

# **CÂMARA MUNICIPAL DE BENAVENTE**



## **MANUAL DE SEGURANÇA**

**DIVISÃO MUNICIPAL ADMINISTRATIVA  
E DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS**

**Serviço de Segurança, Higiene e Saúde no  
Trabalho**

**Margarida Carneira Seno  
Técnica superior**

**[2015]**

## **SEJA BEM-VINDO(A)!**

Este manual de segurança tem como finalidade facilitar a sua integração na Câmara Municipal de Benavente, e informá-lo(a) /sensibilizá-lo(a) para os procedimentos de trabalho em segurança que deverá adotar no exercício da sua atividade, de modo a evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais

Conscientes da importância da segurança e saúde de todos os que colaboram connosco estamos empenhados em desenvolver as nossas responsabilidades nestas matérias, daí a importância da sua colaboração. Para sua segurança, comece por ler este manual e siga os conselhos que aqui lhe são dados.

Sempre que necessitar de qualquer esclarecimento procure a sua chefia ou a Divisão Municipal de Gestão Administrativa e de Recursos Humanos, serviço de Segurança e Higiene no Trabalho.

Para nós, as pessoas são importantes desde o primeiro dia e, com vista ao desenvolvimento, enriquecimento e segurança de todos, a equipa que vai integrar conta com a sua contribuição.

**Contamos por isso consigo.**

**Pode contar connosco.**

**O Presidente da Câmara Municipal**

**Carlos António Pinto Coutinho**

## 1 – Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

A CMB optou por organizar as atividades de Segurança, Higiene e Saúde no trabalho externamente, sendo as mesmas acompanhadas pela técnica superior, Maria Margarida Cardeira Seno, que pertencente ao mapa de pessoal da CMB e é detentora da formação adequada na área, para acompanhar não só as atividades da empresa prestadora de serviços, mas também para fazer o acompanhamento e implementação dos procedimentos de segurança junto das equipas de trabalho.

No âmbito da Segurança e Higiene no Trabalho, periodicamente, são realizadas avaliações de riscos dos vários postos de trabalho e em seguida é ministrada formação em posto de trabalho ou em sala.

É obrigação de todos os trabalhadores cumprirem com os procedimentos de segurança que lhes são transmitidos, bem como alertar o seu superior hierárquico sobre situações anómalas e que possam colocar em causa a sua segurança ou a de terceiros.

No âmbito das atividades de Saúde no Trabalho, são realizadas análises e consultas de medicina no trabalho na admissão de todos os trabalhadores e, anualmente, para os trabalhadores com 50 ou mais anos e de dois em dois anos, para os restantes trabalhadores, sendo emitida a respetiva ficha de aptidão.

Para além dos exames de admissão e periódicos, todos os trabalhadores que se ausentarem mais de 30 dias por doença ou por incapacidade temporária absoluta para o trabalho em resultado de acidente de trabalho, serão submetidos a exames médicos, aquando do seu regresso, de modo a serem avaliados em termos de aptidão profissional. Em resultado dessa avaliação médica, é emitida a respetiva ficha de aptidão médica.

Para realização dos exames médicos e consultas serão os trabalhadores notificados do dia, hora e local onde se deverão apresentar.

**É obrigação legal dos trabalhadores apresentarem-se para realização dos exames médicos, sempre que notificados.**

# MANUAL DE SEGURANÇA

## Equipamento de Proteção Individual (EPI)

Em atividades específicas (cfr. Mapa 1) é obrigatório que os trabalhadores utilizem o equipamento de proteção individual que lhe for indicado no momento da admissão/acolhimento na CMB.

EPI a usar por atividade	Tipo utilização		Postos de trabalho													
	temporário	permanente	Carpintaria	Serralharia	Mecânica	Pintores	RSU	Recolha lixo grande porte	Limpeza de ruas	Trabalhos de construção civil	limpeza de instalações municipais	Confecção de alimentos	Limpeza de fossas	Reparação da via pública	Limpeza de bermas e desbaste de árvores	Montagem e desmontagem de estruturas
Capacete	x		x	x	x	x			x							x
Botas de proteção c/ palmilha e biqueira de aço		x					x	x				x		x		x
Sapato com palmilha kevlar e biqueira de carbono 2w4		x	x			x	x							x		x
Botas de soldador proteção S3		x		x												
Sapatos brancos ou socas com biqueira de carbono e sola antiderrapante		x										x				
Sapatos com sola anti derrapante		x									X					
Óculos proteção contra impactos	x		x	x	x	x	x									
Protetores auriculares descartáveis	x		x	x	x				x					x	x	
Máscara de filtros físicos	x		x	x		x	x	x								
Máscara de filtros para gases	x			x											x	
Luvas de proteção mecânica	x		x	x	x			x						x	x	x
Máscara		x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x
Luvas cirúrgicas	X										X	x				
Luvas de proteção química e microbiológica	x					x										
Avental de proteção	x			x	x						X					
Luvas de proteção	x		x	x		x	x	x	x	X						
Luvas de soldador	x			x												
Calça com faixas retrorefletoras	x							x	x							
Colete refletor	x					x		x	x			x	x	x	x	x
Conjunto impermeável azul/amarelo refletor	x						x	x	x				x	x	x	x

MAPA 1

Cada trabalhador é responsável pelo uso correto dos equipamentos, bem como pela conservação e limpeza do mesmo.

Em caso de desgaste do equipamento, deve o trabalhador comunicar ao seu superior hierárquico e solicitar a substituição desse equipamento.

Sempre que é fornecido equipamento ao trabalhador, é-lhe entregue uma ficha de entrega de EPI (modelo em anexo), que deve ser assinado e datado e entregue à apontadora, que o enviará ao serviço de Segurança e Higiene no Trabalho.

Quando haja lugar a entrega de equipamento danificado, é-lhe igualmente entregue uma ficha que deverá mencionar o defeito do equipamento, assinar e datar devolvendo-o à apontadora, para que a mesma o faça chegar ao serviço de segurança e Higiene no Trabalho.

# MANUAL DE SEGURANÇA

	Riscos	Procedimentos de segurança
Limpeza de instalações em geral	<b>Quedas ao mesmo nível</b>	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos, livre de obstáculos e em bom estado de conservação; mantenha o posto de trabalho limpo e organizado; tente manter o chão seco e limpo. Quando o piso estiver molhado coloque a respetiva sinalética. Utilize os sapatos com solas antiderrapantes.
	<b>Quedas a distinto nível</b>	Utilize os escadotes e escadas em locais planos e que lhe garantam segurança. Antes de utilizar estes equipamentos deve inspecioná-los, para isso verifique se são fáceis de abrir e transportar, se o sistema de bloqueio está a funcionar. Verifique, ainda se as proteções estão bem fixas, para não saltarem facilmente e não deixarem arestas visíveis. Os apoios do escadote ou escada devem ser antiderrapantes.
	<b>Sobre esforços e posturas inadequadas</b>	Utilize os utensílios de limpeza adequados e que ajudem a manter uma postura correta.
	<b>Inalação/contacto/Ingestão de substâncias nocivas, irritantes</b>	Consulte as fichas de dados de segurança e fichas técnicas dos produtos de limpeza. Não misture produtos de limpeza que contenham cloro e amoníaco. Siga as instruções dos fabricantes.
	<b>Exposição a agentes biológicos (contacto com resíduos contaminados)</b>	Não manipule resíduos sem luvas.
	<b>Incêndio</b>	Não sobrecarregue tomadas ou circuitos elétricos. Evite colocar os cabos junto de objetos quentes, cortantes ou que os possam danificar de alguma forma. Limpe com regularidade os exaustores a sua tubagem e filtros. Realize limpeza frequente às fritadeiras e fornos. Não obstrua os extintores, a manta abafa-fogos e os quadros elétricos.

# MANUAL DE SEGURANÇA

DMGARH -  
SHST

Refeitórios e cozinha	atividades de preparação e confeção das refeições	Riscos	Procedimentos de segurança
		<b>Quedas ao mesmo</b>	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos, livre de obstáculos e em bom estado de conservação; mantenha o posto de trabalho limpo e organizado; tente manter o chão seco e limpo. Quando o piso estiver molhado coloque a respetiva sinalética. Utilize os sapatos com solas antiderrapantes.
		<b>Choques/pancadas em objetos</b>	Acondicione corretamente a mercadoria e mantenha as portas dos fornos fechadas.
		<b>Queda de material e objetos</b>	Acondicione os materiais e utensílios nos locais adequados. Não deixe os utensílios espalhados pelas bancadas de trabalho.
		<b>Queda de objetos em manipulação</b>	Manipule cuidadosamente e sem precipitações os objetos e produtos alimentares, utensílios quentes, frios e cortantes. Sempre que manipule tachos, panelas e tabuleiros que estejam muito quentes ou pesados, solicite ajuda do/a colega.
		<b>Contacto com partes móveis das máquinas</b>	Utilize o diverso equipamento com cuidado e respeitando as instruções de utilização. Arrume os utensílios e diverso material nos locais próprios.
		<b>Contacto térmico</b>	Utilize adequadamente os EPI para proteção contra queimaduras (aventais, manguitos e luvas)
		<b>Corte</b>	Não ajuste peças/lâminas com as máquinas em funcionamento ou ligadas na corrente; desligue o equipamento da corrente sempre que for efetuar a higienização. Verifique sempre as condições de segurança do equipamento. Tenha o máximo cuidado durante o manuseamento de lâminas e outros objetos cortantes.
		<b>Posturas de trabalho incorretas</b>	Durante a execução das tarefas mantenha posturas corretas, mantendo a coluna direita e distribuindo o peso do corpo sobre os membros inferiores. Utilize as bancadas e não improvise.
		<b>Incorreta movimentação de cargas</b>	Utilize sempre que lhe for possível, os apoios mecânicos: Durante a manipulação de pesos tenha o cuidado de pedir ajuda aos colegas e ajude quem necessite, de forma distribuírem a carga.
		<b>Contactos elétricos</b>	Não utilize cabos descarnados e em mau estado, afaste os cabos e as ligações das zonas de passagem. Não sobrecarregue as extensões. Durante a higienização desligue os equipamentos da corrente. Quando utiliza equipamento elétrico mantenha as mãos e os pés secos. Sempre que detetar uma avaria no equipamento, comunique ao seu superior hierárquico.
		<b>Incêndio</b>	Não sobrecarregue tomadas ou circuitos elétricos. Evite colocar os cabos junto de objetos quentes, cortantes ou que os possam danificar de alguma forma. Limpe com regularidade os exaustores a sua tubagem e filtros. Realize limpeza frequente às fritadeiras e fornos. Não obstrua os extintores, a manta abafa-fogos e os quadros elétricos.
		<b>Exposição a gases</b>	Tenha especial cuidado em desligar os aparelhos a gás, após a sua utilização.
		<b>Exposição a agentes biológicos</b>	Elimine qualquer produto alimentar que esteja contaminado; Manipule o lixo com luvas; Após cada utilização tape o balde do lixo; Não deixe resíduos no caixote de um dia para o outro.
<b>Projeção de fragmentos ou partículas (durante a fritura)</b>	Não utilize tecidos inflamáveis ao trabalhar com frituras; coloque o óleo até ao nível recomendado; Quando termina a tarefa desligue o equipamento.		

# MANUAL DE SEGURANÇA

DMGARH -  
SHST

		Riscos	Procedimentos de segurança
Refetórios e cozinha	Serviço de refeições	Posturas de trabalho incorretas	Utilize sempre que lhe for possível, os apoios mecânicos; Durante a manipulação de pesos tenha o cuidado de pedir ajuda aos colegas e ajude quem necessite, de forma distribuírem a carga.
		Quedas ao mesmo nível	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos, livre de obstáculos e em bom estado de conservação; mantenha o posto de trabalho limpo e organizado; tente manter o chão seco e limpo. Quando o piso estiver molhado coloque a respetiva sinalética. Utilize os sapatos com solas antiderrapantes.
		Choques/pancadas em objetos	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos e livre de obstáculos.
	Serviço de higienização dos utensílios	Quedas ao mesmo nível	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos, livre de obstáculos e em bom estado de conservação; mantenha o posto de trabalho limpo e organizado; tente manter o chão seco e limpo. Quando o piso estiver molhado coloque a respetiva sinalética. Utilize os sapatos com solas antiderrapantes.
		Queda de objetos em manipulação	Acondicione os materiais e utensílios nos locais adequados. Não deixe os utensílios espalhados pelas bancadas de trabalho.
		Posturas de trabalho incorretas	Adapte a disposição do local de trabalho de acordo com as tarefas que está a executar. Mantenha posturas adequadas durante a realização da tarefa.
		Incorreta movimentação manual de cargas	Utilize sempre que lhe for possível, os apoios mecânicos; Durante a manipulação de pesos tenha o cuidado de pedir ajuda aos colegas e ajude quem necessite, de forma distribuírem a carga.
		Contactos elétricos	Não utilize cabos descarnados e em mau estado, afaste os cabos e as ligações das zonas de passagem. Não sobrecarregue as extensões. Durante a higienização desligue os equipamentos da corrente. Quando utiliza equipamento elétrico mantenha as mão e os pés secos. Sempre que detetar uma avaria no equipamento, comunique ao seu superior hierárquico.
		Inalação/contacto/Ingestão de substâncias nocivas, irritantes, corrosivas, etc	Siga sempre as instruções de segurança dos produtos a utilizar. Durante do manuseamento dos produtos utilize as luvas de proteção.
Exposição a agentes biológicos	Manipule o lixo com luvas. Mantenha os caixotes com saco e tapados, após cada dia de trabalho despeje o caixote no contentor municipal. Higienize diariamente o caixote do lixo.		



# MANUAL DE SEGURANÇA

DMGARH -  
 SHST

Refeitórios e cozinha	Arrumação da mercadoria/limpeza de instalações	Riscos	Procedimentos de segurança
		<b>Quedas ao mesmo nível</b>	Manter as vias de circulação em geral, arrumados, organizados, limpos, livre de obstáculos e em bom estado de conservação; mantenha o posto de trabalho limpo e organizado; tente manter o chão seco e limpo. Quando o piso estiver molhado coloque a despectiva sinalética. Utilize os sapatos com solas antiderrapantes.
		<b>Choques/pancadas em objetos</b>	Acondicione corretamente a mercadoria e mantenha as portas dos fornos fechadas. Mantenha as vias de circulação livres e desimpedidas.
		<b>Contactos elétricos</b>	Não utilize cabos descarnados e em mau estado, afaste os cabos e as ligações das zonas de passagem. Não sobrecarregue as extensões. Durante a higienização desligue os equipamentos da corrente. Quando utiliza equipamento elétrico mantenha as mãos e os pés secos. Sempre que detetar uma avaria no equipamento, comunique ao seu superior hierárquico.
		<b>Inalação/contacto/Ingestão de substâncias nocivas, irritantes, corrosivas, etc</b>	Consulte as fichas de dados de segurança e fichas técnicas dos produtos de limpeza. Não misture produtos de limpeza que contenham cloro e amoníaco.
		<b>Contactos elétricos</b>	Não utilize cabos descarnados e em mau estado, afaste os cabos e as ligações das zonas de passagem. Não sobrecarregue as extensões. Durante a higienização desligue os equipamentos da corrente. Quando utiliza equipamento elétrico mantenha as mãos e os pés secos. Sempre que detetar uma avaria no equipamento, comunique ao seu superior hierárquico.
		<b>Incêndio</b>	Não sobrecarregue tomadas ou circuitos elétricos. Evite colocar os cabos junto de objetos quentes, cortantes ou que os possam danificar de alguma forma. Limpe com regularidade os exaustores a sua tubagem e filtros. Realize limpeza frequente às fritadeiras e fornos. Não obstrua os extintores, a manta abafa-fogos e os quadros elétricos.

## 2 – Acidentes de trabalho

Todos os trabalhadores com contrato de trabalho em funções públicas pertencentes ao mapa de pessoal da Câmara Municipal de Benavente estão cobertos pelo seguro de acidentes de trabalho.

O pessoal inserido nos programas ocupacionais do Instituto de Emprego e Formação Profissional e em regime de estágio estão igualmente cobertos por um seguro de acidentes de trabalho.

### O que é um acidente de trabalho?

É o acidente que se verifique no local e no tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte. Assim, tem que existir um nexo de causalidade entre a lesão, perturbação ou doença (efeito) e as circunstâncias em que aquelas se verificaram (causa).

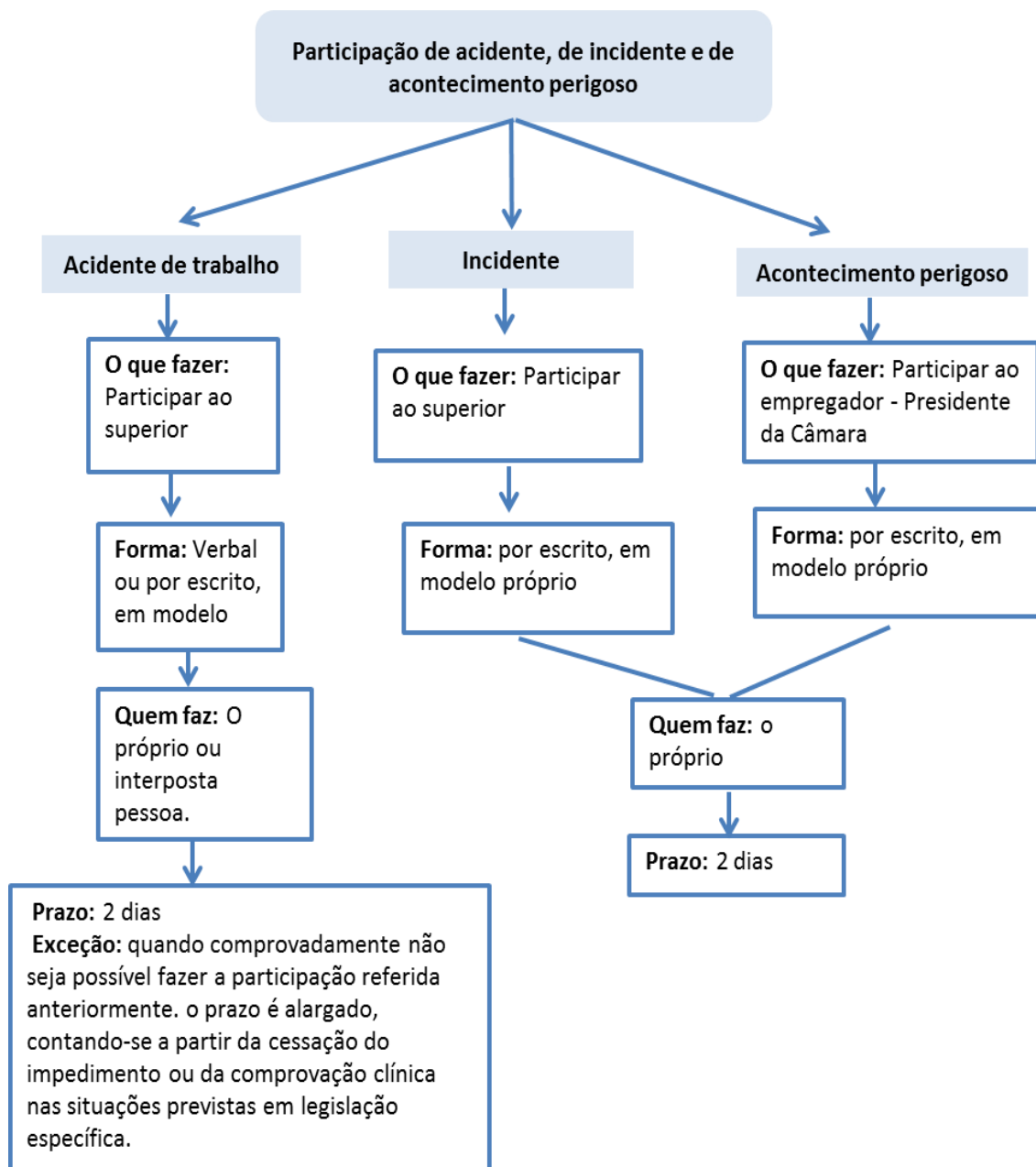
### O que é um incidente?

É todo o evento que afeta determinado trabalhador, no decurso do trabalho ou com ele relacionado, de que não resultem lesões corporais diagnosticadas de imediato, ou em que estas só necessitem de primeiros socorros.

### 3. O que é um acontecimento perigoso?

É todo o evento que, sendo facilmente reconhecido, possa constituir risco de acidente ou de doença para os trabalhadores, no decurso do trabalho, ou para a população em geral.

Caso sofra algum acidente, incidente em serviço ou ocorra um acontecimento perigoso no seu local de trabalho, tenha em atenção os procedimentos constantes no fluxograma:



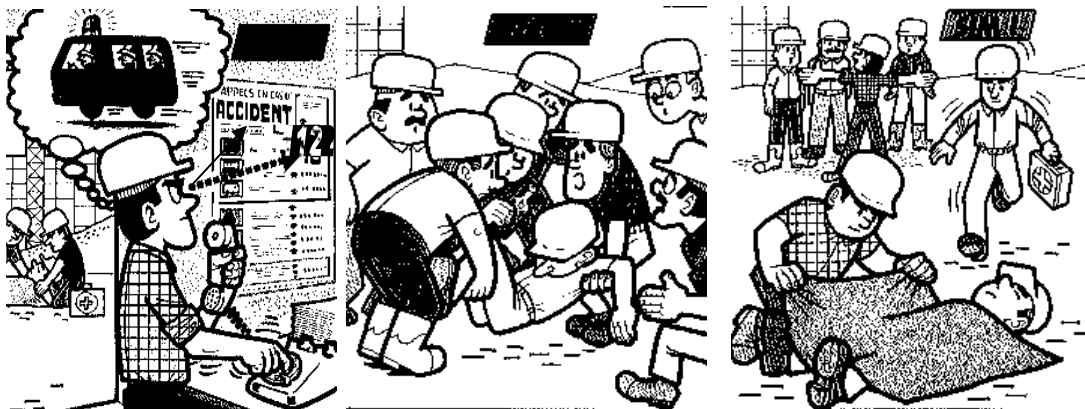
## BOLETIM DE ACOMPANHAMENTO

O serviço fornece ao sinistrado o boletim de acompanhamento médico, para que o médico assistente ou a junta médica registre a informação médica.

Compete ao sinistrado, após cada consulta, entregar no serviço de recursos humanos fotocópia do boletim de acompanhamento.

### Em caso de acidente:

- Mantenha a calma, não toque nem deixe tocar na vítima, não lhe dê nada de beber.
- Chame imediatamente os meios de socorro.
- Suprima a causa do acidente.
- Participe o sinistro ao responsável e à companhia de seguros.



# MANUAL DE SEGURANÇA

DMGARH -  
SHST