Iluminação suficiente, incluindo de emergência - ventilação adequada; - pé-direito de 2,70m
2.8 Zonas de depósito de resíduos sólidos ou líquidos	- Insalubridade - Desorganização - Doenças - Perturbações de circulação	- Deve existir no estaleiro da obra uma zona de depósitos de lixos, situada distante das instalações dos apoios sociais, bem como de outros apoios logísticos. - O acesso ao depósito de lixos deve encontrar-se em bom estado de utilização de modo a permitir a evacuação por meios mecânicos. - Os lixos devem ser separados em função de se tratar de papel, vidro e outros e colocados em contentores apropriados. - Os lixos devem ser removidos diariamente. - Os entulhos de obra devem ser depositados em contentores apropriados e ser removidos logo que encontre esgotada a sua capacidade. - Sempre que existam resíduos sólidos ou líquidos perigosos o seu acondicionamento deve obedecer às regras de segurança adequadas e o local de colocação deve encontrar-se isolado do restante lixo. - A remoção de resíduos perigosos deve ser feita por trabalhadores com informação sobre as regras de segurança a observar na remoção dos

		resíduos perigosos e com os equipamentos de protecção individual adequados.
2.9 Acessos e circulação	-Colisão - Atropelamento - Queda	- As vias de circulação destinadas a veículos devem ser implantadas com uma distância suficiente em relação às portas, portões, passagem 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, devem existir, a menos que essa passagem seja segura para 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 o mais directamente possível a uma zona de segurança. - As vias e saídas de emergência devem ser equipadas com uma iluminação de segurança. - As vias de circulação devem ser regularmente verificadas e conservadas. - Devem ser demarcadas as zonas de prateamento adequadas aos veículos em obra de modo a que estes não prejudiquem a circulação dentro do estaleiro.
2.10 Manutenção e reparação de veículos e equipamentos móveis	- Perturbação do funcionamento - Incêndio - Poluição - Colisão	- Realizar as verificações e registar em ficha adequada. - Se efectuar a reparação e manutenção dentro do estaleiro da obra, deve fazê-lo em local adequado. - No caso de avaria e imobilização no estaleiro local, sinalizar devidamente o veículo ou equipamento e removê-los. - A remoção de óleos, pneus e peças deve estar assegurada por parte do empreiteiro. - A Zona de manutenção deve dispor de meios de combate a focos de incêndio.
2.11 Instalação eléctrica	- Contactos eléctricos, directos e indirectos - Electrocussão - Queimaduras - Quedas	- Conceber a instalação adequada às características do próprio estaleiro. - Manter a instalação eléctrica em bom estado de funcionamento. - Assegurar a manutenção por pessoas especializadas - Verificações periódicas dos cabos condutores, dos armários de distribuição, dos disjuntores, das tomadas, das fichas e do(s) eléctrodo(s) de terra. - Assegurar distâncias mínimas de segurança entre os cabos condutores e o

		solo, as coberturas dos edifícios e outros obstáculos. - Dispositivos de corte automático. - Circuitos de terras. - Avisos sempre que a instalação esteja em manutenção. - Interruptor geral. - Armário distribuição com disjuntor diferencial. - Tomadas com tensão reduzida de segurança (24 V), para ferramentas portáteis. - Sinalização de perigo.
--	--	--

3. EQUIPAMENTOS

LOCAIS E SITUAÇÕES	RISCOS	MEDIDAS MINIMIZADORAS
3.1 Gruas Torre	- Quedas em altura - Queda de carga - Entablamento - Golpes - Sobreesforços - Electrocussão - Queda de grua	- Assegurar a estabilidade do terreno ou do carril de rolamento. - Garantir dos locais de operação e de obstáculos à movimentação da lança. Guardar distâncias de segurança em relação a obstáculos, nomeadamente cabos de energia. - Adoptar o equipamento às cargas e características do estaleiro. - Manter a grua e instalação eléctrica em bom estado de funcionamento. - Assegurar a sua utilização e manutenção por pessoas especializadas. - Verificação dos cabos (diária), dos freios (diária), da instalação eléctrica (diária), da patilha de segurança do gancho da carga (diária), dos avisos sonoros e luzes de posição (diária), dos limitadores de carga (semanal) dos parafusos da estrutura (semanal), do estado da via (semanal), dos roletes, casquilhos, roldanas e engrenagens (semanal), dos níveis de óleo (semanal). - Assegurar a existência de extintor na cabine dos avisos de limite de carga. - Não transportar pessoas. - Não exceder os limites de carga. - Não arrastar cargas. - Não movimentar cargas com o cabo de elevação inclinado. - Não mudar o sentido do movimento sem parar. - Não mudar o sentido do movimento sem parar. - Não deixar o cabo de elevação ficar sem tensão ou solto. - Não deixar a carga adquirir balanço ou rotação. - Comunicar quaisquer anomalias. - Parar a grua em situação de indisposição, ventos fortes e tempestades com cargas eléctricas sobre a zona. - No final do trabalho deixar a grua e segurança. - Submeter os trabalhos a vigilância médica.
3.2 Máquinas para trabalhar madeiras	- Contacto com órgãos da máquina - Contacto com as mãos na ferramenta - projecção violenta da peça de	- Invólucros de protecção da fita de volante e outras partes móveis. - Lâmina de aço de boa qualidade. - Conservação e armazenagem das lâminas. - Forma dos dentes e largura das lâminas adequada ao tipo de madeira.

	madeira - Arrastamento das mãos - Rotura da ferramenta e ejeção - Prisão por vestuário e arrastamento. - Ruído - Poeiras - Electrocussão - Estilhaçamento das mós - Projecção de partículas	- Manter o equilíbrio da guia. - Não forçar o avanço sobre a lâmina, nem exercer esforços anormais de torção. - Respeitar a velocidade indicada pelo fabricante. - Afição de acordo com a madeira a trabalhar. - Proteger os dentes da serra que estão sob a mesa. - Montar o cutelo divisor de acordo com a espessura da lâmina e do traço, usando guia intermédia. - Utilizar resguardo da lâmina e acessórios para impedir o contacto. - Verificar o peso das facas de modo a manter o equilíbrio. - Montar protectores reguláveis que cubram as partes a operar. - Utilizar frezas de preferência aos ferros. - Utilizar protectores adequados (écrans). - Utilizar frezas de recuo limitado. - Utilizar pressores e punhos. - Utilizar vestuário adequado. - Utilizar protectores de ouvido.
3.3 Central de betão	- Queda de materiais rolantes. - Choque e entalamento com partes móveis do equipamento. - Choque na movimentação de cargas. - Projecção do betão. - Queda do equipamento. - Queda de pessoas (nos acessos, e no posto de comando). - Queda do SKIP. - Electrocussão. - Queda de objectos.	- Instalar equipamentos com dispositivos de segurança integrada. - Fixar as instalações com resistência e estabilidade suficiente para suportar cargas e esforços aos quais o equipamento é submetido. - Protecções colectivas nos acessos. - Não circular ou estacionar junto aos materiais e zonas de descarga. - Proibir o transporte de passageiros nas auto-betoneiras. - Utilizar protecções fixas na zona de evolução do SKIP, nas telas ou fusos transportadores. - Demarcar as zonas dos materiais com barreiras. - Instalar botão para paragem de emergência. - Instalar chave de segurança para impedir o arranque enquanto se executam trabalhos de manutenção no SKIP e no misturador. - Verificação e conservação das bombas e condutas de transporte de betão.
3.4 Máquinas e Ferramentas Móveis e Portáteis	- Electrocussão. - Entalamento. - Ferimentos diversos. - Quedas. - Contacto com partes móveis da máquina.	- Manutenção programada. - Exames e verificações das máquinas. - Organização adequada do estaleiro. - Formação dos trabalhadores. - Vigilância médica e psicotécnica dos trabalhadores. - Pisos bem conservados.

	- Contacto com mecanismos automáticos. - Dermatoses. - Asfixia. - Inalação de Poeiras. - Capotamento de máquinas. - Ruído. - Fadiga.	- Sinalização de segurança. - Iluminação adequada. - Isolamento do operador relativamente à fonte de ruído. - Utilização do EPI. - Isolamento do posto de trabalho. Captação do poluente na fonte. Armários eléctricos apropriados - Dispositivos de paragem de emergência. - Comandos acessíveis. - Manómetros calibrados. - Fixação correcta das ferramentas. - Canalizações flexíveis e quimicamente inerentes. - Dispositivos de protecção adequados. - Evitar o arranque intempestivo da máquina. - Evitar contactos com órgãos da máquina.
--	--	--

4. MOVIMENTAÇÃO DE CARGAS

LOCAIS E SITUAÇÕES	RISCOS	MEDIDAS MINIMIZADORAS
4.1 Movimentação Manual de Cargas	- Formação de hérnia discal. - Rotura de ligamentos. - Lesões musculares e das articulações. - Choque com objectos. - Quedas ao mesmo nível. - Entalamento. - Desabamento.	- Sempre que possível, utilizar equipamentos mecânicos de modo a evitar a movimentação manual. - 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 fixação 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 pés e do movimento dos objectos. - Execução do trabalho em equipa. - Trabalho adaptado ao homem (de acordo com a sua capacidade muscular). - Formação relativa à movimentação de cargas, de modo a serem executados de forma adaptada ao homem. - Utilizar EPI adequados. - Utilizar de preferência "chariots". - 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 o manuseamento de carga.

		- O aprovisionamento deve ser organizado por pessoas qualificadas. - Ter precauções especiais na movimentação de cargas longas.
4.2 Movimentação de Cargas Pesadas	- Assentamento das patolas do equipamento. - Desequilíbrio sem rotura e queda dos elementos ou da carga por rotura dos cabos ou de outros elementos. - Desequilíbrio e queda da carga por má acomodação dos materiais. - Quedas em altura. - Choque com estrutura. - Choque de cargas com objectos. - Rotação das peças pré-fabricadas. - Entalamento. - Electrocussão. - Cortes. - Outros riscos associados à utilização do equipamento nomeadamente falta de fixação ou da sua estabilidade.	- Verificar a estabilidade do terreno e assegurar a estabilização do equipamento de elevação. - Verificar os ângulos dos estropos e o peso das cargas. - Verificar o estado de conservação os cabos, lingas, estropes e a fixação do equipamento de elevação. - Guardar distâncias de segurança às linhas eléctricas. - Proibição de permanecer sob as cargas suspensas. - Estudo prévio da estrutura e da qualidade dos apoios. - Colocar protecções colectivas que protejam eficazmente os montadores. - Escada de acesso adequadas. - Acesso condicionado a trabalhadores especializados. - Utilização de elevadores pessoais apropriados. - Armazenagem em local adequado dos préfabricados. - Acessórios adequados. - Manter a carga em estado de equilíbrio no movimento, tendo em conta as condições climáticas. - Condução da movimentação com cordas de orientação. - Cintos de segurança, quando necessário. - Movimentação executada por trabalhadores especializados. - Manobradores qualificados. - Submeter os manobradores a vigilância médica.

5. EXECUÇÃO DOS TRABALHOS

ACTIVIDADES	RISCOS	MEDIDAS MINIMIZADORAS
5.1 Demarcação da área de intervenção. Desvios de trânsito. Sinalização e balizagem temporárias	- Dificuldades de trânsito - Colisões e/ou despistes - Atropelamentos	- Solicitar autorizações legais - Criar trajectos alternativos - Colocação de painéis identificadores e informadores - Orientação e disciplina do trânsito (eventual recurso à GNR-BT)
5.2 Demolições	- Queda de pessoas - Derrocada não controlada da estrutura - Quedas de materiais - Riscos associados aos equipamentos - Riscos associados à movimentação	- Exame detalhado da obra a demolir - Determinar a resistência e estabilidade dos diversos elementos da construção a demolir. - Verificar a influência das obras vizinhas e sua resistência - Identificar vias e redes existentes, linhas eléctricas, condutas e cabos enterrados - Assegurar a neutralização das redes

	de cargas - Riscos específicos associados à proximidade das catenárias	- Assinalar redes aéreas e enterradas, condutas, eventualmente assegurar a sua conservação - Delimitar as zonas perigosas - Montar protecções colectivas - Utilizar equipamentos de protecção individual - Definir acessos adequados - Interditar o acesso à zona de demolição - Utilizar equipamentos com cabinas de protecção adequadas - Os equipamentos devem guardar as distâncias de segurança contra as quedas de objecto e o afundamento - Manobreadores qualificados - Delimitar a demolição à altura dos braços dos equipamentos
5.3 Escavação em trincheira	- Soterramento - Capotamento de máquinas. - Electrocussão. - Queda de pessoas. - Queda de materiais.	- Elaborar estudo prévio que atende à profundidade das escavações, características dos terrenos e existência de redes técnicas. - Programar os trabalhos de escavação e contenção por fases, em frentes de pequena dimensão. - Fazer a contenção dos taludes através de entivação adequada. - Evitar sobrecargas no bordo superior do talude. Prolongar os elementos de entivação acima da superfície da escavação. - Delimitar e sinalizar a zona de trabalhos. - Colocar passadiços adequados quando for necessário transpor as trincheiras. - Colocar escadas de mão para facilitar o acesso.
5.4 Movimentação de Terras	- Atropelamento de pessoas. - Quedas. - Capotamento e colisão. - Rotura e projecção de peças ou órgãos de máquinas. - Entalamento. - Lesões corporais. - Incêndio. - Queimaduras. - Queda de materiais. - Inalação de poeiras. - Ruído e vibrações. - Arranque intempestivo - Choque com objectos.	- Utilizar máquinas homologadas. - Garantir o bom estado de funcionamento da máquina. - Utilizar cabines de segurança. - Assegurar a operação e manutenção por pessoal especializado. - Utilizar condutores manobreadores qualificados. - Identificar e localização das redes enterradas, linhas de água a preservar e delimitação de zonas contaminadas - Antes de iniciar os trabalhos, experimentação dos travões, embraiagem, órgãos hidráulicos e de direcção, aviso sonoro e luzes. - Verificação de níveis de carburante, óleo, água e pressão dos pneus (diária) - Manutenção (periódica, de acordo com instruções do fabricante). - Comunicar todas as anomalias ocorridas, incluindo as relativas ao habitáculo do condutor.
5.4 Movimentação de terras (cont.)		- Contactos com redes técnicas enterradas e aéreas - Deslizamento de terras sobre as máquinas - Projecções

		- Desmoronamento de terras sobre pessoas - Havendo outros veículos ou pessoas em circulação, colocar a sinalização adequada e, se necessário, um sinaleiro. - Em manobras difíceis ou com falta de visibilidade apoiar-se num sinaleiro. - Guardar distâncias de segurança aos obstáculos, incluindo as linhas eléctricas. - Observar as indicações do fabricante quanto à estabilidade do veículo em declive e limites de carga, tendo sempre em conta as condições anormais do local de trabalho. - Quando em declive, manobrar o veículo com os elementos mecânicos de força e sobrecarga na direcção da parte mais alta. - Não transportar pessoas fora das plataformas próprias. - Não abandonar o posto de condução sem o veículo estar parado, os órgãos hidráulicos em posição estabilizada e os sistemas de segurança e imobilização accionados. - Colocar extintor de incêndio na cabine. - Utilizar o equipamento de protecção individual adequado. - Submeter os condutores a vigilância médica. - Seguir o plano de trabalhos aprovado. - Subir à máquina pelo acesso apropriado. - Utilizar a sinalização sonora na marcha-atrás bem audível - Não estacionar sobre o bordo dos taludes.
5.5 Fundações	- Capotamento - Entalamento e outros contactos com os órgãos mecânicos em movimentos - Rotura e projecção de órgãos mecânicos - Queda de objectos - Queda de pessoas - Contacto com as redes técnicas - Ruídos - Poeiras - Lamas	- Reconhecimento do solo, com estudo prévio das técnicas de fundação adequada. - Identificação das redes aéreas e enterradas, sinalizando as em planta de acordo com o plano de trabalhos. - Verificação, antes do início dos trabalhos, do funcionamento dos comandos dos equipamentos. - Assegurar a estabilidade de implantação dos equipamentos e não exceder os limites de carga que podem movimentar. - Verificação regular do estado de funcionamento do equipamento de acordo com indicações do fabricante e sempre que seja notada uma anomalia. - Equipamentos com protecções integradas. - Verificação dos cabos, ganchos e outras ferramentas. - Guardar distâncias de segurança entre equipamentos e as linhas eléctricas. - Assegurar a extracção de águas e evacuação de lamas. - Assegurar a estabilidade dos taludes, se necessário com entivação adequada.

		- Permanência no local apenas dos trabalhadores necessários. - Condução dos equipamentos por manobreadores especializados. - Protecções colectivas quando os trabalhos decorrem em altura. - Equipamento de protecção individual. - Sinalização adequada.
5.6 Armaduras, cofragem e betonagem	- Quedas. - Entalamento. - Assentamentos locais. - Queda das cofragens. - Electrocussão. - Queda da carga. - Riscos associados às operações de elevação. - Dermatoses. - Ruído. - Vibrações. - Rotura das cofragens.	- Verificação e manutenção dos equipamentos em geral, das bombas, das tubagens, da instalação eléctrica, das cofragens, das plataformas, dos cabos e estropos. - Elaborar o plano de betonagem, definido equipamentos e modos operatórios. - Programar os trabalhos de montagem das armaduras. - Assegurar permanentemente o estado da estabilidade dos prumos e das cofragens. Na elevação das cofragens: atender aos efeitos dos ventos; conduzir as cofragens de grandes dimensões; guardar as distâncias de segurança a obsráculos e linhas eléctricas. - Assegurar os acessos aos postos de trabalho, equipando-os com escadas. - As plataformas de trabalho devem possuir guarda corpos e guarda cabeças, sendo proibido trabalhar sobre escadas. - Assegurar a fixação correcta da cofragem. - Assegurar a estabilidade das armaduras. - Utilizar baldes de betão adequados. - Mecanismos rigorosos de controlo de débito de betão. - Distribuição homogénea do betão pelas lajes. - Fazer a descofragem de forma progressiva e respeitando os prazos de consolidação do betão. - Cumprir as instruções do fabricante no que se refere a cabos e estropos. - Eliminar situações de trabalho sem estabilidade.
5.7 Pavimentação	- Colisões - Entalamentos - Atropelamento - Inalação de vapores do betuminoso - Queimaduras - Sobre-esforços - Quedas	- Proibição de pessoas sobre a máquina para além do condutor. - Manobra de aproximação e despejo do produto asfáltico dirigida por pessoa qualificada. - Sinalização de segurança. - Sinalização luminosa e acústica. - Manter os trabalhadores auxiliares afastados durante a operação de enchimento da tremonha. - Assinalar os bordos laterais da expalhadora com bandeirolas. - Protecções colectivas nas plataformas. - Proibição do acesso dos trabalhadores à régua vibradora. - EPI (luvas, botas, etc). - Assinalar substâncias quentes.

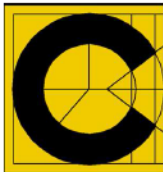
	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

VI. Plano de Sinalização do Estaleiro

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

VII. Equipamentos de Protecção Individual

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.	

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL
DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Encarregado

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que chefia em termos de mão de obra na execução dos trabalhos numa obra de grande dimensão, ou coordena simultaneamente várias obras.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica				
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

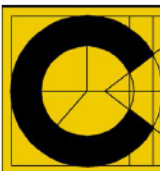
PROFISSÃO: Chefe de Equipa

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que chefia um conjunto de trabalhadores da mesma profissão ou indiferenciados.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica				
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
<i>COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.</i>		

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Montador de cofragem

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que efectua o aprumo, acerto e ajuste de moldes ou outros elementos que constituirão as cofragens.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção		☐	18 meses	No início e limpeza de furo
Protectores auriculares		☐	18 meses (interi.)	
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos		☐	Substituir filtro colmatado	Na aplicação de descofrantes
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		2 meses	
Luvas de protecção química		☐	Variável	Na aplicação de descofrantes
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

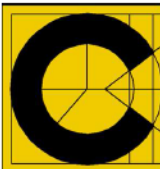
PROFISSÃO: Pedreiro

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que procede à picagem de betão e abertura de roços.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção		☐	6 meses	No início e limpeza de furo
Protectores auriculares		☐	6 meses	(Substituir interior) 2 meses
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros	☐		Substituir filtro colmatado	
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		1 mês	
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
<i>COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.</i>		

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Carpinteiro de toco

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que executa e monta estrutura de madeira e metálica em moldes para fundir betão.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		12 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	12 meses	
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		1 mês	
Luvas de protecção química		☐	1 mês	Aplicar óleo descofrante
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

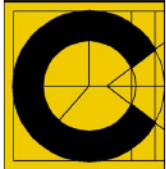
PROFISSÃO: Servente

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que executa todos os trabalhos de apoio.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção		☐	Substituir vidro quando picado	Trabalhos que envolvam projecções
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		1 mês	
Luvas de protecção química		☐	Variável	No manuseamento de produtos químicos
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Dado que a profissão de servente não tem tarefa específica, para a avaliação dos riscos inerentes à sua actividade deve consultar-se as fichas dos profissionais cujas tarefas estão próximas das desempenhadas por estes trabalhadores.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.	

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Armador de ferro

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que efectua todos os trabalhos de montagem e colocação de ferro.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	18 meses	
Óculos de protecção	☐		18 meses	No corte de ferro
Protectores auriculares		☐		(Substituir interior) 18 meses
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		1 mês	
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, projecção de materiais, queda em altura.

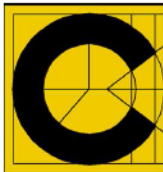
PROFISSÃO: Vibradorista

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que compacta massas de betão fresco transmitindo vibrações ao material através de meios mecânicos.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço				
Botas PVC biqueira+palmilha de aço	☐		10 meses	
Óculos de protecção		☐	Substituir vidro quando picado	Trabalhos que envolvam projecções
Protectores auriculares	☐		Substituir interior 6 meses	
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		15 dias	
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura, ruído, vibrações e electrocussão.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.	

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL **DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO**

PROFISSÃO: Motorista (pesados e ligeiros)

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que tem a seu cargo a condução de veículos automóveis.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		4 anos	No exterior da cabine
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço				
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica		☐	1 mês	Nas operações de carga e descarga
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura e acidentes com o veículo.

PROFISSÃO: Serralheiro

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que executa todos os trabalhos com ferro e alumínio.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		3 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		12 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	12 meses	
Óculos de protecção		☐	12 meses	Na picagem, rebarbagem ou corte
Protectores auriculares		☐	12 meses (inter.)	No trabalho com máquinas
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara para soldadura		☐	36 meses	Adequar vidros ao tipo de soldadura
Luvas de protecção mecânica	☐		2 meses	
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura, projecções de materiais, queimaduras e electrocussão.

	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.	

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Electricista

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que executa todos os trabalhos da sua especialidade e assume a responsabilidade dessa execução.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		3 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		12 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço		☐	12 meses	
Óculos de protecção		☐	Substituir vidro quando picado	Nas intervenções em tensão
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		2 meses	
Luvas de protecção química		☐	Substituir à mínima deterioração	Dielétricas em trabalhos em acção
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

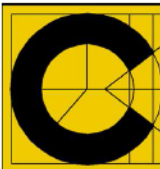
Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura, queda de objectos, projecções de materiais, queimaduras e electrocussão.

PROFISSÃO: Canalizador

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que efectua todos os trabalhos da sua especialidade (água quente e fria) e assume a responsabilidade dessa execução.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		3 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		12 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço				
Óculos de protecção		☐	12 meses	A rebarbar tubos e na picagem de soldadura
Protectores auriculares		☐	12 meses (inter.)	
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos		☐	Substituir o filtro quando colmatar	
Máscara para soldadura		☐	36 meses	Adequar os vidros ao tipo de soldadura
Luvas de protecção mecânica	☐		1 mês	
Luvas de protecção química		☐	Variável	
Cinto de segurança		☐	Substituir quando danificado	Em trabalhos em altura

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO	CÓDIGO
<i>COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.</i>		

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura e projecções de materiais.

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL
DISTRIBUIÇÃO POR PROFISSÃO

PROFISSÃO: Trolha

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que executa alvenarias de tijolo, pedra ou blocos.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	☐		3 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	☐		12 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço				
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Máscara de filtros		☐	Substituir filtro quando colmatar	Na preparação de massas
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica	☐		15 dias	
Luvas de protecção química		☐	Variável	Na preparação e aplicação de massas
Cinto de segurança				

Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura, queda de objectos, projecções de materiais e dermatoses.

PROFISSÃO: Topógrafo

DESCRIÇÃO DA PROFISSÃO: É o trabalhador que concebe, prepara, estuda, orienta e executa todos os trabalhos topográficos necessários à elaboração de planos, cartas, mapas, perfis longitudinais e transversais.

EQUIPAMENTO	PERM.	EVENT.	DURAÇÃO	OBSERVAÇÕES
Capacete	✓		4 anos	
Botas c/ biqueira e palmilha de aço	✓		18 meses	
Botas PVC biqueira+palmilha de aço				
Óculos de protecção				
Protectores auriculares				
Tampões para ouvidos				
Máscara anti-poeiras				
Máscara de filtros				
Máscara de filtros químicos				
Máscara para soldadura				
Luvas de protecção mecânica				
Luvas de protecção química				
Cinto de segurança				

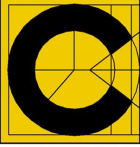
Riscos inerentes à actividade

ACIDENTES: Queda ao mesmo nível, queda em altura.

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

VIII. Distribuição de EPI's

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	DISTRIBUIÇÃO DE EPI	CÓDIGO _____
	COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.	

Dono de Obra:
Obra:
Empreiteiro:
Sub-Empreiteiro:

Nome do Trabalhador	Número

Ref. ^a	Designação do EPI	Riscos ⁽¹⁾	Recepção ⁽²⁾	Devolução ⁽³⁾
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.
			Data: __/__/__. Ass.: _____.	Data: __/__/__. Ass.: _____.

(1) Código dos riscos

(2) Assinatura do trabalhador

(3) Assinatura de quem recebe

RISCOS A PROTEGER	
1 – Quedas em altura 2 – Quedas ao mesmo nível 3 – Queda de objectos 4 – Quedas por escorregamento 5 – Objectos pontiagudos e cortantes 6 – Esmagamento do pé 7 – Torção do pé 8 – Choque ao nível dos maléolos 9 – Choque ao nível do metatarso 10 – Choque ao nível da perna 11 – Pancadas na cabeça	12 – Cortes 13 – Projecção de materiais incandescentes 14 – Entalamentos 15 – Electrocussão (electricidade estática) 16 – Poeiras de granito 17 – Atropelamentos; pancadas de máquinas 18 – Congestionamento ocular 19 – Queimaduras 20 – Ruído 21 – Intoxicação (Óleos e derivados) 22 – Condições climatéricas

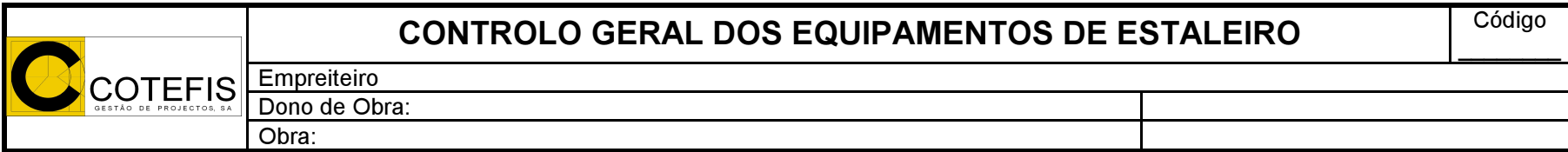
DECLARAÇÃO
Declaro que recebi os Equipamentos de Protecção Individual acima mencionados, comprometendo-me a utilizá-los correctamente de acordo com as instruções recebidas, a conservá-los e mantê-los em bom estado, e a participar todas as avarias ou deficiências de que tenha conhecimento.
Data: __/__/__ Ass.: _____

Responsável pela entrega do EPI	Ass.: _____
Responsável pela Segurança	Ass.: _____
Director de Obra	Ass.: _____

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

IX. Equipamentos de Estaleiro

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



Código

Empreiteiro

Dono de Obra:

Obra:

[illegible]

X. Registo de Não Conformidades e de Acções Preventivas

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



CÓDIGO

COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.

Dono de Obra:
Obra:
Empreiteiro:
Sub-Empreiteiro:

Descrição da Não-Conformidade:

Localização:

Documentos de referência:

Adjudicatário:	Data:	Fiscalização:	Data:
----------------	-------	---------------	-------

Descrição das medidas preventivas:	

Correcção até:

Adjudicatário:	Data:	Fiscalização:	Data:
----------------	-------	---------------	-------

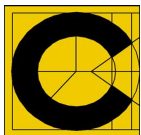
Verificação das medidas preventivas:	
--------------------------------------	--

Adjudicatário:	Data:	Fiscalização:	Data:
----------------	-------	---------------	-------

Gestor da Seg.:	Data:	Director do Estaleiro:	Data:
-----------------	-------	------------------------	-------

XI. Monitorização

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



COTEFIS
GESTÃO DE
PROJECTOS, SA

Monitorização da Segurança e Saúde no Trabalho

Número: _____ Pág.: _____
/

Dono de Obra:

Empreitada:

Empreiteiro:

Notas: a) Nos casos aplicáveis, considerar os dados relativos ao último dia do mês;
b) Todos os dados devem incluir informação relativa ao empreiteiro, subempreiteiros, subcontratados de cedência de mão-de-obra, e sucessivas cadeias de subcontratação

Mês / Ano

/

DADOS GERAIS REPORTADOS AO MÊS EM CAUSA

Organograma nominal funcional está actualizado?	☐ Sim ☐ Não	Plano de trabalhos está a ser cumprido?	☐ Sim ☐ Não
Definição de funções da equipa técnica actualizada?	☐ Sim ☐ Não	Trabalhos estão	☐ Atrasados / ☐ Adiantados dias de calendário
N.º total de trabalhadores no estaleiro:		N.º de trabalhos relevantes em curso ou realizados:	
N.º total de trabalhadores do Empreiteiro:		N.º de Instruções de Plano elaboradas:	
N.º total de trabalhadores de subempreiteiros:		N.º de Planos de Monitorização e Prevenção elaborados:	
N.º total de trabalhadores independentes:		N.º de registos de monitorização e prevenção elaborados:	
N.º total de trabalhadores que pernoitam no estaleiro:		N.º de não conformidades levantadas (registos abertos):	
N.º de subempreiteiros: no estaleiro:		N.º de não conformidades resolvidas (registos abertos):	
N.º de sub-subempreiteiros: no estaleiro:		N.º de acidentes de trabalhos declarados às Seguradoras	
N.º de subcontratos de cedência de mão-de-obra		N.º de acções de formação/informação efectuadas e registadas:	
N.º de sub-subcontratos de cedência de mão-de-obra		N.º auditorias internas/inspecções efectuadas e registadas:	
N.º de outros subcontratados (por ex.: serviços):			
N.º de apólices de seguro de acidentes de trabalho:			
N.º de equipamentos de apoio objecto de controlo (S13):			

ACONTECIMENTOS MAIS RELEVANTES OCORRIDOS DURANTE O MÊS NO ÂMBITO DA SST

(Caso necessário, anexe folha com informação aqui requerida, assinalando tal facto. Sem prejuízo de outras informações que o Empreiteiro considere relevantes, podem considerar-se referências a reuniões de Comissões de Segurança e Saúde, acidentes de trabalho graves ocorridos, razões de incumprimento de situações previstas, etc.).

DOCUMENTOS APRESENTADOS EM ANEXO

☐ Documento com acontecimentos mais relevantes	☐ Lista de Planos de Monitorização e Prevenção (índice de S15)
☐ Registo de identificação de trabalhadores e inspecção médica (S09)	☐ Lista Registos de Monitorização e Prevenção (índice de S16)
☐ Lista de distribuição de EPI e informação sobre riscos (S10)	☐ Lista de Registos de não conformidades (índice de S17)
☐ Controlo de subempreiteiros (S11)	☐ Resumo mensal da situação dos acidentes de trabalho (S19)
☐ Registo de apólices de seguro e acidentes de trabalho (S12)	☐ Registo de acidentes e índices de sinistralidade laboral (S20)
☐ Controlo de equipamentos de apoio (S13)	☐
☐ Controlo de recepção de MT e EQ (índice de S14)	☐

DECLARAÇÃO

Declaramos que os dados acima apresentados e bem assim a informação anexa a este documento correspondem à situação verificada em obra os quais podem ser comprovados através de registos que mantemos de forma organizada e permanentemente actualizada em nosso poder.

Responsável do Empreiteiro pela SST

Director Técnico da Empreitada / Obra

Data: / / Ass: _____

Data: / / Ass: _____

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XII. Identificação dos Trabalhadores

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



CÓDIGO

COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.

Subempreiteiro:

[illegible]

(*) E = Empreiteiro

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XIII. Registo de Acidentes de Trabalho

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

**REGISTO DE ACIDENTE DE TRABALHO**

Código:

Pág.:

/

Dono da Obra:

Obra:

Empreiteiro:

DADOS DO SINISTRADO

Nome: _____ N.º Trab.: _____

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino Data de Nascimento: ____/____/____

Naturalidade: _____

Nacionalidade: _____

Morada: _____

Estado civil: _____

B. I. N.º: _____ de ____/____/____ emitido por _____

Passaporte ⁽¹⁾ N.º: _____ de ____/____/____ emitido por _____

Categoria profissional: _____

Data de admissão na obra: ____/____/____

DADOS RELATIVOS À ENTIDADE EMPREGADORA

Entidade empregadora: _____

Companhia de Seguros: ⁽²⁾ _____ Apólice: ⁽²⁾ N.º: _____

Data de admissão na empresa: ____/____/____

DADOS RELATIVOS AO ACIDENTE

Data e hora: ____/____/____ às ____h ____m

Local: ☐ No estaleiro ☐ Fora do estaleiro ☐ Desloc. Domicílio ⇌ Trabalho ☐ Desloc. Trabalho ⇌ Domicílio

Onde? _____

Destino do sinistrado: _____

Entidade que o transportou: _____ Data e hora: ____/____/____ às ____h ____m

Houve mais sinistrados no acidente? ☐ Não ☐ Sim Quantos? _____

Testemunhas: _____

Causa 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 objecto	☐ Explosão / Incêndio	☐ Soterramento
	☐ Choque eléctrico	☐ Intoxicação	☐
	☐	☐	☐

Tipo de lesão:	☐ Amputação	☐ Electrização / Electrocussão	☐ Lesões múltiplas
	☐ Asfixia	☐ Entorse	☐ Luxação
	☐ Concussão / Lesões internas	☐ Esmagamento	☐ Queimadura
	☐ Contusão	☐ Ferida / Golpe	☐ Traumatismo
	☐ Distensão	☐ Fractura	☐
	☐	☐	☐

Parte do corpo atingida:	☐ Cabeça, excepto olhos	☐ Braço(s)	☐ Pé(s), excepto dedos
	☐ Olho(s)	☐ Mão(s), excepto dedos	☐ Dedo(s) do(s) pé(s)
	☐ Tronco, excepto coluna	☐ Dedo(s) da(s) mão(s)	☐ Localizações múltiplas
	☐ Coluna vertebral	☐ Pernas(s)	☐

Breve descrição do acidente: _____

Medidas de prevenção adoptadas: _____

Efeitos do acidente:	☐ Sem incapacidade	☐ Incapacidade temporária	Regresso ao trabalho: ____/____/____ ⇌ ____ dias perdidos
	☐ Incapacidade permanente: ____ %	☐ Morte	

Responsável do Empreiteiro pela SST

Director Técnico da Empreitada / Obra

Data: ____/____/____ Ass.: _____

Data: ____/____/____ Ass.: _____

(1) Caso não seja mencionado o Bilhete de Identidade

(2) Apólice de seguro de acidentes de trabalho a coberto da qual se encontra o trabalhador sinistrado

XIV. Implantação de Sistemas de Segurança

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



Empreitada:

(1) Ano a que respeita a informação	(10) N.º de dias de trabalho perdidos nos acidentes com 3 ou menos dias de baixa	(19) Índice de Gravidade dos acidentes mortais e não mortais
(2) Mês a que respeita a informação	(11) N.º de dias de trabalho perdidos nos acidentes com mais 3 de dias de baixa	(20) Índice de Gravidade dos acidentes mortais e não mortais com mais de 3 dias de baixa
(3) N.º médio de pessoas na obra, incluindo técnicos e adm.	(12) N.º total de dias perdidos com todos acidentes não mortais, com baixa	(21) Índice de Duração de todos os acidentes não mortais com mais de 1 dia de baixa
(4) N.º total de pessoas-horas trabalhadas no mês	(13) Índice de Incidência dos acidentes mortais e não mortais	(22) Índice de Duração dos acidentes não mortais com mais de 3 dias de baixa
(5) N.º acidentes mortais ocorridos no mês	(14) Índice de Incidência dos acidentes mortais e não mortais com mais de 1 dia de baixa	
(6) N.º acidentes não mortais sem baixa	(15) Índice de Incidência dos acidentes mortais e não mortais com mais de 3 dias de baixa	
(7) N.º acidentes não mortais com 1 ou mais dias de baixa	(16) Índice de Frequência dos acidentes mortais e não mortais	
(8) N.º acidentes não mortais com mais de 3 dias de baixa	(17) Índice de Frequência dos acidentes mortais e não mortais com mais de 1 dia de baixa	
(9) N.º total de acidentes de trabalho (Mortais e não mortais)	(18) Índice de Frequência dos acidentes mortais e não mortais com mais de 3 dias de baixa	

Notas: a) Os índices apresentados referem-se a valores acumulados;
b) Consideram-se todos os acidentes declarados às Companhias de Seguros;
c) O n.º de dias perdidos não inclui o dia do acidente e o dia de regresso ao trabalho.

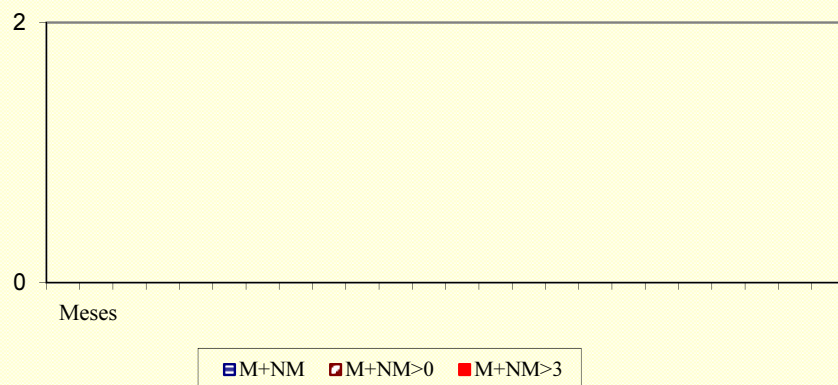


ACIDENTES DE TRABALHO E ÍNDICES DE SINISTRALIDADE LABORAL

Empreitada:

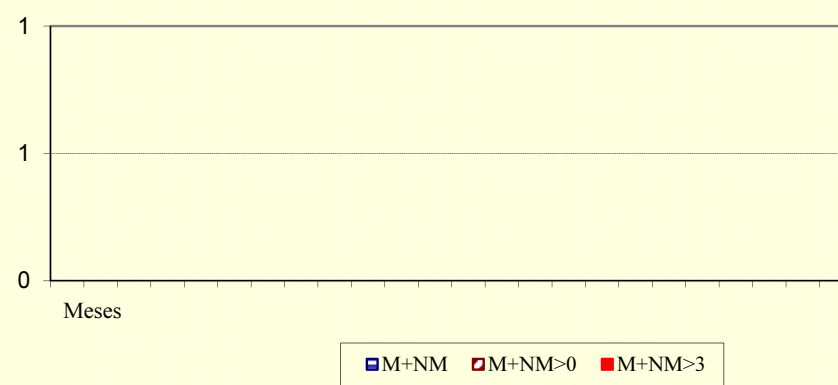
Índice de Incidência

(N.º de acidentes por 1 000 Pessoas)



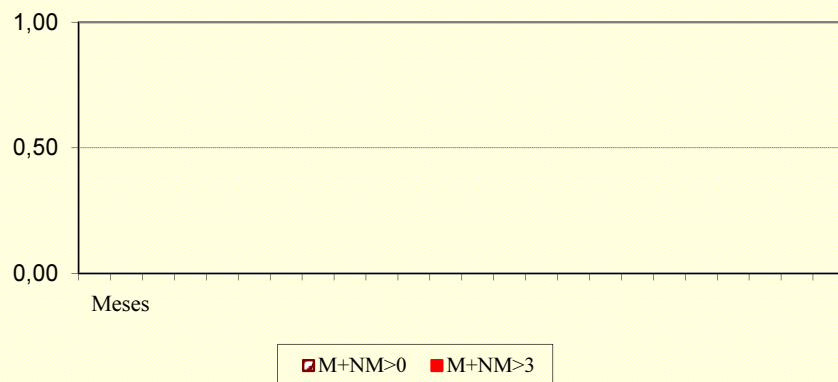
Índice de Frequência

(N.º de acidentes por 1 000 000 Pessoas-hora)



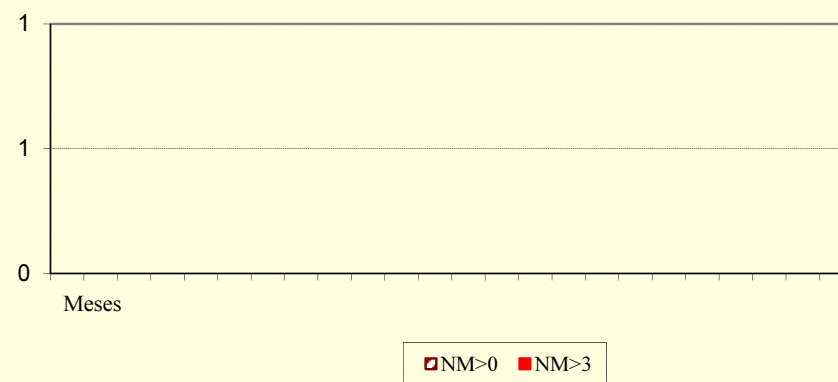
Índice de Gravidade

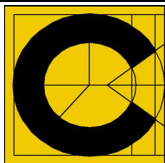
(N.º dias perdidos por 1 000 Pessoas-hora)



Índice de Duração

(N.º dias perdidos por cada acidente não mortal com baixa)





COTEFIS
GESTÃO DE
PROJECTOS, SA

RESUMO MENSAL DA SITUAÇÃO DOS ACIDENTES DE TRABALHO

Número: _____

Pág.: _____

Empreitada: _____

Dono de Obra: _____

Fiscalização: _____

Projectista: _____

Empreiteiro: _____

Notas: a) A Ref.^a deverá ser a mesma da do Relatório de Investigação do acidente; b) considera todos os acidentados que se encontram de baixa no mês (acidentes ocorridos em mês anterior) e todos os acidenes ocorridos neste mês.

Ano: _____

Mês: _____

Ref. ^a	Data acidente (ocorrência)	Nome abreviado do acidentado	Entidade Patronal	Data de regresso ao trabalho	N.º dias perdidos (desde o início)	Breve descrição do acidente e/ou observações
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		
	___ / ___ / ___			___ / ___ / ___		

Observações Gerais:

Preparado por: _____

___ / ___ / ___

Verificado por: _____

___ / ___ / ___

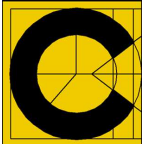
Aprovado por: _____

___ / ___ / ___

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XV. Registos de Formação

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	REGISTO DE FORMAÇÃO	CÓDIGO _____
	COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.	

Dono de Obra:
Obra:
Empreiteiro:
Sub-Empreiteiro:

IDENTIFICAÇÃO	
CURSO:	
ENTIDADE FORMADORA:	DATA DE FREQUÊNCIA: __/__/__a__/_/
LOCAL:	HORÁRIO:
MONITORES:	DURAÇÃO:

CONTEÚDOS	
MONITOR:	DATA:

PRESENCAS				
NOME	CATEGORIA	EMPRESA	DATA	ASSINATURA

RESULTADOS/OBSERVAÇÕES	

O responsável pela acção:	Data:
----------------------------------	--------------

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XVI. Plano de Socorro

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



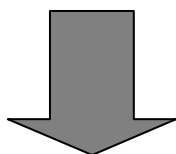
PLANO DE SOCORRO

CÓDIGO

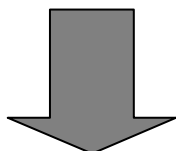
COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.

EM CASO DE ACIDENTE

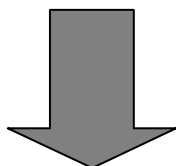
Mantenha a CALMA



- 1.º Avise o SUPERIOR em Obra
2.º Ligue para o 112 (número de emergência)



☞ Descreva o LOCAL da Obra



➤ Quantas pessoas se feriram?

Descreva o tipo de ferimentos

Exemplos:

Na cabeça

Na coluna

Nos olhos

Na cara

No peito

Nas costas

No pescoço

Nos braços ou pernas

- O ferido está consciente?
- O ferido sangra?

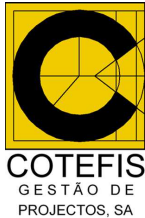
➤ PERGUNTE se é preciso marcar um local de encontro com a equipa de socorro

➤ PERGUNTE se existem dúvidas por parte do telefonista

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XVII. Controlo de Alcoolémia

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes



REGISTO DO CONTROLO DE ALCOOLÉMIA

CÓDIGO

COTEFIS – Gestão de Projectos S.A.

Data_____/_____/_____

Hora____h____m

Identificação do trabalhador:

Nome	
Idade	
Profissão	
Empresa	

N.º horas após a última refeição____h____m

Resultado do teste:

☐ Negativo

☐ Positivo

Taxa de álcool:_____g/l

Pretende submeter-se a contraprova nos termos do Regulamento de Prevenção e controlo de Alcoolismo?

☐ Não

☐ Sim

Resultado da contraprova_____g/l

“ Sempre que o resultado do controlo de alcoolémia seja igual ou superior a 0,5g/l, o trabalhador será considerado sobre a influência do álcool e declarado inapto para o trabalho durante o período mínimo de 8 horas consecutivas”.

“ A prestação de trabalho sobre influência do álcool bem como a recusa a sujeição ao controlo de alcoolémia constituem infracções disciplinares, com o procedimento correspondente”.

O Trabalhador	O Serviço de H. S. M. T.	A Direcção de Obra

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS SA	COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS SA
	LISTA DE ANEXOS AO PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE

XVIII. Trabalhadores Imigrantes

I	Mapa de Quantidades de Trabalho
II	Plano de Trabalhos
III	Cronograma de Mão-de-Obra
IV	Plano de Estaleiro
V	Fichas de Avaliação dos Riscos e de Medidas Preventivas
VI	Plano de Sinalização do Estaleiro
VII	Equipamento de Protecção Individual – Distribuição por Profissão
VIII	Distribuição de EPI
IX	Equipamentos de Estaleiro
X	Registo de Não-Conformidades e de Acções Preventivas
XI	Monitorização
XII	Identificação dos Trabalhadores
XIII	Registo de Acidentes de Trabalho
XIV	Implantação de Sistema de Segurança
XV	Registo de Formação
XVI	Plano de Socorro
XVII	Controlo de Alcoolémia
XVIII	Trabalhadores Imigrantes

 COTEFIS GESTÃO DE PROJECTOS, SA	TRABALHADORES IMIGRANTES	CÓDIGO _____
	<i>COTEFIS – GESTÃO DE PROJECTOS S.A.</i>	

DECLARAÇÃO

E..., adjudicatário da obra (*designação da empreitada/obra*), declara, (*) nos termos e para os efeitos dos n.ºs 4 e 5 do Art.º 144.º do Decreto-Lei n.º 244/98 de 8 de Agosto, com as alterações decorrentes da Lei n.º 97/99 de 26 de Julho e do Decreto-Lei n.º 4/2001 de 10 de Janeiro, que cumprem as obrigações decorrentes da lei relativamente a todos os trabalhadores imigrantes eventualmente contratados para a execução desta obra, assegurando também esse cumprimento por parte dos seus subcontratados (sub-empregadores e trabalhadores independentes), e bem assim da sucessiva cadeia de subcontratação.

(Localidade) , de de

(assinaturas de quem obriga a empresa)

(*) Tratando-se de empresa da cadeia de subcontratação, deverá substituir-se por “E..., subcontratado da empresa (*designação da empresa contratante, a qual poderá ser subcontratada de outra*) para a obra (*designação da empreitada / obra*), declara, nos termos ...”