

FICHAS DE PROCEDIMENTO DE SEGURANÇA

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

FICHA DE PROCEDIMENTO DE SEGURANÇA

OBRA	INFORMAÇÃO TÉCNICA	
Reparação do pavimento da sala de máquinas	MOVIMENTO DE CARGAS PESADAS	Pág. 1/1

CARACTERIZAÇÃO

A movimentação de cargas pesadas assume particulares riscos, nomeadamente quando se trata de elementos pré-fabricados em aço, betão ou madeira cujo manuseamento, pela sua dimensão, complexidade e peso por peça, torna difícil a sua movimentação. Qualquer que seja o processo de união escolhido. É conveniente proceder à condução da peça em movimento para a sua acostagem e fixação definitiva.

Diferentes acessórios podem ser utilizados para mover uma carga em função da sua natureza, dos deslocamentos e da operação a efetuar.

O emprego destes meios associados a uma operação produz determinados riscos.

A montagem das peças pré-fabricadas deve ser planeada e executada com rigor.

VERIFICAÇÕES

- Do terreno e estabilidade do equipamento.

VERIFICAÇÕES PERIÓDICAS

- Dos cabos condutores.
- Dos armários de distribuição
- Dos disjuntores
- Das tomadas e fichas
- Do eletrodo de terra (medição).

PREVENÇÃO

Assegurar:

- Distâncias mínimas de segurança entre:
 - os cabos condutores e o solo
 - os cabos condutores e as coberturas dos edifícios
 - os cabos condutores e outros obstáculos
- Cabos condutores e quadros normalizados.
- Dispositivos de corte automático
- Relé diferencial
- Circuito terras
- Avisos sempre que a instalação esteja em manutenção.
- Interruptor geral.
- Armário distribuição protegido com disjuntor diferencial.

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FICHA DE PROCEDIMENTO

EMPREITADA	TAREFA
Reparação do pavimento da sala de máquinas	TRABALHOS DE DEMOLIÇÃO

PERIGOS MAIS FREQUENTES	CAUSAS PRINCIPAIS
Queda de pessoas a nível diferente; Queda de pessoas ao mesmo nível; Queda de objetos por desabamento ou desmoronamento; Queda de Objetos desprendidos; Marcha sobre Objetos; Choque contra objetos imóveis; Pancadas e cortes por objetos e fragmentos ou partículas; Entaladela ou esmagamento por ou entre objetos; Entaladela ou esmagamento por capotamento de máquinas; Sobre - esforços ou posturas inadequadas; Contactos elétricos; Exposição ao ruído; Exposição a vibrações; Incêndios; Outros (inundações ou rutura de canalizações).	Falta de preparação do trabalho, nomeadamente, não verificar o estado de estabilidade e solidez dos elementos construtivos e construções adjacentes; Não assegurar devidamente o corte de todas as infraestruturas; Trabalho desorganizado (trabalhadores a laborar em níveis distintos, demolição de elementos suportantes antes dos suportados); Não delimitar e sinalizar a zona de trabalhos e não controlar as entradas nessa zona; Trabalhar em condições atmosféricas adversas; Utilização de meios mecânicos de forma inadequada; Não utilizar os EPI (s) adequados; Trabalhadores sem formação e desconhecimento dos riscos. Sobrecarga dos pisos com entulhos; Utilização de andaimes indevidamente ancorados ou escorados.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO
- Deve ser elaborado um plano de trabalhos cuja memória descritiva contenha a descrição das operações a executar, procedimentos, equipamentos e pessoal necessário; - Antes de se iniciar qualquer trabalho, devem ser cortadas (garantidamente) todas as infraestruturas: água, gás, eletricidade, telefone e TV cabo; - Devem ser colocados testemunhos em locais adequados (indicados por técnico) e vigiada a sua evolução, quando efetuar demolição manual; - Dentro de perímetros urbanos, deve tomar medidas de proteção contra as projeções de materiais sobre a via pública, neste caso os percursos alternativos; - Antes de iniciar qualquer trabalho deve-se verificar o estado de estabilidade e solidez de todos os elementos construtivos e decorativos, especialmente nos casos em que a edificação sofreu catástrofes naturais, incêndio ou abandono prolongado. Demolição Manual - Devem ser desmontados e retirados todos os elementos frágeis antes do início da demolição (portas, janelas, claraboias, etc.); - Devem ser escorados, entivados e/ou saneados os elementos construtivos que apresentem instabilidade ou falta de resistência, antes de se iniciar os trabalhos de demolição; - Devem ser escoradas e/ou entivadas as paredes-mestras das edificações adjacentes, até uma altura que garanta a solidez das mesmas, caso seja necessário; - Deve ser delimitado e sinalizado todo o perímetro da área em demolição; - No início e no final de cada jornada de trabalho deve sanear todos os elementos construtivos que estejam instáveis; - Os andaimes (se forem necessários) devem ficar completamente desligados dos elementos a demolir; - A demolição deve ser efetuada piso por piso, de cima para baixo e, os trabalhadores devem laborar todos no mesmo piso; - Os acessos devem manter permanentemente desobstruídos e limpos de entulhos;

- Devem ser montadas escadas exteriores à construção ou reforçadas escadas da edificação (se necessário). As escadas devem ser os últimos elementos a demolir em cada piso, porque são necessários à circulação dos trabalhadores;
- As aberturas no pavimento do piso devem ser tapadas, exceto se forem usadas para escoamento dos entulhos, devendo nesse caso ser protegidas;
- Os entulhos devem ser regados e descidos em calhas devidamente vedadas e com troços nunca superiores à altura de 2 pisos. A saída inferior de cada calha para fazer parar o material;
- O material da cobertura deve ser retirado de forma progressiva e de ambos os lados para evitar desequilíbrios. (da estrutura);
- Os materiais da cobertura, à medida que são retirados devem ser descidos através de caleiras e/ou com o auxílio da grua ou guincho;
- As peças que vão ser soltas, devem se deslocadas sem conduzirem os trabalhadores a movimentos bruscos, devendo ser retirados com cuidado;
- As peças que vão ser soltas, não devem ser arrancadas com o auxílio da grua;
- As chaminés e varandas não devem ser puxadas para caírem como um todo, nem devem ser deixadas em estado tal que possam ser derrubadas por ação do vento (se necessário, deverá ser montado andaime);
- As telhas, placas metálicas ou de fibrocimento, não servirão de apoio aos trabalhadores, sendo utilizado para o efeito tábuas de rolo;
- A demolição da laje só será iniciada depois de se conhecerem os seus apoios e será efetuada na direção paralela a esses apoios;
- Os trabalhadores não se apoiarão nas paredes-mestras, que não apresentem estabilidade e solidez adequadas, sendo trabalho executado a partir de plataformas ou andaimes externos;
- Serão referenciadas as paredes construídas com betão de resistência inferior e avisados os trabalhadores envolvidos de que esses elementos opor menos resistência à demolição do que seria suposto;
- As paredes serão retiradas e removidas em secções facilmente transportáveis, sem sujeitar os trabalhadores a esforços excessivos;
- As secções da parede não serão abaladas e deixadas ruir como uma massa única;
- O soalho de madeira que não tenha estabilidade ou solidez adequadas, será escorado;
- O corte das lajes ou elementos da estrutura construídos em betão pré-esforçado, será rigorosamente efetuado nos locais assinalados pelos técnicos e unicamente nesses locais;
- As escadas encastradas serão demolidas da ponta de balanço para o encastramento;
- As escadas apoiadas em patamares serão demolidas do meio vão para os apoios;
- As escadas apoiadas lateralmente em vigas do centro do vão para os lados;
- Os elementos a demolir serão molhados regularmente a fim de evitar o levantamento das poeiras;
- As plataformas de trabalho serão estáveis, sólidas e horizontais;
- O ajudante de marceneiro trabalhará a uma distância que evite ser atingido por projeções;
- As roupas e a pele não serão limpas utilizando o ar comprimido;
- Os trabalhos serão suspensos em dias de chuva intensa.

Demolição Mecânica

- Será verificado se o braço da máquina tem alcance adequado à altura da edificação;
- A área circundante à edificação será vedada com painéis metálicos, a uma distância linear mínima de uma vez e meia a altura da edificação e, será tida em atenção o espaço necessário às manobras da máquina e à possível projeção de materiais;
- A cabina da máquina será do tipo ROPS;
- Só entrará na área vedada o pessoal que procede à demolição. Antes de se iniciar a jornada de trabalho, será verificada a não existência de pessoas no interior da edificação;
- Enquanto a operação de demolição estiver em curso, não será permitida a entrada na edificação a nenhum trabalhador;
- A operação da máquina não abalará prematuramente os alicerces da construção, a fim de evitar um desmoronamento descontrolado.

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FICHA DE PROCEDIMENTO

EMPREITADA	TAREFA
Reparação do pavimento da sala de máquinas	PINTURA

PERIGOS MAIS FREQUENTES	CAUSAS PRINCIPAIS
Queda de pessoas a nível diferente; Queda de pessoas ao mesmo nível; Queda de objetos por desabamento ou desmoronamento; Queda de Objetos desprendidos; Marcha sobre Objetos; Queda de objetos em manipulação; Choque contra objetos imóveis; Pancadas e cortes por objetos ou ferramentas; Projeção de fragmentos ou partículas; Sobre - esforços ou posturas inadequadas; Contactos elétricos; Exposição ao ruído; Exposição a substâncias nocivas ou tóxicas; Incêndios.	Desarrumação dos locais de trabalho Trabalho desorganizado (atravancamento dos locais de passagem) Trabalho desorganizado (trabalhadores a laborar em níveis distintos, sem protecções contra queda de objetos) Iluminação inadequada Não delimitar e sinalizar a zona de trabalhos Trabalhar em condições atmosféricas adversas Utilização de andaimes ou bancadas improvisados ou indevidamente montados Não utilizar os EPI (s) necessários, nomeadamente, contra quedas em altura Trabalhadores sem formação e desconhecimento dos riscos

MEDIDAS DE PREVENÇÃO
- Na pintura à pistola, os trabalhadores utilizarão equipamento de protecção das vias respiratórias; - As plataformas de trabalho para a pintura em escadas ou rampas, terão superfícies de trabalho horizontais e serão ladeados por guarda-corpos. Em escadas ou rampas será proibido o uso de escadas ou escadotes; -Será proibido o uso de plataformas de trabalho em varandas, varandins ou terraços, sem protecção contra quedas em altura; - Os stocks serão geridos de forma que só exista em obra a quantidade mínima indispensável de produtos com riscos associados; - Serão rigorosamente respeitadas as instruções contidas nas fichas de segurança dos produtos; - Será rigorosamente proibido o uso de cavaletes de escadotes, caixas, latas, bidões, etc... - As plataformas de trabalho com altura superior a dois metros possuirão guarda-corpos e guarda-cabeças; - Será proibido fumar e foguear nos locais onde estejam a ser aplicadas tintas de base não aquosa; - Se for necessário, as operações de transvaze ou mistura, serão efetuadas em locais arejados, sobre tabuleiros de retenção e lentamente e a baixa altura a fim de evitar derrames ou salpicos e junto a um extintor de pó químico polivalente de 12 Kg; - Deve evitar o contacto de dissolventes com a pele. Não deve usar dissolventes para lavar as mãos ou outras partes do corpo; - Os dissolventes não devem ser utilizados em locais fechados e mal ventilados ou perto de chamas ou fontes de calor; - Os trapos e desperdícios bem como resíduos resultantes da utilização de dissolventes devem ser depositados em recipientes fechados e estanques.

PLANO DE SEGURANÇA E SAÚDE – FICHA DE PROCEDIMENTO

EMPREITADA	TAREFA
Reparação do pavimento da sala de máquinas	MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

CARACTERIZAÇÃO

Entende-se por movimentação manual de cargas qualquer operação de elevação, transporte ou descarga voluntário de cargas. A ocorrência de acidentes neste tipo de operação é consequência de movimentos incorretos ou esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, de abaixamento e de transporte, bem como de períodos insuficientes de repouso.

PREVENÇÃO

Verificar/estimar o peso, dimensão e forma da carga;
Evitar transportar cargas manualmente em trajetos longos;
Evitar movimentar cargas em pavimentos irregulares, escorregadios ou com desníveis;
Utilizar sempre que possível os meios auxiliares de transporte, manuais ou mecânicos (transportadores de cargas, carrinhos de mão, empilhadores e porta paletes);
Adotar uma posição correta de trabalho, tendo em atenção os seguintes aspetos:

1. Pés ligeiramente afastados
2. Fletir os joelhos
3. Manter a carga a transportar junto ao corpo
4. Agarrar com firmeza, com a palma das mãos e a base dos dedos (colocar calços sob as cargas se necessário)
5. Deixar que as pernas e os braços sustentem o peso
6. Usar a força das pernas na elevação
7. Manter as costas na posição neutral (direitas)

No movimento manual de grandes cargas, designar um responsável pela manobra, que deve ter a responsabilidade de:

1. Avaliar o peso da carga para determinar o número de colaboradores necessários para o seu transporte;
2. Prever o conjunto das operações
3. Explicar a operação
4. Colocar os trabalhadores numa posição boa de trabalho
5. Repartir os trabalhadores por ordem de estatura, ficando o mais baixo à frente.

FICHA DE SEGURANÇA E SAÚDE

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

CARACTERIZAÇÃO

Entende-se por movimentação manual de cargas qualquer operação de elevação, transporte ou descarga voluntário de cargas.

A ocorrência de acidentes neste tipo de operação é consequência de movimentos incorretos ou esforços físicos exagerados, de grandes distâncias de elevação, de abaixamento e de transporte, bem como de períodos insuficientes de repouso.

PREVENÇÃO

- Verificar/estimar o peso, dimensão e forma da carga
- Evitar transportar cargas manualmente em trajetos longos
- Evitar movimentar cargas em pavimentos irregulares, escorregadios ou com desníveis
- Utilizar sempre que possível os meios auxiliares de transporte, manuais ou mecânicos (transportadores de cargas, carrinhos de mão, empilhadores e porta paletes)
- Adotar uma posição correta de trabalho, tendo em atenção os seguintes aspetos:
 1. Pés ligeiramente afastados
 2. Fletir os joelhos
 3. Manter a carga a transportar junto ao corpo
 4. Agarrar com firmeza, com a palma das mãos e a base dos dedos (colocar calços sob as cargas se necessário)
 5. Deixar que as pernas e os braços sustentem o peso
 6. Usar a força das pernas na elevação
 7. Manter as costas na posição neutral (direitas)
- No movimento manual de grandes cargas, designar um responsável pela manobra, que deve ter a responsabilidade de:
 1. Avaliar o peso da carga para determinar o número de colaboradores necessários para o seu transporte;
 2. Prever o conjunto das operações
 3. Explicar a operação
 4. Colocar os trabalhadores numa posição boa de trabalho
 5. Repartir os trabalhadores por ordem de estatura, ficando o mais baixo à frente

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



LUVAS DE PROTEÇÃO



CALÇADO DE SEGURANÇA



VESTUÁRIO DE TRABALHO