

# CONSEJOS PREVENTIVOS (Português)



FUNDACION  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCION

Organismo paritario del sector de la construcción



Confederación Nacional  
de la Construcción



Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

## 1. Condiciones metereológicas

### 1.1 Em caso de exposição ao calor extremo.



Distribua, na medida do possível, o volume de trabalho e incorpore ciclos de trabalho-descanso (faça as pausas em lugares frescos e à sombra). Evite, ou pelo menos reduza, o esforço físico durante as horas mais quentes do dia.



Procure não realizar trabalhos sozinho. Mantenha informados os restantes colegas da sua situação.



Beba periódica e regularmente líquidos que contenham sal e açúcares. É aconselhável o consumo de bebidas isotónicas.



Evite a ingestão de bebidas alcoólicas ou com cafeína.

## 1.1 Em caso de exposição ao calor extremo



Se a tarefa ou actividade que vai desenvolver o permitir, utilizar roupa larga e ligeira, de cores claras que sejam permeáveis ao ar.



Durma as horas suficientes e siga uma boa nutrição.



Evita ingerir comidas muito gordurosas.



Utilize cremes anti-solares de elevada protecção.

## 1.2 Em caso de exposição ao frio extremo



Use roupa de protecção contra as baixas temperaturas. Vista várias camadas de roupa ligeira para obter um bom isolamento térmico. A camada externa deve ser resistente ao vento.



Alimente-se com uma dieta equilibrada e rações regulares durante o dia, a fim de fornecer energia extra para a produção de calor.



Ingira bebidas quentes, mas não alcoólicas.



Distribua, na medida do possível, o volume de trabalho e incorpore ciclos de trabalho-descanso (faça as pausas em lugares climatizados).



Se tiver que realizar uma actividade que não requeira uma certa mobilidade, realize exercícios de aquecimento que evitem um esfriamento corporal.



Coloque barreiras ou refúgios contra o vento para reduzir as perdas de calor.

### 1.3 Em caso de condições atmosféricas adversas



Interrompa os trabalhos à intempérie em caso de tempestade, chuva intensa, vento forte, neve, ou qualquer outra condição ambiental desfavorável que dificulte a visibilidade.



Suspenda a manipulação dos equipamentos de trabalho usados para a elevação de cargas (grua torre ou móvel, etc.) quando as condições meteorológicas se degradem até ao ponto de limitar as condições de segurança dos mesmos.



Não realize trabalhos em altura (sobre andaimes, plataformas elevadoras, etc.) quando as condições meteorológicas coloquem em perigo a sua segurança.



Em caso de tempestade suspenda os trabalhos em lugares próximos a linhas eléctricas aéreas, transformadores eléctricos, etc.

## 2. Conducción de vehículos

### 2.1 Antes da condução



Descanse as horas suficientes.



Evite as comidas pesadas.



Não consuma álcool nem drogas.



Evite conduzir sob os efeitos de medicamentos susceptíveis de produzir sonolência (informe o seu médico sobre a actividade que realiza para que ele possa prescrever o medicamento mais adequado).

## 2.2 Durante a condução



Não ultrapasse os limites de velocidade nem conduza sem cuidado.



Utilize o cinto de segurança.



Mantenha o habitáculo do veículo a uma temperatura adequada. Evite o excesso de calor.



Na medida do possível, não conduza durante as horas mais quentes do dia, durante a noite, ou em condições climatológicas desfavoráveis.



Não fale ao telemóvel e limite, dentro dos possíveis, o uso de dispositivos de mãos livres.



Descanse a cada duas horas, no máximo.



Em caso de fadiga estacione o veículo num lugar seguro e descanse.



Enquanto estiver a realizar o abastecimento de combustível deve desligar completamente o veículo e accionar o travão de mão. Igualmente, não deve fumar nem utilizar o telemóvel.

### 2.3 Em caso de avaria



Na medida do possível, desloque o veículo para um lugar seguro.



Assinale adequadamente o veículo e faça uso do colete reflector ao abandonar o habitáculo.

### 3. EQUIPAMENTOS DE TRABALHO. MÁQUINAS

#### 3.1 Grúa Torre



A grua torre apenas pode ser manuseada por pessoal que disponha de carta oficial de operador.

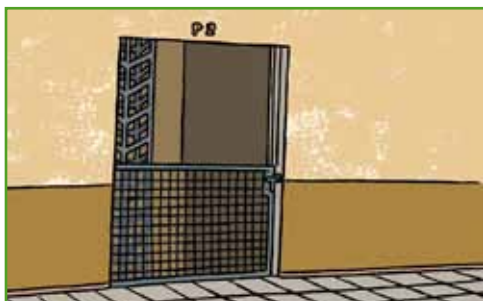


Os trabalhos com a grua serão suspensos se se verificarem ventos superiores aos indicados pelo fabricante ou com tempestades próximas

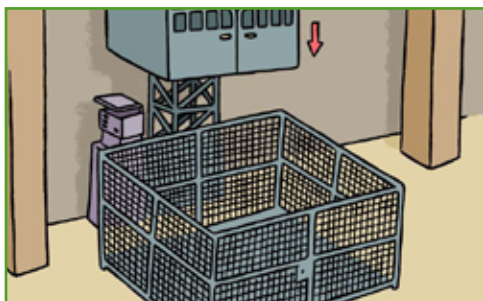


Os dispositivos de segurança dispostos pelo fabricante devem permanecer inalteráveis (carga máxima, encravamento, etc.).

### 3.2 Monta-cargas



Os orifícios de cada piso da obra através dos quais se efectua a carga e descarga da plataforma devem estar protegidos com portas ou cercas basculantes

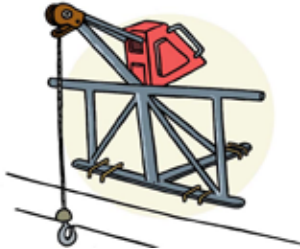


A zona de actuação do monta-cargas no piso inferior deve estar delimitada através de cercas que impeçam o trânsito de pessoas pela mesma



Os dispositivos de segurança dispostos pelo fabricante devem permanecer inalteráveis (carga máxima, encravamento, fechamentos da plataforma, final de curso, etc.).

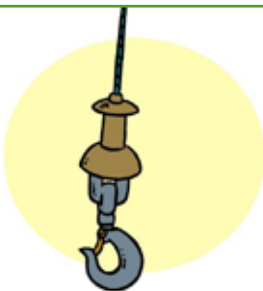
### 3.3 Cabrestante Mecânico



O encravamento da máquina à forjagem será realizado segundo as instruções do fabricante



A zona onde se encontrar situada a máquina deve estar protegida com barreiras de protecção rígidas.



Verifique se o gancho da máquina dispõe de trinco de segurança e se este se encontra em bom estado

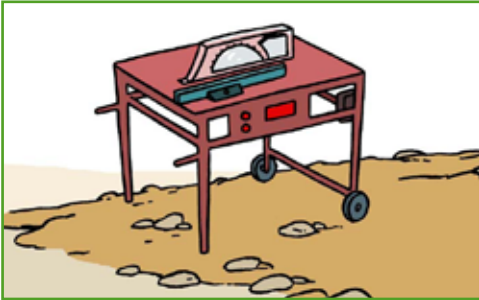


A zona de actuação da máquina no piso inferior deve estar delimitada através de cercas que impeçam o trânsito de pessoas pela mesma



Não ultrapasse a carga máxima prevista pelo fabricante e indicada num lugar visível da própria maquinaria.

### 3.4 Serra circular de mesa



A serra circular de mesa deve estar correctamente nivelada e situada num espaço no qual não se produzam interferências com outros trabalhos, zonas de trânsito, ou locais nos quais exista risco de queda de diferentes níveis.



A serra circular deve estar equipada com carcaça de protecção, quer do disco, quer dos elementos de transmissão (correias, polias etc.). Além disso, a serra para cortar madeira deverá estar equipada com uma lâmina separadora.

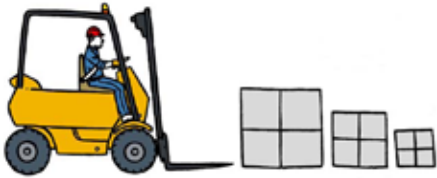


Para cortar peças de pequenas dimensões utilize empurradore.



Sempre que utilizar a serra circular de mesa deve utilizar os equipamentos de protecção individual necessários (óculos ou viseiras).

### 3.5 Empilhadeira



A empilhadeira pode transportar cargas de maior ou menor peso, em função de diferentes circunstâncias (altura na qual se vá situar a carga, o volume da mesma, etc.).



Quando se realizarem manobras de elevação, deve-se respeitar o diagrama de cargas previsto pelo fabricante, assim como colocar a empilhadeira num terreno estável e o mais horizontal possível.



Durante o transporte das cargas, o mastro deve estar inclinado para trás e com a referida carga em posição baixa, a 15cm do chão, aproximadamente. Deve ficar assegurada, permanentemente, a visibilidade do condutor.



Não se coloque à frente da empilhadeira nem dos seus elementos acessórios (paletes, garfos, etc.). Não circule por baixo da carga.



Quando se aproximar de uma zona sem visibilidade diminua a velocidade, faça sinais acústicos e avance lentamente.



A descida de pendentes com carga deve ser efectuada de marcha-atrás.

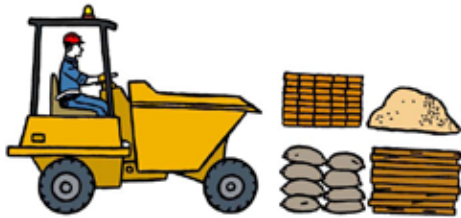


Não use a empilhadeira para proceder à elevação de pessoas.



Não transporte cargas instáveis, soltas ou de dimensões desproporcionadas para as características da empilhadeira.

### 3.6 Basculante Hidráulico (Dumper)



O basculante hidráulico pode transportar cargas de diferente índole (argamassa, cascalho, betão, areia, material cerâmico ou de madeira etc.). Em nenhuma circunstância se deve exceder a carga máxima prevista pelo fabricante, a fim de evitar que o veículo se volte, especialmente, quando se realizarem manobras de descarga.



O basculante hidráulico deve dispor de pórtico de protecção contra o risco de poder capotar.



O basculante hidráulico deve dispor de pórtico de protecção contra o risco de poder capotar.

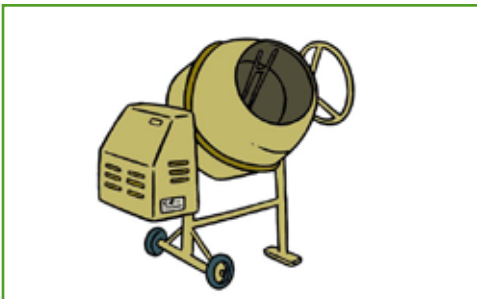


Não se coloque à frente do basculante hidráulico nem dos seus elementos (guarda-lamas, tina, etc.).

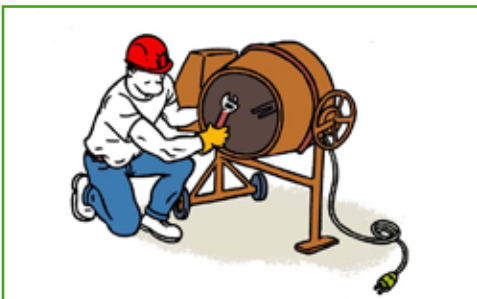
### 3.7 Betoneira



A betoneira deve ser instalada sobre um lugar resistente e estável.



A betoneira deve dispor de uma estrutura metálica que proteja os órgãos de transmissão (correias, coroa e engrenagens) a fim de evitar o risco de inclusão da mesma. Deve igualmente estar equipada com travão de basculamento do tambor



Sempre que realize a limpeza da betoneira deve desactivá-la e, além disso, se for eléctrica, deve desligá-la da rede.



Enquanto manusear a betoneira não leve roupa solta que possa vir a ficar presa pelos elementos em movimento.

### 3.8 Maquinaria para movimentação de terras



Antes de iniciar os trabalhos deve-se comprovar o funcionamento da maquinaria e verificar o correcto estado dos seus principais elementos (circuitos hidráulicos, sistema de travagem, pneus, sinalização acústica e óptica de marcha atrás, etc.).



As zonas de trânsito da maquinaria para movimentação de terras devem estar correctamente assinaladas e delimitadas. De igual forma, estas zonas têm que ser frequentemente regadas, a fim de evitar a formação de pó que possa ser inalado e que dificulte a visibilidade.



Não fume enquanto estiver a abastecer com combustível. Assim que tiver terminado de abastecer, limpe os restos de combustível derramado.

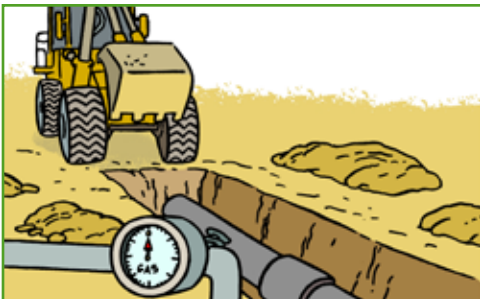


Não suba para as máquinas, nem para os seus elementos acessórios (pás, baldes etc.). Não se aproxime das mesmas quando elas se encontrarem em funcionamento.

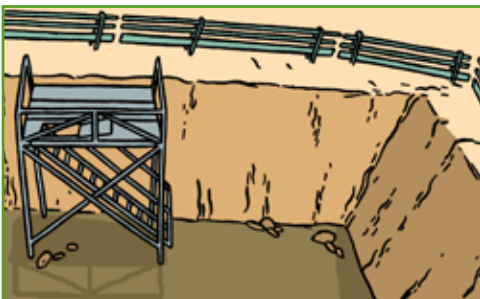
## 4. ESCAVAÇÕES E MOVIMENTO DE TERRAS E MAQUINARIA



Proteger todos os limites das escavações (barreira de protecção constituída por corrimões, ripa intermédia e, quando for necessário, rodapé).



Os conductas de gás, electricidade etc. devem estar localizados e assinalados adequadamente. Sempre que for possível, os trabalhos serão realizados após ter sido efectuado o corte dos diferentes fornecimentos.



Antes de realizar qualquer tipo de actividade é necessário decidir quais serão os meios de acesso e de saída dos fundos das escavações (escadas de mão ou torres de acesso, rampas exclusivas para o pessoal ou estruturas auxiliares com escadas), e qual será a localização dos mesmos.

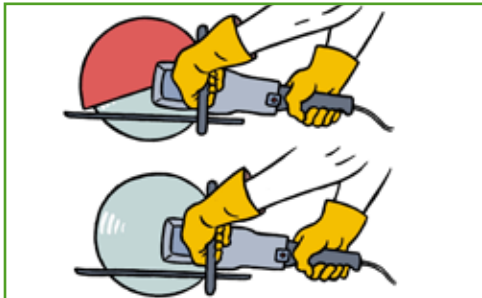


Os materiais serão colocados a uma distância que se situa a partir da extremidade das escavações igual à sua profundidade e, no mínimo, a 2m desta mesma extremidade.

## 5. FERRAMENTAS



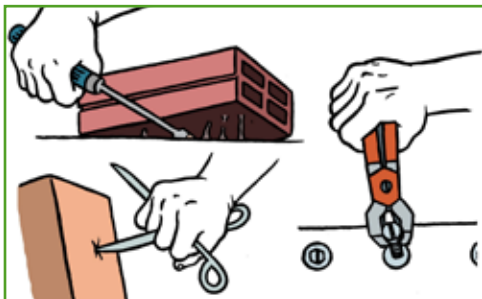
As ferramentas dispõem, quer de instruções e de especificações, nas quais se indica a sua correcta utilização, quer de sinalização de advertência sobre os equipamentos de protecção individual que se devem empregar durante a sua utilização.



Não devem ser retirados, nem anulados os dispositivos de segurança das ferramentas, nem utilizá-las sem os mesmos (resguardo de protecção dos órgãos móveis das ferramentas mecânicas, carcaça de protecção do disco da serra circular etc.).



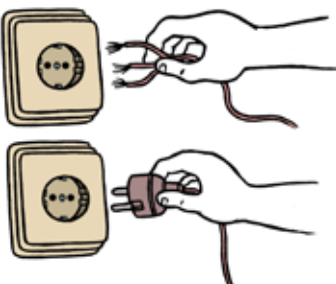
Nas zonas com características especiais (risco de incêndio ou explosão) ou onde existirem elementos eléctricos em tensão, serão utilizadas ferramentas específicas adequadas a estas circunstâncias (antideflagrantes, com duplo isolamento, cabo isolante etc.).



Utilize a ferramenta adequada para cada tarefa (não utilize uma chave de fendas como alavanca, uma tesoura como punção, um alicate como chave inglesa, ferramentas de ar comprimido para limpar a sua roupa etc.).



Utilize o cinto porta-ferramentas, de forma a reduzir o risco de corte.



Não deve ligar directamente os cabos às tomadas, utilize cavilhas isolantes. Não faça ligações através de cabos nus e não utilize mangueiras entrelaçadas.

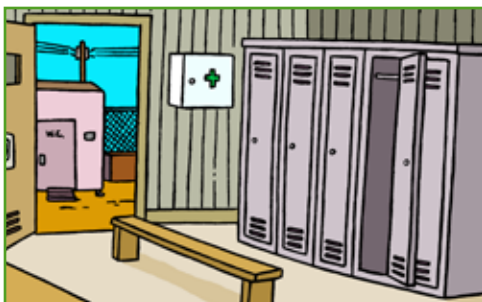


Evite o uso de roupa larga, anéis, pulseiras etc. que possam ficar presos pelas ferramentas.

## 6. IMPLEMENTAÇÃO



As zonas de passagem do pessoal devem estar o mais afastadas possível dos estaleiros, dos armazéns de materiais perigosos etc., a fim de evitar que os riscos existentes nestas áreas afectem estas zonas de passagem



As obras irão contar com serviços higiénicos, vestuários e, caso seja necessário, com locais de descanso ou alojamento para os trabalhadores, tendo ainda o material necessário para a realização de primeiros socorros.



Para evitar o acesso de pessoal não autorizado à obra, a mesma deve estar fechada e dispor da respectiva sinalização que advirta desta proibição.



As zonas de entrada dos veículos e da maquinaria na obra serão diferentes das do pessoal. Caso assim não aconteça, deverão existir os meios de segurança adequados para evitar ou reduzir os riscos de ferimentos ou atropelamentos com estes veículos, como, por exemplo, barreiras de separação.

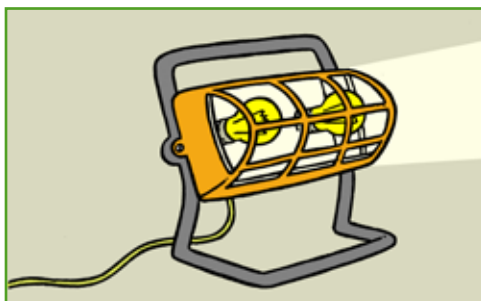
## 7. INSTALAÇÃO ELÉCTRICA



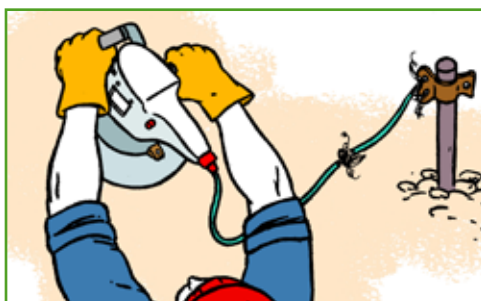
A instalação, a manutenção e a reparação dos equipamentos eléctricos da obra só devem ser feitas por pessoal especializado e autorizado.



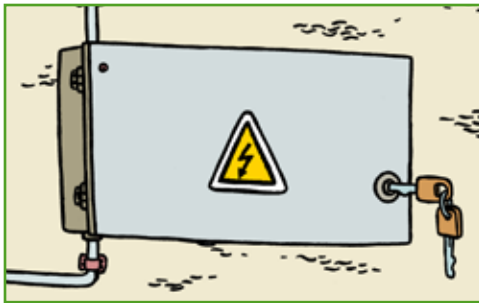
Os cabos eléctricos não devem situar-se sobre arestas vivas ou zonas de trânsito, já que o seu isolamento pode deteriorar-se.



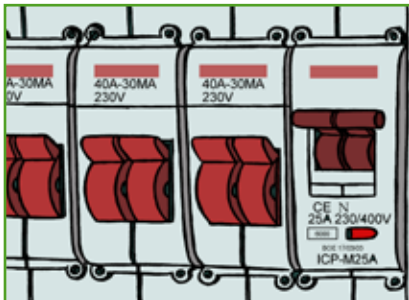
Os elementos de iluminação portátil devem ter uma pega isolante e uma estrutura protectora da lâmpada ou ampola.



As estruturas metálicas dos quadros e das máquinas eléctricas devem estar ligadas correctamente às tomadas de ligação à terra. Os cabos de ligação à terra devem ter continuidade (não estar cortados) e fazer um bom contacto.



As portas dos quadros eléctricos devem manter-se sempre fechadas com chave.



Todas as linhas eléctricas devem estar protegidas com interruptores diferenciais e magneto-térmicos.

## 8. Situaciones de emergencia

### 8.1 Em caso de acidente



Mantenha a calma, tranquilize o acidentado e não permita as aglomerações em torno dele.



Não mova ao acidentado sem ter avaliado antes o seu estado, excepto no caso de que a situação o requeira (risco de explosão, incêndio, desmoronamento, etc.).



Não dê de comer nem de beber ao acidentado.



Sempre que lhe for possível, tape o acidentado com uma manta ou similar.



Se não conhecer as técnicas de actuação relativas aos primeiros-socorros, não intervenha. Avise as pessoas capacitadas para o mesmo ou os serviços sanitários.



Não abandone o acidentado até à chegada das pessoas capacitadas para o mesmo.

## 8.2 Em caso de incêndio



Comunique a situação com os meios disponíveis (telefone, transmissor de rádio-frequência, etc.).



Se o fogo for pequeno, tenta apagá-lo com os meios de extinção disponíveis. Situe-se sempre entre a saída e o fogo.



Se o fogo for de grande magnitude, desaloje o recinto. Não corras riscos desnecessários.



No caso de presença de fumo, mova-se agachado protegendo o nariz e a boca com um lenço ou um pano molhado.



Se se lhe prender a roupa, não corra, atire-se para o chão, rode e peça ajuda.



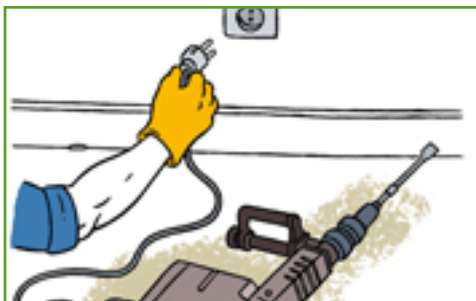
Se se encontrar preso pelo fogo:

- Feche as portas que existam entre o fogo e você .
- Cubra as ranhuras das portas com panos, se possível, molhados.

### 8.3 Em caso de ordem de evacuação



Preste atenção às ordens dos responsáveis de emergências.



Desligue, se poder, os equipamentos de trabalho eléctricos.



Mantenha a calma.



Abandone o lugar de trabalho com rapidez.



Utilize as vias de evacuação estabelecidas.



Não utilize os elevadores nem os monta-cargas.



Não bloqueie as saídas.



Não volte para trás para recolher objectos pessoais .



Ofereça a sua assistência aos incapacitados.



Uma vez no exterior, acuda ao ponto de encontro que, no seu caso, se tenha estabelecido.

## 8.4 Em caso de insolação



Avise as pessoas capacitadas e os serviços sanitários.



Coloque a pessoa afectada num lugar fresco e arejado. Retire as peças de vestuário desnecessárias e esfrie a pele aplicando-lhe, por exemplo, compressas ou panos de água fria na cabeça e empapando o resto do corpo com água fresca.



Abane o afectado para lhe refrescar a pele.



Se a pessoa afectada sofrer convulsões, não tente pará-las, já que, ao serem movimentos musculares incontrolados devido a uma falha no sistema nervoso, se poderão produzir lesões importantes. Além disso, é conveniente que coloque algum objecto mole (roupa, almofada, etc.) debaixo da cabeça do afectado para evitar que se aleije contra o chão.



Não abandone o afectado até à chegada das pessoas capacitadas para o mesmo.

## 8.5 Em caso de hipotermia ou congelamento



Avise as pessoas capacitadas e os serviços sanitários.



Transfira e leve a pessoa afectada para um lugar quente e seco. Se o congelamento for generalizado, eleve a temperatura do lugar progressivamente.



Se a pessoa afectada tiver a roupa humedecida, deve tirá-la, secá-la e cobri-la com mantas.



Se o afectado estiver consciente, ofereça-lhe líquidos quentes muito açucarados (chá, café, sopa, etc.). Quando estiver mais quente, deve incentivá-lo a fazer exercício com os membros afectados.



tNão abandone o afectado até à chegada das pessoas capacitadas para o mesmo.