

PSG

Segurança Privada

ALVARÁ N° 144 A, B e C DO MAI

Manual de Acolhimento

Sede Rua de S. Remo, N° 311, Monte Estoril, 2765-447 ESTORIL
Tel. + 351 214 688 958 | **Fax** + 351 214 688 959 | **e-mail** geral@psg.com.pt
Capital Social 300.000 EUR | **Contribuinte N°** 508170710
Cons. Reg. Com. Cascais



ÍNDICE

1. Introdução.....	4
2. A Empresa.....	4
2.1. Quem Somos.....	4
2.2. Onde Estamos.....	6
2.3. Política Integrada de Gestão Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho .	7
2.4. Organograma.....	8
3. Normas e Procedimentos	8
3.1. Responsabilidades e Competências de Todos os Colaboradores.....	8
3.1.1. Competências comuns a todas as funções.....	8
3.1.2. Responsabilidade comuns a todas os colaboradores.....	9
4. O Vigilante	10
4.1. Atuação e Postura do Vigilante	10
4.2. Deveres dos Vigilantes.....	10
5. Segurança e Saúde no Trabalho.....	12
5.1. Sinalização de Segurança.....	12
5.1.1. Sinais de Proibição	13
5.1.2. Sinais de Aviso	13
5.1.3. Sinais de Obrigação.....	14
5.1.4. Sinais de Salvamento ou de Emergência	15
5.1.5. Sinais de Combate a Incêndios	15
5.1.6. Sinalização Gestual	16
5.2. Riscos Profissionais no Sector da Segurança Privada	16
5.2.1. Prevenção	16
5.2.2. Riscos Característicos no Setor da Segurança Privada	17
Agressão Física.....	17
Agressão Moral.....	17
Riscos Ergonómicos	18
Riscos Psicossociais.....	18
Riscos de Quedas, Escorregadelas, Tropeções e Choques	19
Riscos de Cortes, Golpes e Esmagamentos	19
Riscos Elétricos	20
Riscos Físicos.....	20
Riscos Biológicos.....	21
Riscos Químicos.....	21
Risco de Incêndio.....	21

Riscos de acidentes rodoviários.....	22
6. Ambiente	23
6.1. Boas Práticas Gerais no Local de Trabalho	23
6.2. Reciclagem.....	24
6.2.1. Contentor azul	24
6.2.2. Contentor verde	24
6.2.3. Contentor amarelo	24
6.3. Boas Práticas de Reciclagem.....	25
6.4. Eco - Condução	25

1. INTRODUÇÃO

Este **Manual de Acolhimento** foi elaborado de forma a facilitar o acolhimento e integração dos novos colaboradores na **PSG**.

A sua leitura vai permitir ficar com uma imagem da nossa empresa e da forma como está organizada, bem como as normas e procedimentos que todos os colaboradores deverão cumprir.

Pretende-se ainda que este **Manual** seja uma base à atuação do Vigilante, complementada por outra documentação fundamental existente nos Postos, possibilitando uma correta abordagem às diversas situações, planeadas ou não, que ocorrem no dia-a-dia de trabalho. Nunca é demais referir que o Vigilante é a primeira imagem na nossa empresa junto dos nossos Clientes e do público em geral.

É ainda esperado que este **Manual** contribua para a informação e sensibilização na área ambiental, bom como na problemática que é a segurança e saúde do trabalho, alertando os novos colaboradores para alguns riscos profissionais característicos da nossa atividade.

2. A EMPRESA

2.1. QUEM SOMOS



A **PSG - Segurança Privada, S.A.**, é uma empresa jovem, mas muito dinâmica e que está verdadeiramente empenhada em crescer e solidificar a sua posição no mercado da segurança privada. Tentamos colocar “no lugar” dos nossos Clientes, antecipando as suas necessidades e percebendo que mais-valias poderemos incorporar nos processos/atividades.

Estamos vocacionados para o princípio da criação de valor para os nossos Clientes, nunca nos afastando da ideia que são a razão de nossa existência e que numa última instância, nos avaliam e validam os nossos processos, aferindo o nosso desempenho, através do cumprimento, ou não, dos objetivos previamente estabelecidos.

Iniciámos a atividade no ano de 2007, na área de negócio "vigilância" com o Alvará Nº 144 A de 28/09/2007, que nos permite desenvolver a atividade de vigilância de bens móveis e imóveis e o controlo de entrada, presença e saída de pessoas, bem como a prevenção da entrada de armas, substâncias e artigos de uso e porte proibidos ou suscetíveis de provocar atos de violência no interior de edifícios ou locais de acesso vedado ou condicionado ao público, designadamente estabelecimentos, certames, espetáculos e convenções.



Em 2012 alargamos o negócio da empresa para a área da “Tecnologia” com o Alvará Nº 144 C de 17/12/2012 que permite a exploração e gestão de centrais de receção e monitorização de sinais de alarme e de videovigilância. Em 2013 esta área continuou a crescer, e desde 19/08/2013 temos autorização da Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) para realizar a comercialização, instalação e manutenção de sistemas automáticos de deteção de incêndios.

Desde a nossa criação, temos vindo constantemente a crescer e a consolidar a nossa posição num mercado tão competitivo e exigente, como é o da segurança privada. Desde a nossa criação, temos vindo constantemente a crescer e a consolidar a nossa posição num mercado tão competitivo e exigente, como é o da segurança privada.

Sustentando esta evolução, empenhados em manter a qualidade do serviço e conscientes da relevância da preservação do meio ambiente e da segurança e saúde no trabalho, em 2012 alargámos a certificação existente na vertente de qualidade, às áreas do ambiente e segurança e saúde no trabalho, implementando um Sistema Integrado de Gestão (Qualidade, Ambiente e Segurança e Saúde no Trabalho) cuja estratégia assenta na Nossa Política Integrada de Gestão de Qualidade Ambiente e Segurança e Saúde no Trabalho.

Em 2018 obtivemos o Alvará n.º 144 B de 8 de novembro de Proteção Pessoal sem prejuízo das competências atribuídas às forças de segurança, inclui a elaboração de estudos e planos de segurança, assim como de projetos de organização e montagem de serviços de segurança privada, permitindo além da vigilância de bens, a vigilância de pessoas.

2.2. ONDE ESTAMOS

Temos a nossa Sede no Estoril e Filiais em Portimão e no Porto:

Sede

Rua São Remo, nº 311 C a E,
Centro de Empresas – Monte Estoril, 2764-447 Estoril
Telefone: +351 214688958
E-mail: geral@psg.com.pt

Filial Sul

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, Edifício Raminha, R/c Loja 4, 8500-506 Portimão
Telefone: +351 913744021
E-mail: geral.sul@psg.com.pt

Filial Norte

C.C. Brasília, Loja 80 (piso 1) - Fração CB,
Praça de Mouzinho de Albuquerque, nº 113, 4100-359 Porto
Telefone: +351 226 001 141
E-mail: geral.norte@psg.com.pt

Web: www.psg.com.pt

2.3. POLÍTICA INTEGRADA DE GESTÃO QUALIDADE, AMBIENTE, SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

POLÍTICA INTEGRADA DE GESTÃO QUALIDADE, AMBIENTE E SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

A **PSG, Segurança Privada S.A** apresenta-se como uma empresa que procura a melhoria contínua dos serviços que presta e das soluções que apresenta aos seus clientes, na área da Vigilância Humana e Eletrónica. Entende também que a proteção do Ambiente, a Segurança e a Saúde dos colaboradores, clientes, fornecedores, visitantes e meio envolvente são valores essenciais para a Empresa.

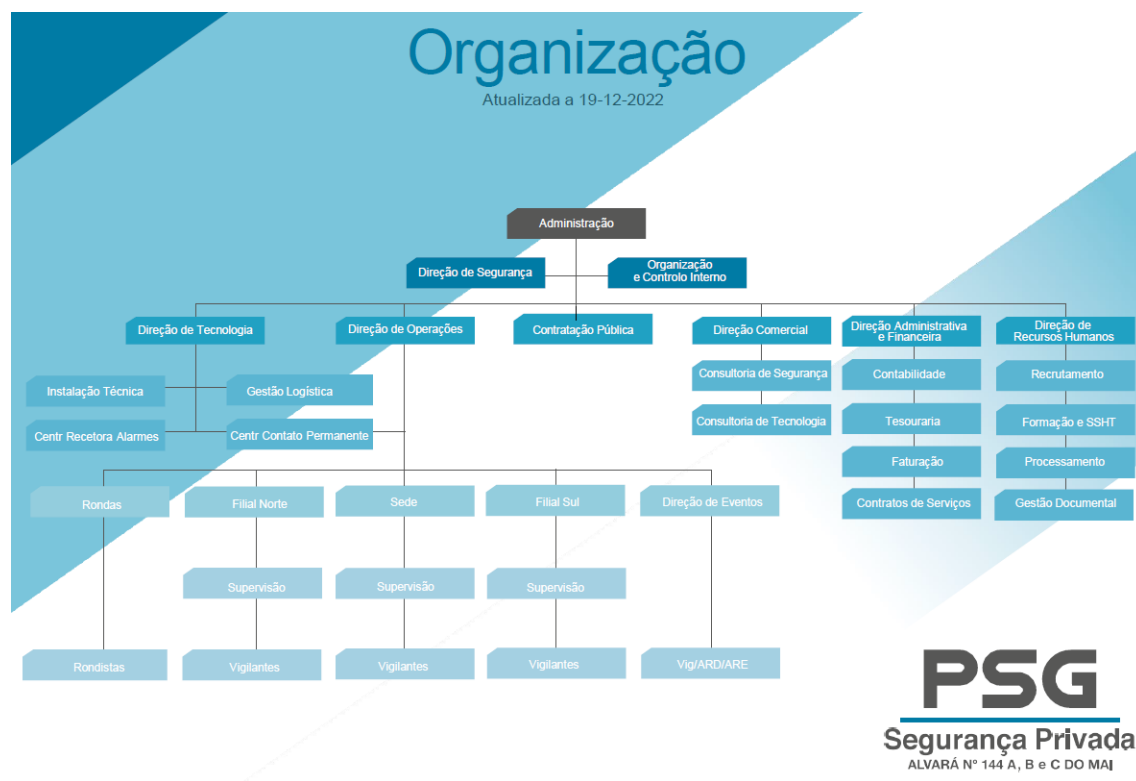
Neste sentido, a implementação de um Sistema Integrado de Gestão de Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho, constitui uma parte integrante da nossa estratégia, que se traduz num compromisso de melhoria contínua nas vertentes de Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho, que assenta nas seguintes premissas:

- ✓ **Promover** a plena satisfação e a superação das necessidades e expectativas dos nossos clientes, bem como a sua fidelização, atuando sempre em conformidade com os requisitos das normas, com a legislação e todos os requisitos aplicáveis às atividades desenvolvidas e com as metodologias definidas no Sistema Integrado de Gestão.
- ✓ **Melhorar continuamente** a eficácia do Sistema Integrado de Gestão, através da medição, monitorização, avaliação e revisão das práticas, processos e procedimentos.
- ✓ **Disponibilizar** formação e um ambiente de trabalho com condições adequadas ao desempenho das funções, com o objetivo da satisfação, motivação, valorização e bem-estar dos nossos colaboradores.
- ✓ **Desenvolver continuamente** esforços para a identificação de perigos e para a eliminação, redução ou controlo dos riscos, prevenindo incidentes, acidentes e doenças profissionais.
- ✓ **Promover** a participação e o envolvimento dos nossos colaboradores nas ações de melhoria de Segurança e Saúde no Trabalho.
- ✓ **Minimizar** os impactes ambientais significativos decorrentes da nossa atividade, promovendo e incentivando a utilização racional e a redução no consumo dos recursos (materiais, combustíveis e energia), desenvolvendo uma política de redução, reutilização e reciclagem dos mesmos.
- ✓ **Fomentar** uma cultura de prevenção e redução da poluição.
- ✓ **Proporcionar** as condições de trabalho saudáveis e seguras para prevenção dos acidentes de trabalho e afetação da saúde relacionadas com o trabalho;
- ✓ **Promover** a consulta e participação dos trabalhadores no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho.

A **PSG** mantém um Sistema Integrado de Gestão (Qualidade, Ambiente e Segurança e Saúde no Trabalho) em conformidade com as normas NP EN ISO 9001, NP EN ISO 14001 e NP EN ISO 45001, legislação e regulamentação em vigor, constituindo uma ferramenta para a evolução da atividade da empresa, de modo a concretizar os objetivos e as metas definidos anualmente.

Estoril, 19 de janeiro de 2023

2.4. ORGANOGRAMA



3. NORMAS E PROCEDIMENTOS

Dada a nossa atividade, a grande maioria de novos colaboradores destina-se à vigilância. Estes colaboradores ao entrarem na **PSG** são detentores de formação profissional legalmente exigida para o exercício de funções de vigilância. Para além das normas e procedimentos internos da **PSG**, que são de cumprimento obrigatório, os nossos colaboradores estão ainda obrigados a cumprir todas as disposições legais que lhes digam respeito, e que tiveram conhecimento na formação ministrada para obtenção de cartão profissional.

3.1. RESPONSABILIDADES E COMPETÊNCIAS DE TODOS OS COLABORADORES

3.1.1. Competências comuns a todas as funções

- ✓ Saber separar os resíduos;
- ✓ Conhecer e compreender as políticas e todos os procedimentos relacionados com a sua atividade;
- ✓ Desempenhar a sua atividade assegurando-se que as suas ações não implicam infrações de segurança e saúde no trabalho;
- ✓ Conhecer os riscos associados à sua função e as medidas preventivas a cumprir.

3.1.2. Responsabilidade comuns a todas os colaboradores

- ✓ Cumprir com todas as Políticas da PSG;
- ✓ Registrar todas as não conformidades detetadas, incluindo reclamações de clientes e de outras partes externas, e participar na sua análise;
- ✓ Comunicar ao Responsável da Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho ou ao Superior Hierárquico, sugestões de melhoria e possíveis ações preventivas;
- ✓ Comunicar, de imediato ou logo que possível, ao Superior Hierárquico, todos os Incidentes ou Acidentes de Trabalho, em que tenha intervindo ou que tenha conhecimento;
- ✓ Participar ativamente em questões no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente na consulta aos trabalhadores efetuada, pelo menos uma vez por ano, a todos os colaboradores;
- ✓ Comparecer nas consultas de medicina no trabalho e nos exames determinados pelo médico do trabalho;
- ✓ Executar todas as tarefas de acordo com os procedimentos e instruções de trabalho definidos;
- ✓ Reportar, de imediato, avarias ou deficiências em equipamentos;
- ✓ Cumprir com as regras de classificação da informação dando especial atenção quando é o autor da própria informação (tanto em suporte informático como em papel);
- ✓ Contribuir com o Responsável da Qualidade, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho na implementação, operacionalidade e melhoria contínua do Sistema de Gestão;
- ✓ Efetuar a adequada separação de resíduos;
- ✓ Usar de forma racional e cuidada os recursos ao dispor dos colaboradores, (por ex: energia, água, combustível, materiais de escritório, equipamentos, entre outros);
- ✓ Desempenhar as suas funções em conformidade com as práticas Ambientais e de Segurança e Saúde no Trabalho, estabelecidas na empresa.

4. O VIGILANTE

Na nossa atividade a apresentação assume uma grande importância. O vigilante é a imagem da empresa junto dos clientes e da comunidade em geral.

Todos os vigilantes recebem fardamento em quantidade e qualidade suficiente, para que a sua imagem seja sempre irrepreensível. O fardamento deve ser mantido limpo e passado a ferro.

Não são permitidas quaisquer alterações no fardamento distribuído, à exceção de pequenos ajustes necessários, como por exemplo o subir das bainhas das calças.

O calçado a usar no exercício das funções deve ser discreto e de cor preta, bem como cinto a usar nas calças.

4.1. ATUAÇÃO E POSTURA DO VIGILANTE

No exercício das suas funções o vigilante deve:

- ✓ Limitar-se a esclarecer delicada e educadamente e de forma breve, quaisquer dúvidas que lhe sejam colocadas, evitando rodeios e conversas fúteis;
- ✓ Ter uma postura ativa e pró-ativa;
- ✓ Ser rigoroso, atento e inflexível no cumprimento das normas em vigor;
- ✓ Adotar uma conduta firme, decidida e serena, mas cordial;
- ✓ Não se intrometer nem participar em assuntos ou atividades que não lhe digam respeito nem ao serviço a que está empenhado;
- ✓ Responder e informar com verdade quando inquirido nos assuntos de serviço;
- ✓ Respeitar e fazer-se respeitar por todos, incluindo colegas, com diplomacia, mesmos em situações mais delicadas ou conturbadas;
- ✓ Não discutir ou falar alto, nem alimentar discussões.

4.2. DEVERES DOS VIGILANTES

- ✓ No exercício das suas funções, o vigilante deve usar uniforme de acordo com as especificações e cartão profissional visivelmente apostado (ou Original da Guia de Substituição);
- ✓ Desempenhar as suas funções com responsabilidade, profissionalismo, esforço e empenho devidos;
- ✓ Entregar semestralmente na empresa, um Certificado de Registo Criminal para a atividade de segurança privada devidamente atualizado, para que a **PSG** e as entidades fiscalizadoras sejam conhecedoras da sua situação relativamente a todas as condenações

- criminais proferidas por Tribunais portugueses e às condenações proferidas por Tribunais estrangeiros relativamente a portugueses e a estrangeiros residentes em Portugal;
- ✓ Tratar o seu empregador, superiores hierárquicos, colegas, clientes ou pessoas que se relacionem com a empresa com cordialidade, respeito e educação;
 - ✓ Não se ausentar do local de trabalho sem autorização superior ou sem ter sido rendido pelo colega, salvo situações de emergência ou urgência devidamente comprovadas;
 - ✓ Não utilizar para seu proveito ou benefícios objetos ou instalações do cliente sem a sua prévia autorização;
 - ✓ Zelar pelo bom estado de conservação e funcionamento das instalações ou equipamentos a seu cargo;
 - ✓ Cumprir e fazer cumprir as ordens recebidas dos seus superiores hierárquicos, no exercício das suas funções;
 - ✓ Comparecer no local de trabalho com assiduidade, pontualidade, com aparência cuidada (barbeado ou com barba aparada, cabelo arranjado e limpo), trajando uniforme completo, limpo e cuidado, com cartão profissional visivelmente apostado;
 - ✓ Não fumar nos locais proibidos e sempre que se encontrar em contacto com o público, principalmente junto do cliente;
 - ✓ Guardar lealdade ao seu empregador, não negociando por conta própria e em concorrência, guardar sigilo sobre os clientes e procedimentos internos da empresa, bem como de todas as informações dos clientes, acessíveis nos locais onde presta ou prestou serviço;
 - ✓ Conservar nas melhores condições de higiene o seu local de trabalho devendo no final do turno deixar o espaço em perfeitas condições;
 - ✓ Cumprir as prescrições de segurança, higiene e saúde no trabalho, cooperando para a sua melhoria;
 - ✓ Utilizar corretamente os equipamentos de trabalho e proteção individual ou coletiva;
 - ✓ Comunicar imediatamente ao seu superior hierárquico as deficiências, avarias e perigos graves, adotando as medidas e instruções estabelecidas para o efeito;
 - ✓ Ler e assinar todas as instruções de serviço e comunicações que lhe são dirigidas superiormente;
 - ✓ Preencher completa e cuidadosamente toda a documentação definida para cada serviço;
 - ✓ Frequentar as formações profissionais que lhe são indicadas pelo seu empregador;
 - ✓ Comunicar de imediato ao empregador ou ao seu superior hierárquico a prática de qualquer crime que tenha conhecimento no exercício das suas funções.

A violação dos deveres supra enumerados, depois de ponderada a sua gravidade no caso concreto, poderá determinar por parte da Entidade Patronal o exercício de ação disciplinar, com aplicação das sanções disciplinares previstas no Código de Trabalho, sendo que a mais grave a que o vigilante está sujeito é o despedimento com justa causa.

5. SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

A **PSG**, compromete-se a exercer a sua atividade com condições de segurança, higiene e saúde, de forma a minimizar os riscos de acidente e doença aos seus colaboradores e a todos os que colaboram na empresa.

Para a **PSG** a questão da segurança e saúde do trabalho (SST), reveste-se de uma elevada importância, constituindo-se com um fator determinante no planeamento da sua atividade. Desenvolve esforços e empenha-se continuamente para formar e informar todos os seus colaboradores relativamente a questões de SST.

Para além da análise aos diversos locais onde desenvolve a sua atividade, em colaboração com os seus clientes, com o objetivo de uma melhoria apoiada em novos equipamentos ou métodos que permitam minimizar os riscos, é para a **PSG** de extrema importância o contributo de todos os colaboradores, através de sugestões, na participação de ações desenvolvidas e no cumprimento de normas e regulamentos de SST, dos locais onde prestam serviço.

5.1. SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

A sinalização de segurança e de saúde relacionada com um objeto, uma atividade ou uma situação concreta, fornece uma indicação ou uma prescrição relativa a segurança ou a saúde no trabalho, ou a ambas, por intermédio de uma placa, uma cor, um sinal luminoso ou acústico, uma comunicação ou um sinal gestual.

No desempenho da suas funções, nas Instalações dos Clientes, é muito importante estar a tento a esta sinalização e sabê-la interpretar, evitando assim perigos ou situações de risco.

Deixamos-lhe alguns exemplos de sinalização de segurança...

5.1.1. Sinais de Proibição

Os sinais de proibição impedem um determinado comportamento ou ação. São de forma circular, com um pictograma negro sobre fundo branco, uma margem e uma faixa na diagonal vermelhas.



Não tocar



Proibido fumar



Água não potável



Proibida a entrada a pessoas não autorizadas



Passagem proibida a peões



Proibição de apagar com água

5.1.2. Sinais de Aviso

Os sinais de aviso alertam para um determinado perigo ou risco. São de forma triangular, com um pictograma negro sobre fundo amarelo e uma margem negra.



Queda com desnível



Tropeçamento



Substâncias tóxicas



Substâncias Inflamáveis ou alta temperatura



Substâncias explosivas



Veículos de movimentação de cargas



Perigos vários



Cargas suspensas



Riscos biológicos

5.1.3. Sinais de Obrigação

Os sinais de obrigação impõem um determinado comportamento ou ação. São de forma circular, com um pictograma branco sobre fundo azul.



Proteção obrigatória da cabeça



Proteção obrigatória das mãos



Proteção obrigatória do rosto



Proteção obrigatória dos olhos



Proteção obrigatória dos ouvidos



Proteção obrigatória dos pés



Proteção obrigatória do corpo



Proteção obrigatória das vias respiratórias



Passagem obrigatória para peões

5.1.4. Sinais de Salvamento ou de Emergência

Os sinais de salvamento ou de emergência transmitem indicações sobre saídas de emergência, meios de socorros ou salvamento. São de forma retangular ou quadrada, com um pictograma branco sobre fundo verde.



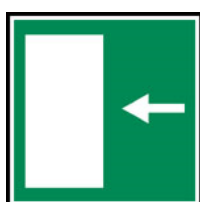
Primeiros socorros



Maca



Lavagem dos olhos



Via/ saída de emergência



Via/ saída de emergência



Direção a seguir

5.1.5. Sinais de Combate a Incêndios

Os sinais de combate a incêndios dão indicações sobre material de segurança e combate a incêndios. São de forma retangular ou quadrada, com um pictograma branco sobre fundo vermelho.



Agulheta de incêndio



Escada



Extintor



Telefone para luta contra incêndios







Direção a seguir



Direção a seguir

5.1.6. Sinalização Gestual

Os sinais gestuais devem ser precisos, simples, fáceis de executar e de compreender.

Significado	Descrição	Ilustração
Início	Ambos os braços abertos horizontalmente e palmas das mãos voltadas para a frente	
Stop	Braço direito levantado, palma da mão direita para a frente	
Fim	Mãos juntas ao nível do peito	
Perigo	Ambos os braços estendidos para cima, com as palmas das mãos voltadas para a frente	

5.2. RISCOS PROFISSIONAIS NO SECTOR DA SEGURANÇA PRIVADA

5.2.1. Prevenção

A prevenção é uma ação pró-ativa com o objetivo de evitar ou diminuir os riscos profissionais através de um conjunto de disposições ou medidas nos diversos locais de trabalho.

Os princípios gerais da **prevenção** são:

- ✓ Evitar ou eliminar os riscos;
- ✓ Planificar a prevenção como um todo (evolução técnica, organização do trabalho, condições de trabalho, relações sociais e fatores ambientais);
- ✓ Identificar todos os riscos e elimina-los (quando impossível reduzir os seus efeitos);
- ✓ Avaliar os riscos;
- ✓ Combater os riscos na origem;
- ✓ Assegurar a não exposição a agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores de risco psicossociais;
- ✓ Adaptar o trabalho ao homem;
- ✓ Atender ao estado de evolução técnica;
- ✓ Substituição do que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
- ✓ Priorizar a proteção coletiva face à proteção individual;
- ✓ Formar e Informar os colaboradores.

5.2.2. Riscos Característicos no Setor da Segurança Privada

Apresentamos de seguida alguns riscos profissionais característicos do nosso sector de atividade. Consideramos que a informação constitui-se como uma boa prática na prevenção, pelo que para cada um dos riscos, disponibilizamos fatores a ter em conta bem como possíveis medidas de prevenção dos mesmos.

Agressão Física

- Fatores a considerar:
 - Local de trabalho:
 - Isolado
 - Muito movimentado
 - Facilidades de comunicação:
 - Alerta
 - Pedido de ajuda
 - Agressores:
 - Tipologia (clientes, delinquentes, ...)
 - Número
 - Efeito de álcool e/ou drogas
 - O Vigilante
 - Formação
 - Experiência
- Prevenção:
 - Medidas de segurança física:
 - Portas com código
 - Vidros inquebráveis
 - Evitar trabalhar sozinho, principalmente em locais e horários de maior risco
 - Ter sempre meios para alertar e/ou pedir ajuda
 - Formação do Vigilante
 - Gestão de conflitos
 - Identificação de grupos de risco

Agressão Moral

- Fatores a considerar:
 - Conflitos permanentes
 - Comportamentos discriminatórios ou abusivos
 - Pressão no local de trabalho
 - Imparcialidade na tomada de decisões
 - Relações hierárquicas autoritárias e assimétricas em que predominam condutas negativas, relações desumanas e aéticas de longa duração
- Prevenção:
 - Não retaliar comportamentos abusivos e comunica-los ao superior hierárquico
 - Respeitar os direitos dos trabalhadores
 - Investigar os fatos com rapidez e de forma imparcial
 - Gestão adequada de recursos humanos

Riscos Ergonómicos

- Fatores a considerar:
 - Posturas no trabalho:
 - Sentado
 - Em pé
 - Movimentação Manual de Cargas:
 - Características da carga (peso, tamanho)
 - Posturas
 - Deslocações / Rondas:
 - Distância
 - Trabalho por turnos / noturno:
 - Elaboração de escalas
 - Vida privada / vida profissional
 - Ciclos do sono
- Prevenção:
 - Organização do Posto de Trabalho
 - Dimensionamento do Posto de Trabalho
 - Materiais (chão e revestimentos)
 - Posturas corretas
 - Informação
 - Formação
 - Elaboração de escalas:
 - Tempo livre
 - Planeamento duradouro
 - Descanso

Riscos Psicossociais

- Fatores a considerar:
 - Stress laboral:
 - Insegurança
 - Conflitos
 - Medo (agressões)
 - Contacto com público
 - Motivação e satisfação laboral
 - Carga mental:
 - Exigências da tarefa:
 - Atenção
 - Concentração
 - Coordenação
 - Condições físicas:
 - Riscos físicos
 - Carga emocional:
 - Sentimentos:
 - Injustiça
 - Não reconhecimento
 - Fazer tarefas que não lhe competem

- Prevenção:
 - Contratos de trabalho efetivos
 - Cumprimento das obrigações
 - Formação
 - Atendimento clientes
 - Gestão Conflitos
 - Perspetivas de carreira
 - Bom ambiente de trabalho
 - Apoio, acompanhamento da chefia

Riscos de Quedas, Escorregadelas, Tropeções e Choques

- Fatores a considerar:
 - Estado do piso:
 - Limpeza
 - Regularidade
 - Obstáculos fixos ou temporários:
 - Máquinas
 - Mobiliário
 - Cablagem
 - Ferramentas
 - Iluminação insuficiente
 - Escadas
 - Inexistência de sinalização de segurança
 - Calçado inadequado:
 - Botas de proteção
 - Situações de emergência:
 - Rapidez na deslocação durante emergências
 - O Vigilante:
 - Conhecer as instalações
 - Acender luzes ou utilizar lanternas

- Prevenção:
 - Inspeccionar visualmente os locais
 - Inspeccionar EPC que evitam quedas
 - Manter as vias de circulação desobstruídas
 - Não circular por zonas obstruídas ou proibidas
 - Iluminar as vias de acesso
 - Utilizar calçado de proteção adequado
 - Sinalizar de imediato qualquer anomalia
 - Utilizar lanterna nas rondas

Riscos de Cortes, Golpes e Esmagamentos

- Fatores a considerar:
 - Espaço de trabalho exíguo
 - Vias de circulação:
 - Objetos esquecidos
 - Mobiliário
 - Portas automáticas

- Máquinas:
 - Distâncias de proteção
- Movimentação manual de cargas
- Situações de emergência:
 - Deslocações rápidas
- O Vigilante:
 - Conhecer as instalações
 - Acender luzes

- Prevenção:
 - Inspeccionar visualmente o local
 - Organizar o local de trabalho para ter liberdade de movimentos
 - Manter as vias de circulação iluminadas e desobstruídas
 - Sinalizar de imediato qualquer anomalia
 - Utilizar Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Riscos Elétricos

- Fatores a considerar:
 - Fios descarnados
 - Fichas múltiplas
 - Fichas sem terra
 - Equipamentos mal isolados
 - Mãos molhadas durante o uso de equipamentos elétricos
- Prevenção:
 - Verificar o estado de cada aparelho elétrico antes de o usar
 - Verificar com regularidade o estado dos cabos e instalações elétricas
 - Não tocar em interruptores, fichas ou aparelhos elétricos com as mãos molhadas
 - Evitar as sobrecargas
 - Ao desligar uma ficha da tomada, nunca puxar pelo fio, segurar a ficha e removê-la
 - Nunca reparar ou substituir um cabo defeituoso. Avisar o superior hierárquico para ser realizada a manutenção
 - Usar EPI's adequados

Riscos Físicos

- Fatores a considerar:
 - Ruído:
 - Local de trabalho
 - Atitude do trabalhador
 - Tarefa
 - Temperatura, humidade e ventilação:
 - Entrada de ar insuficiente
 - Trabalho exterior sem abrigo
 - Iluminação:
 - Insuficiente
 - Reflexo

Prevenção:

■ Ruído:

- Eliminar, minimizar o ruído na fonte
- Colocar sinalização de aviso/obrigação
- Utilizar EPI's
- Evitar tarefas desnecessárias ruidosas

■ Temperatura, humidade e ventilação:

- Utilizar meios complementares de climatização, ventilação e circulação de ar
- Utilizar equipamentos de proteção Coletiva

■ Iluminação:

- Garantir iluminação suficiente e adequada
- Privilegiar luz natural
- Utilizar iluminação regulável

Riscos Biológicos

■ Fatores a considerar:

- Contacto / Exposição
- Sangue de agressores
- Material e resíduos hospitalares

■ Prevenção:

- Formação e informação
- Promover a vacinação
- Utilizar EPI's
- Evitar comportamentos descuidados

Riscos Químicos

■ Fatores a considerar:

- Produtos tóxicos e/ou nocivos
- Produtos irritantes
- Produtos corrosivos
- Acondicionamento de produtos

■ Prevenção:

- Disponibilizar das fichas de segurança
- Formação
- Informação
- Comportamentos seguros no manuseamento
- Respeitar a sinalização

Risco de Incêndio

■ Fatores a considerar:

- Mau estado das instalações ou aparelhos elétricos
- Substâncias combustíveis
- Acondicionamento de substâncias explosivas e inflamáveis
- Limpeza dos locais
- Sistemas de deteção automática
- Extintores
- Evacuação

- **Prevenção:**
 - Inviabilizar o triângulo do fogo*
 - Não fumar ou foguear em locais proibidos
 - Cuidado no uso de equipamentos que produzam faíscas
 - Manter em bom estado de conservação e de limpeza das instalações
 - Formação em meios de primeira intervenção
 - Sinalização de segurança contra incêndio/emergência
 - Retirar objetos inflamáveis que estão perto de uma fonte de calor e coloca-los em local seguro;
 - Identificar imediatamente a fonte de qualquer derrame de óleo ou qualquer outro líquido inflamável.

*triângulo do fogo são os três elementos necessários para iniciar uma combustão. Esses elementos são o combustível que fornece energia para a queima, o comburento que é a substância que reage quimicamente com o combustível e o calor que é necessário para iniciar a reação entre combustível e comburento.

Riscos de acidentes rodoviários

- Fatores a considerar:**
 - **Manutenção da viatura:**
 - **Condições climatéricas**
 - Vento
 - Nevoeiro
 - Chuva/neve
 - Luminosidade
 - **Iluminação:**
 - Insuficiente
 - Reflexos
 - Encadeamento
 - **Condutor**
 - Consumo de álcool/medicamentos/estupefacientes
 - Velocidade
 - Uso de telemóvel
 - Fadiga
- Prevenção:**
 - Respeitar regras de trânsito
 - Verificar o estado da viatura
 - Utilizar auriculares no telemóvel enquanto conduz
 - Dispor de meios de sinalização
 - Colete refletor
 - Triângulo de sinalização

6. AMBIENTE

6.1. BOAS PRÁTICAS GERAIS NO LOCAL DE TRABALHO

- Separe os seus resíduos fazendo a reciclagem
 - Aproveite bem a luz natural antes de acender a luz elétrica do seu local de trabalho;
 - Evite as embalagens descartáveis para pequenas refeições no local de trabalho. Leve as suas próprias embalagens reutilizáveis e não use embalagens novas todas as vezes;
 - Se precisar de trocar de computador entregue-o a uma instituição que o queira utilizar ou encaminhe-o para uma empresa que recicle esse tipo de material;
 - Imprima só se não puder evitar; utilize sempre o verso das folhas impressas para novas impressões em modo rascunho ou para apontamentos;
 - Reduza o consumo de eletricidade ao substituir a iluminação de teto por iluminação mais direta, como por exemplo, candeeiros em secretárias de trabalho;
 - Reaproveite envelopes em bom estado, para o correio interno;
 - Coloque um recipiente no local de trabalho para separar o papel usado;
 - Desligue o monitor se o computador estiver inativo durante mais de 15 minutos;
 - Minimizar os consumos de água, só 0,6% da água existente no Planeta está disponível para utilização direta;
 - Verifique se os autoclismos ficam bem fechados após a utilização;
 - Imprima versões provisórias numa escala reduzida (mais do que uma página por folha);
-
- Não utilize o ar condicionado, estes aparelhos funcionam com fluidos refrigeradores cujas fugas contribuem para o aquecimento do planeta;
 - Não atire as pontas dos cigarros para o chão. Deposite-as nos locais adequados, sempre bem apagados. Para além de poluição visual e olfativa, estão muitas vezes na origem de fogos;
 - Quando abandonar o seu local de trabalho, não deixe as luzes acesas e máquinas ligadas (computadores, fotocopiadoras, impressoras, etc);
 - Não deixe a torneira a pingar após a utilização. Em caso de fuga de água, assegure a sua reparação;
 - Evite imprimir e fotocopiar apenas num dos lados da folha. Selecione a opção de impressão nas duas páginas da folha (duplex);



6.2. RECICLAGEM



6.2.1. Contentor azul

Deposite:

Caixas de cartão (cereais, ovos, bolachas); invólucros de cartão; sacos de papel; papel de embrulho; jornais e revistas, papel de escrita/impressão e envelopes.

Não deposite:

Pacotes de sumo e de leite, embalagens de produtos químicos, sacos de cimento, fraldas e toalhetes, pacotes de batatas fritas e aperitivos, caixas de pizza com gordura, papel higiénico, guardanapos de papel, papel de cozinha, lenços de papel, papel de lustro, papel celofane, papel vegetal, papel químico, papel de fax, papel de alumínio, papel autocolante e fotografias.

6.2.2. Contentor verde

Deposite:

Garrafas; frascos e boiões de vidro sem tampas e rolhas.

Não deposite:

Pratos, copos, chávenas e jarras de loiça; vidro de laboratórios; vidros de janelas, para-brisas; lâmpadas; espelhos; pirex e cristais.

6.2.3. Contentor amarelo

Deposite:

Garrafas de água, pacotes de leite, sumos e refrigerantes; copos de plástico, sacos de plástico limpos, embalagens de detergentes; latas de conserva, de bebidas e sprays, esferovite e embalagens de alimentos (bolachas, batatas fritas, aperitivos ...).

Não deposite:

Pratos de plásticos descartáveis, tabuleiros de alumínio, embalagens de margarina ou manteiga por lavar, embalagens de produtos perigosos e óleos, palhinhas, pilhas e baterias.

6.3. BOAS PRÁTICAS DE RECICLAGEM

- ✓ Coloque sempre as pilhas usadas nos contentores vermelhos (pilhão);
- ✓ Lembre-se que os materiais para reciclar não devem estar contaminados (com restos de comida nem produtos perigosos);
- ✓ Não queime os seus resíduos;
- ✓ Leve os medicamentos que já não usa, ou que ultrapassaram o prazo de validade à farmácia;
- ✓ Leve os seus resíduos de grandes dimensões (devidamente separados) ao ecocentro;
- ✓ Os resíduos devidamente separados podem ser reciclados poupando-se matérias-primas, água e energia;
- ✓ Se tiver dúvidas, consulte o site <http://www.pontoverde.pt>.

6.4. Eco - CONDUÇÃO



Ao utilizar o seu veículo adote as Boas Práticas de Eco condução.

A Eco Condução é uma forma de condução eficiente que permite reduzir o consumo de combustível e a emissão de gases com efeito de estufa e outros poluentes, contribuindo também para uma maior segurança rodoviária e um maior conforto dos ocupantes.

1. Ligue o veículo apenas quando iniciar a viagem, aquecer o motor apenas contribui para desperdiçar combustível e poluir o ambiente;
2. Deve conduzir sempre com uma distância de segurança e um amplo campo de visão. Ao conduzir por antecipação reduz o número de acelerações e travagens, melhorando os consumos médios e aumentando o conforto na condução.

Ao adotar uma condução antecipada terá maior tempo de reação, prevenindo situações de perigo e contribuindo assim para uma maior segurança rodoviária;

3. Sempre que possível utilizar rotações do motor mas baixas e ao gerir a caixa de velocidades utilize mudanças mais altas.

Troque de mudanças num carro a gasolina entre as 2000 rpm e 2500 rpm e num carro a gasóleo entre as 1500 rpm e 2000 rpm;

4. Acelere e desacelere suavemente, as acelerações bruscas levam a que o seu veículo consuma mais combustível e emita poluentes atmosféricos. As repetidas acelerações e travagens provocam um maior desgaste mecânico, aumentando ainda o desconforto;

5. Mantenha a velocidade o mais constante possível, siga a fluidez da circulação, evite as acelerações e alterações de mudanças desnecessárias.
Não conduza em velocidades elevadas, pois implica maior risco e aumenta o consumo de combustível. Os limites do código da estrada correspondem a consumos aceitáveis;
6. Evite situações de ralenti. Um automóvel gasta aproximadamente 1 litro de combustível por hora ao ralenti, sendo que em poucos segundos o gasto energético associado à ligação do motor é compensado pelo período em que o motor permaneceu desligado.
Um automóvel ao ralenti contribui para o ruído ambiente e para o aumento da poluição energética;
7. Nas descidas e travagens, mantenha uma mudança engrenada. Um veículo com tecnologia moderna corta a injeção de combustível quando se retira o pé do acelerador e se mantém uma mudança engrenada. Esta situação permite o aproveitamento da energia cinética do veículo para prolongar o seu movimento, sem ser necessário consumir combustível.
Ao retirar o pé do acelerador, mantenha sempre o carro engatado, e em descidas ou situações de travagem controlada pode aproveitar mais eficientemente a energia utilizada;
8. Em paragens prolongadas (acima dos 60 segundos) é recomendado desligar o motor.