

JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVEIRA DO BAIRRO



REGULAMENTO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

2026

REGULAMENTO DE SST

ÍNDICE

PREÂMBULO.....	3
CAPÍTULO I.....	5
DISPOSIÇÕES GERAIS.....	5
<i>Artigo 1º</i>	5
Objeto	5
<i>Artigo 2º</i>	5
Princípios Gerais	5
CAPÍTULO II.....	5
ÂMBITO DE APLICAÇÃO	5
<i>Artigo 3º</i>	5
Âmbito Pessoal	5
<i>Artigo 4º</i>	6
Âmbito Material e Territorial	6
CAPÍTULO III.....	6
ORGANIZAÇÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO	6
<i>Artigo 5º</i>	6
Responsabilidades da Junta de Freguesia	6
<i>Artigo 6º</i>	7
Responsabilidades dos Trabalhadores.....	7
<i>Artigo 7º</i>	7
Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho.....	7
CAPÍTULO IV	8
AValiação DE RISCOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO	8
<i>Artigo 8º</i>	8
Avaliação de Riscos	8
<i>Artigo 9º</i>	8
Medidas de Prevenção.....	8
CAPÍTULO V	8
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	8
<i>Artigo 10º</i>	8
Disponibilização e Utilização.....	8
<i>Artigo 11º</i>	9
Conservação.....	9
CAPÍTULO VI	9
FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO	9
<i>Artigo 12º</i>	9
Formação	9
<i>Artigo 13º</i>	9
Informação aos Trabalhadores	9
CAPÍTULO VII	9
GESTÃO DE EMERGÊNCIAS.....	9
<i>Artigo 14º</i>	9
Planos de Emergência	9
<i>Artigo 15º</i>	10
Meios de Intervenção e Simulacros	10
CAPÍTULO VIII	10

REGULAMENTO DE SST

ACIDENTES DE TRABALHO	10
<i>Artigo 16º</i>	10
Comunicação e Registo	10
<i>Artigo 17º</i>	10
Acompanhamento	10
CAPÍTULO IX.....	10
DISPOSIÇÕES FINAIS.....	10
<i>Artigo 18º</i>	10
Revisão	10
<i>Artigo 19º</i>	11
Entrada em Vigor	11
ANEXO I	1
FICHA DE FORNECIMENTO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)	1
ANEXO II	1
FICHAS DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI).....	1
Botas de Borracha.....	1
Botas de Biqueira de Aço	2
Colete Refletor Identificado com Nome da Junta	3
Óculos Incolores de Proteção	4
Capa de Chuva	5
Viseira de Proteção	6
Avental de Proteção.....	7
Caneleiras	8
Luvas de Proteção.....	9
Máscara de Proteção	10
Capacete de Proteção	11
Auriculares / Abafadores de Ruído	12
ANEXO III	1
MAPAS DE RISCO E NORMAS DE SEGURANÇA.....	1
Mapa de Risco e Normas de Segurança – Edifício/sede da Junta de Freguesia	1
Mapa de Risco e Normas de Segurança – Estaleiro de Vila Verde	2
Mapa de Risco e Normas de Segurança – Armazém da Espinheira	3
Mapa de Risco e Normas de Segurança – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)	4
ANEXO IV	1
INSTRUÇÕES DE EMERGÊNCIA	1
ANEXO V	1
PLANOS DE EMERGÊNCIA	1
Plano de Emergência – Edifício/sede da Junta de Freguesia	1
Plano de Emergência – Estaleiro de Vila Verde.....	3
Plano de Emergência – Armazém da Espinheira	5
Plano de Emergência – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB).....	6
ANEXO VI	1
PLANOS DE EVACUAÇÃO	1
Plano de Evacuação – Edifício/sede da Junta de Freguesia	1
Plano de Evacuação – Estaleiro de Vila Verde	2
Plano de Evacuação – Armazém da Espinheira.....	3
Plano de Evacuação – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB).....	4

REGULAMENTO DE SST

Preâmbulo

A Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro, enquanto entidade empregadora pública, assume o compromisso de garantir condições de trabalho que promovam a segurança, a saúde e o bem-estar de todos os trabalhadores ao seu serviço. A elaboração do presente Regulamento de Segurança e Saúde no Trabalho enquadra-se no dever legal de prevenir riscos profissionais, assegurar ambientes de trabalho seguros e promover uma cultura organizacional assente na prevenção.

Este regulamento fundamenta-se no quadro jurídico nacional aplicável à Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente:

- **A Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro**, que estabelece o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, na sua redação atual;
- **A Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro**, que procede à primeira alteração à Lei n.º 102/2009;
- **O Código do Trabalho**, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, com as respetivas alterações, no que respeita às obrigações do empregador e do trabalhador em matéria de segurança e saúde;
- **A Lei n.º 35/2014, de 20 de junho**, que aprova a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, aplicável aos trabalhadores da Administração Pública;
- A legislação complementar e regulamentar aplicável, incluindo normas técnicas e orientações emitidas pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e demais entidades competentes.

A Junta de Freguesia reconhece que a prevenção de riscos profissionais é um elemento essencial para a qualidade dos serviços prestados à comunidade e para a proteção dos seus trabalhadores. Assim, o presente regulamento define princípios, responsabilidades, procedimentos e medidas de prevenção que orientam a atuação de todos os intervenientes, garantindo o cumprimento da legislação em vigor e promovendo uma cultura de segurança ativa e participativa.

O regulamento aplica-se aos quatro espaços sob responsabilidade da Junta de Freguesia, devendo aí encontrar-se para consulta:

- **Edifício/sede da Junta de Freguesia** – edifício onde funcionam os serviços administrativos da Junta de Freguesia.
- **Estaleiro de Vila Verde** – espaço de trabalho operacional, armazenamento de materiais e equipamentos, e base de todos os trabalhadores operacionais.
- **Armazém da Espinheira** – localizado na Cheira sendo um espaço para armazenamento de materiais, exclusivamente.

REGULAMENTO DE SST

- **Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)** – edifício com salas de aula, áreas comuns e uma cozinha de apoio às atividades formativas.

O Executivo da Junta de Freguesia, na reunião extraordinária de 19 de fevereiro de 2026, aprovou por unanimidade o presente regulamento que entra em vigor no dia útil imediatamente à sua aprovação.

REGULAMENTO DE SST

CAPÍTULO I **Disposições Gerais**

Artigo 1º **Objeto**

1. O presente Regulamento estabelece o regime de Segurança e Saúde no Trabalho aplicável à Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro, definindo princípios, normas e procedimentos destinados a assegurar condições de trabalho seguras, saudáveis e adequadas ao desempenho das funções profissionais.
2. O Regulamento visa garantir a prevenção de riscos profissionais, a proteção da integridade física e mental dos trabalhadores e o cumprimento das obrigações legais em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho.

Artigo 2º **Princípios Gerais**

1. A Junta de Freguesia adota uma política de prevenção assente na identificação, avaliação e controlo dos riscos profissionais.
2. A promoção de condições de trabalho seguras constitui responsabilidade partilhada entre a Junta de Freguesia e os seus trabalhadores.
3. O presente Regulamento observa a legislação nacional aplicável, bem como as normas técnicas e orientações emitidas pelas entidades competentes.

CAPÍTULO II **Âmbito de Aplicação**

Artigo 3º **Âmbito Pessoal**

1. O presente Regulamento aplica-se a todos os trabalhadores da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro, independentemente do vínculo jurídico, categoria profissional ou função desempenhada.
2. São igualmente abrangidos:

REGULAMENTO DE SST

- a. Prestadores de serviços;
- b. Estagiários;
- c. Voluntários;
- d. Utilizadores que desempenhem atividades regulares nas instalações da Junta de Freguesia.

Artigo 4º

Âmbito Material e Territorial

1. O Regulamento aplica-se a todas as instalações, equipamentos e infraestruturas sob responsabilidade da Junta de Freguesia, designadamente:
 - a. O edifício/sede da Junta de Freguesia, onde se encontram os serviços administrativos;
 - b. O estaleiro localizado em Vila Verde, incluindo, armazém, área oficinal, zonas de carga/descarga, parque de viaturas, demais áreas operacionais e instalações sanitárias;
 - c. O armazém da Espinheira, onde se inclui a área adjacente que é descoberta;
 - d. A Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB), abrangendo salas de formação, incluindo um espaço de cozinha, espaços comuns e demais áreas afetas às suas atividades.
2. Sempre que a Junta de Freguesia utilize temporariamente outros espaços para atividades próprias, estes ficam igualmente abrangidos pelo presente Regulamento, desde que sob sua gestão direta.

CAPÍTULO III

Organização da Segurança e Saúde no Trabalho

Artigo 5º

Responsabilidades da Junta de Freguesia

Compete à Junta de Freguesia:

1. Assegurar condições de trabalho seguras e saudáveis;
2. Implementar medidas de prevenção adequadas aos riscos identificados;
3. Garantir a existência de serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), internos, externos ou comuns;
4. Promover formação adequada e contínua em matéria de SST;

REGULAMENTO DE SST

5. Assegurar a vigilância da saúde dos trabalhadores afetos ao mapa de pessoal, incluindo, obrigatoriamente, consultas periódicas e exames complementares de diagnóstico, em função da sua atividade;
6. Proceder à investigação de acidentes e incidentes;
7. Promover a consulta e participação dos trabalhadores.

Artigo 6º

Responsabilidades dos Trabalhadores

1. Os trabalhadores devem cumprir as normas e procedimentos de segurança definidos pela Junta de Freguesia.
2. Constituem deveres específicos dos trabalhadores:
 - a. Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e coletiva;
 - b. Comunicar de imediato qualquer situação de risco, anomalia ou acidente;
 - c. Cooperar na implementação das medidas de prevenção;
 - d. Participar nas ações de formação e sensibilização promovidas pela Junta de Freguesia;
 - e. Garantir a disponibilidade para se apresentar às consultas periódicas e realizar os exames complementares de diagnóstico que lhes forem prescritos.
3. Compete ainda aos trabalhadores:
 - a. Colaborar na identificação de riscos;
 - b. Participar na definição de medidas preventivas.

Artigo 7º

Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho

Os serviços de SST asseguram o acompanhamento técnico das condições de trabalho. Compete-lhes, designadamente:

1. Proceder à avaliação de riscos;
2. Elaborar e acompanhar a implementação de medidas preventivas;
3. Promover ações de informação e formação;
4. Realizar a vigilância da saúde;
5. Investigar acidentes e incidentes.

REGULAMENTO DE SST

CAPÍTULO IV

Avaliação de Riscos e Medidas de Prevenção

Artigo 8º

Avaliação de Riscos

1. A Junta de Freguesia procede à avaliação de riscos profissionais de forma periódica e sempre que ocorram alterações significativas nas instalações ou processos de trabalho.
2. Os riscos identificados são registados, classificados e objeto de medidas preventivas adequadas.

Artigo 9º

Medidas de Prevenção

1. As medidas de prevenção podem assumir natureza técnica, organizacional ou comportamental.
2. A Junta de Freguesia assegura a existência de equipamentos de proteção coletiva e disponibiliza os equipamentos de proteção individual necessários.
3. A sinalização de segurança é implementada de acordo com as normas legais e técnicas aplicáveis.

CAPÍTULO V

Equipamentos de Proteção Individual

Artigo 10º

Disponibilização e Utilização

1. A Junta de Freguesia fornece gratuitamente os EPI adequados às funções desempenhadas.
2. Os trabalhadores são obrigados a utilizar os EPI sempre que exigido e de forma correta.

REGULAMENTO DE SST

Artigo 11º **Conservação**

1. Os trabalhadores devem zelar pela boa conservação dos EPI.
2. Qualquer dano ou anomalia deve ser comunicado de imediato ao superior hierárquico.

CAPÍTULO VI **Formação e Informação**

Artigo 12º **Formação**

A Junta de Freguesia assegura formação inicial e contínua em matérias de SST, incluindo:

1. Procedimentos de segurança;
2. Utilização de EPI;
3. Prevenção de riscos específicos;
4. Procedimentos de emergência.

Artigo 13º **Informação aos Trabalhadores**

Os trabalhadores são informados sobre:

1. Os riscos associados às suas funções;
2. As medidas de prevenção aplicáveis;
3. Os procedimentos de emergência.

CAPÍTULO VII **Gestão de Emergências**

Artigo 14º **Planos de Emergência**

1. A Junta de Freguesia elabora e mantém atualizados planos de emergência para:

REGULAMENTO DE SST

- a. O edifício/sede;
 - b. O estaleiro de Vila Verde;
 - c. O armazém da Espinheira;
 - d. A UNISOB.
2. Os planos devem contemplar procedimentos de evacuação, combate a incêndios e primeiros socorros.

Artigo 15º

Meios de Intervenção e Simulacros

1. Os meios de intervenção, incluindo extintores, sinalização e iluminação de emergência, são mantidos em adequado estado de conservação.
2. São realizados simulacros periódicos para testar a eficácia dos planos de emergência.

CAPÍTULO VIII

Acidentes de Trabalho

Artigo 16º

Comunicação e Registo

1. Qualquer acidente de trabalho deve ser comunicado de imediato ao superior hierárquico.
2. Todos os acidentes são registados e objeto de investigação.

Artigo 17º

Acompanhamento

A Junta de Freguesia assegura o acompanhamento do trabalhador acidentado, nos termos da legislação aplicável.

CAPÍTULO IX

Disposições Finais

Artigo 18º

Revisão

O presente Regulamento pode ser revisto por iniciativa da Junta de Freguesia ou sempre que alterações legislativas o justifiquem.

REGULAMENTO DE SST

Artigo 19º

Entrada em Vigor

O Regulamento entra em vigor após aprovação pelos órgãos competentes da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro.

REGULAMENTO DE SST

ANEXO I

Ficha de Fornecimento de Equipamento de Proteção Individual (EPI)

1. Todos os trabalhadores operacionais, em função da sua atividade específica, recebem, no todo ou em parte, os equipamentos constantes no modelo da página seguinte.
2. A relação dos equipamentos pode ser aumentada consoante as necessidades ou eventual alteração legislativa.

REGULAMENTO DE SST

FICHA DE FORNECIMENTO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

COLABORADOR: _____

ADMISSÃO ____/____/____

TÉRMINO DE CONTRATO: _____

QTD	DESCRIÇÃO DO EQUIPAMENTO	DATA DA ENTREGA	ASSINATURA DO COLABORADOR
	LUVAS	/ /	
	COLETE REFLETOR E IDENTIFICADO	/ /	
	ÓCULOS INCOLORES DE PROTEÇÃO	/ /	
	BOTA DE BIQUEIRA AÇO	/ /	
	MÁSCARA DE PROTEÇÃO	/ /	
	CAPA DE CHUVA	/ /	
	BOTA BORRACHA	/ /	
	VISEIRA PROTEÇÃO	/ /	
	AVENTAL	/ /	
	CANELEIRAS	/ /	
	CAPACETE	/ /	
	AURICULARES/ABAFADORES	/ /	

Termo de Responsabilidade e Recebimento de EPI

Declaração do Colaborador:

Assinatura do Colaborador: Recebimento: Declaro ter recebido da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro, a título gratuito, os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) constantes nesta ficha, em perfeitas condições de uso, destinados à proteção da minha integridade física durante o exercício das minhas funções.

Uso Obrigatório: Comprometo-me a utilizar os EPI fornecidos apenas para as finalidades a que se destinam, durante todo o tempo de exposição aos riscos e jornada de trabalho.

Conservação e Higiene: Assumo a responsabilidade pela guarda, conservação e higienização dos equipamentos. Comprometo-me a comunicar imediatamente ao superior hierárquico ou aos serviços de segurança qualquer alteração que torne o EPI impróprio para uso.

Formação: Confirmo ter recebido as instruções e formação necessária sobre o uso correto, limitações, manutenção e formas de substituição dos equipamentos aqui listados.

Dano ou Perda: Estou ciente de que o extravio ou dano intencional por uso inadequado poderá implicar a reposição do custo do equipamento, conforme previsto no contrato de trabalho e legislação em vigor.

Devolução: Comprometo-me a devolver o EPI em caso de rescisão do contrato de trabalho ou quando o equipamento for substituído por um novo.

REGULAMENTO DE SST

ANEXO II

Fichas de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

As fichas seguintes devem ser afixadas nos locais de trabalho relevantes e entregues aos trabalhadores abrangidos.

Botas de Borracha

1. Descrição
 - Botas impermeáveis em borracha, com sola antiderrapante e cano médio/alto.
2. Riscos Prevenidos
 - Humidade e contacto com água.
 - Escorregamentos em superfícies molhadas.
 - Sujidade e lama.
3. Utilização Prevista
 - Trabalhos exteriores, jardinagem, limpeza urbana e manutenção.
4. Instruções de Utilização
 - Verificar integridade da sola e ausência de rasgos.
 - Utilizar com meias adequadas.
 - Ajustar o cano para evitar entrada de água.
5. Manutenção e Limpeza
 - Lavar com água e sabão neutro; secar à sombra.
6. Armazenamento
 - Local seco, ventilado e protegido do sol.
7. Vida Útil
 - Dependente do desgaste da sola e do material.
8. Limitações
 - Não protege contra perfurações ou impactos fortes.

REGULAMENTO DE SST

Botas de Biqueira de Aço

1. Descrição

- Calçado de segurança com biqueira reforçada em aço ou compósito e sola antiderrapante.

2. Riscos Prevenidos

- Queda de objetos pesados nos pés.
- Perfurações por pregos ou objetos pontiagudos.
- Escorregamentos.

3. Utilização Prevista

- Manutenção, construção leve, recolha de resíduos, transporte de cargas.

4. Instruções de Utilização

- Apertar corretamente os atacadores; verificar estado da sola e biqueira.

5. Manutenção e Limpeza

- Limpar com pano húmido; secar naturalmente.

6. Armazenamento

- Local seco e protegido de humidade excessiva.

7. Vida Útil

- Até desgaste da sola ou danos na biqueira.

8. Limitações

- Peso superior ao calçado comum; pode ser desconfortável em uso prolongado.

REGULAMENTO DE SST

Colete Refletor Identificado com Nome da Junta

1. Descrição

- Colete de alta visibilidade com faixas refletoras 360° e identificação “Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro”.

2. Riscos Prevenidos

- Baixa visibilidade.
- Risco de atropelamento.
- Falta de identificação do trabalhador.

3. Utilização Prevista

- Trabalhos na via pública, zonas de circulação de veículos e operações noturnas.

4. Instruções de Utilização

- Vestir por cima da roupa; garantir que as faixas estão limpas e visíveis.

5. Manutenção e Limpeza

- Lavar a baixa temperatura; não usar lixívia.

6. Armazenamento

- Dobrado, em local seco.

7. Vida Útil

- Reduzida se exposto a sujidade intensa ou desgaste das faixas.

8. Limitações

- Não oferece proteção térmica ou contra impactos.

REGULAMENTO DE SST

Óculos Incolores de Proteção

1. Descrição
 - Óculos de policarbonato incolor com proteção lateral.
2. Riscos Prevenidos
 - Projeção de partículas.
 - Poeiras.
 - Salpicos de líquidos não corrosivos.
3. Utilização Prevista
 - Trabalhos com ferramentas manuais ou elétricas, limpeza e manutenção.
4. Instruções de Utilização
 - Ajustar ao rosto; manter lentes limpas.
5. Manutenção e Limpeza
 - Lavar com água e sabão; secar com pano macio.
6. Armazenamento
 - Estojo ou local protegido.
7. Vida Útil
 - Até apresentar riscos profundos ou perda de transparência.
8. Limitações
 - Não protege contra vapores químicos.

REGULAMENTO DE SST

Capa de Chuva

1. Descrição
 - Capa impermeável com capuz, em PVC ou poliéster revestido.
2. Riscos Prevenidos
 - Humidade e chuva.
 - Arrefecimento por exposição prolongada à água.
3. Utilização Prevista
 - Trabalhos exteriores sob intempérie.
4. Instruções de Utilização
 - Vestir sobre a roupa; ajustar capuz e fechos.
5. Manutenção e Limpeza
 - Limpar com pano húmido; evitar lavagem agressiva.
6. Armazenamento
 - Secar totalmente antes de guardar.
7. Vida Útil
 - Dependente da exposição ao sol e desgaste do material.
8. Limitações
 - Não protege contra frio extremo.

REGULAMENTO DE SST

Viseira de Proteção

1. Descrição

- Viseira transparente em policarbonato com suporte ajustável.

2. Riscos Prevenidos

- Projeção de partículas para o rosto.
- Salpicos de líquidos não corrosivos.

3. Utilização Prevista

- Corte, desbaste, roçagem e trabalhos com ferramentas.

4. Instruções de Utilização

- Ajustar a banda de cabeça; garantir cobertura total do rosto.

5. Manutenção e Limpeza

- Lavar com água e sabão; secar com pano macio.

6. Armazenamento

- Suspensa ou protegida para evitar riscos.

7. Vida Útil

- Até perda de transparência ou fissuras.

8. Limitações

- Não substitui máscara respiratória.

REGULAMENTO DE SST

Avental de Proteção

1. Descrição
 - Avental em PVC, borracha ou tecido impermeável.
2. Riscos Prevenidos
 - Contacto com água, detergentes e sujidade.
 - Salpicos leves.
3. Utilização Prevista
 - Limpezas e manuseamento de produtos não corrosivos.
4. Instruções de Utilização
 - Ajustar as fitas ao corpo; garantir cobertura frontal.
5. Manutenção e Limpeza
 - Lavar com água e detergente suave.
6. Armazenamento
 - Dobrado, em local seco.
7. Vida Útil
 - Até apresentar rasgos ou desgaste.
8. Limitações
 - Não protege contra cortes ou perfurações.

REGULAMENTO DE SST

Caneleiras

1. Descrição

- Proteções rígidas ou semi-rígidas para a zona da canela.

2. Riscos Prevenidos

- Impactos de objetos.
- Projeção de pedras ou ramos.
- Contacto com vegetação densa.

3. Utilização Prevista

- Jardinagem, roçagem e limpeza de mato.

4. Instruções de Utilização

- Ajustar firmemente sem comprometer circulação.

5. Manutenção e Limpeza

- Limpar com pano húmido.

6. Armazenamento

- Local seco e protegido.

7. Vida Útil

- Até apresentar deformações ou fissuras.

8. Limitações

- Não protege contra perfurações profundas.

REGULAMENTO DE SST

Luvas de Proteção

1. Descrição

- Luvas de trabalho em nitrilo, PVC, látex ou tecido reforçado, conforme tarefa.

2. Riscos Prevenidos

- Abrasões e cortes leves.
- Contacto com sujidade, água e detergentes.
- Projeção de partículas pequenas.

3. Utilização Prevista

- Limpezas, manuseamento de ferramentas e resíduos.

4. Instruções de Utilização

- Selecionar o tipo adequado à tarefa; verificar rasgos.

5. Manutenção e Limpeza

- Lavar ou substituir conforme material.

6. Armazenamento

- Local seco e protegido do sol.

7. Vida Útil

- Variável; substituir quando danificadas.

8. Limitações

- Não substituem luvas anticorte ou químicas específicas.

REGULAMENTO DE SST

Máscara de Proteção

1. Descrição

- Máscara filtrante (FFP1/FFP2) com elásticos ajustáveis.

2. Riscos Prevenidos

- Poeiras.
- Aerossóis não tóxicos.
- Partículas em suspensão.

3. Utilização Prevista

- Varredura, sopro de folhas, trabalhos com poeiras.

4. Instruções de Utilização

- Ajustar ao rosto; garantir vedação adequada.

5. Manutenção e Limpeza

- Descartável ou substituível conforme modelo.

6. Armazenamento

- Local limpo e seco.

7. Vida Útil

- Limitada; substituir quando húmida ou danificada.

8. Limitações

- Não protege contra gases tóxicos ou falta de oxigénio.

REGULAMENTO DE SST

Capacete de Proteção

1. Descrição
 - Capacete em polietileno ou ABS com arnês interno ajustável.
2. Riscos Prevenidos
 - Impacto de objetos na cabeça.
 - Queda de ramos ou ferramentas.
 - Choques contra estruturas.
3. Utilização Prevista
 - Manutenção, poda, trabalhos exteriores e zonas com risco de queda de objetos.
4. Instruções de Utilização
 - Ajustar o arnês; substituir se sofrer impacto forte.
5. Manutenção e Limpeza
 - Limpar com pano húmido; evitar solventes.
6. Armazenamento
 - Local fresco e protegido do sol.
7. Vida Útil
 - 3 a 5 anos, conforme fabricante e uso.
8. Limitações
 - Modelos comuns não protegem contra riscos elétricos.

REGULAMENTO DE SST

Auriculares / Abafadores de Ruído

1. Descrição
 - Protetores auditivos tipo concha ou auriculares internos.
2. Riscos Prevenidos
 - Exposição a ruído elevado.
 - Perda auditiva por exposição prolongada.
3. Utilização Prevista
 - Uso de máquinas ruidosas: roçadoras, sopradores, motosserras.
4. Instruções de Utilização
 - Ajustar corretamente; garantir vedação.
5. Manutenção e Limpeza
 - Limpar com pano húmido; substituir almofadas quando gastas.
6. Armazenamento
 - Local limpo e seco.
7. Vida Útil
 - Dependente do desgaste das almofadas e bandas.
8. Limitações
 - Ineficazes se mal ajustados.

REGULAMENTO DE SST

ANEXO III

Mapas de Risco e Normas de Segurança

Os mapas de risco e as normas de segurança devem ser afixados em cada instalação e atualizados sempre que ocorram alterações relevantes.

Mapa de Risco e Normas de Segurança – Edifício/sede da Junta de Freguesia

1. Principais riscos identificados:

- a. Quedas (pisos escorregadios, degraus e escadas de acesso exteriores)
- b. Riscos elétricos (equipamentos e quadros)
- c. Ergonomia inadequada (postos administrativos)
- d. Incêndio (equipamentos elétricos, arquivos)

2. Medidas preventivas:

- a. Sinalização de escadas e zonas húmidas
- b. Manutenção periódica de instalações elétricas
- c. Ajuste ergonómico dos postos de trabalho
- d. Extintores e iluminação de emergência operacionais

3. Normas de segurança aplicáveis

- a. Identificar a área administrativa, o gabinete do presidente da Junta de Freguesia e a sala de reuniões da Assembleia de Freguesia como áreas de acesso restrito
- b. Manter acessos e escadas desobstruídos
- c. Garantir que todos os postos de trabalho têm cadeiras ergonómicas e ecrãs ajustados
- d. Utilizar apenas extensões e tomadas certificadas; proibir ligações múltiplas improvisadas
- e. Arquivar documentos em estantes estáveis e nunca acima da altura segura
- f. Manter acessos às saídas de emergência livres
- g. Realizar simulacros anuais e treinos de evacuação
- h. Registar e comunicar incidentes, quase-acidentes e comportamentos de risco
- i. Cumprir o plano de emergência interno, incluindo ponto de encontro e procedimentos de alarme

REGULAMENTO DE SST

Mapa de Risco e Normas de Segurança – Estaleiro de Vila Verde

1. Principais riscos identificados:

- a. Queda de objetos
- b. Riscos mecânicos (máquinas e ferramentas)
- c. Movimentação manual e mecânica de cargas
- d. Produtos químicos (combustíveis, tintas, óleos)
- e. Ruído, poeiras e projeção de partículas
- f. Circulação de viaturas e veículos pesados
- g. Riscos de corte, esmagamento e perfuração

2. Medidas preventivas:

- a. Uso obrigatório de EPI
- b. Delimitação de zonas de circulação
- c. Formação específica para operadores
- d. Manutenção de máquinas e viaturas
- e. Sinalização de segurança reforçada

3. Normas de segurança aplicáveis

- a. Identificar o estaleiro, nomeadamente o armazém, como área de acesso restrito
- b. Uso obrigatório de EPI adequado
- c. Manutenção preventiva e registos de inspeção de máquinas e ferramentas
- d. Armazenamento seguro de combustíveis e químicos em locais ventilados e sinalizados
- e. Proibição de fumar em toda a área do estaleiro
- f. Delimitação de zonas de circulação de veículos e peões
- g. Formação obrigatória para operadores de máquinas e equipamentos
- h. Utilização de técnicas corretas de movimentação manual de cargas
- i. Gestão adequada de resíduos, incluindo óleos usados e materiais contaminados
- j. Verificação diária das condições de segurança antes do início das atividades
- k. Cumprimento rigoroso do plano de emergência específico do estaleiro (incluindo combate inicial a incêndios)

REGULAMENTO DE SST

Mapa de Risco e Normas de Segurança – Armazém da Espinheira

1. Principais riscos identificados:

- a. Queda de objetos
- b. Movimentação manual e mecânica de cargas
- c. Ruído, poeiras e projeção de partículas
- d. Circulação de viaturas e veículos pesados

2. Medidas preventivas:

- a. Uso obrigatório de EPI
- b. Sinalização de segurança reforçada

3. Normas de segurança aplicáveis

- a. Identificar o armazém como área de acesso restrito
- b. Uso obrigatório de EPI adequado
- c. Proibição de fumar em toda a área do armazém
- d. Delimitação de zonas de circulação de veículos e peões
- e. Utilização de técnicas corretas de movimentação manual de cargas
- f. Cumprimento rigoroso do plano de emergência específico do armazém (incluindo combate inicial a incêndios)

REGULAMENTO DE SST

Mapa de Risco e Normas de Segurança – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)

1. Principais riscos identificados:

- a. Quedas ao mesmo nível, nas escadas e degraus
- b. Riscos elétricos, nomeadamente em equipamentos elétricos de uso frequente (audiovisuais, informática)
- c. Incêndio em salas de aula, cozinha ou áreas de convívio e/ou em atividades formativas
- d. Riscos associados com a concentração de pessoas em atividades recreativas e/ou formativas
- e. Riscos psicossociais e situações de mal-estar súbito dos formandos

2. Medidas preventivas:

- a. Sinalização de emergência
- b. Revisão de extintores e iluminação de emergência
- c. Organização de espaços para evitar obstruções
- d. Formação básica em evacuação para colaboradores

3. Normas de segurança aplicáveis

- a. Garantir corredores e saídas livres de obstáculos
- b. Sinalização clara e visível das saídas de emergência
- c. Supervisão adequada durante atividades físicas ou aulas práticas
- d. Verificação regular de extintores, iluminação de emergência e alarmes
- e. Formação básica de primeiros socorros para colaboradores
- f. Procedimentos específicos para lidar com mal-estar súbito ou quedas de utentes
- g. Utilização segura de equipamentos elétricos e desligamento após uso
- h. Controlo de acessos e acompanhamento de visitantes
- i. Cumprimento do plano de evacuação adaptado ao público sénior (ritmo mais lento, apoio individual)
- j. Cumprir regras de higiene, incluindo higiene alimentar, na cozinha

REGULAMENTO DE SST

ANEXO IV

Instruções de Emergência

Estas instruções devem ser afixadas em locais visíveis e integradas nos planos de emergência de cada instalação.

1. Incêndio

- a. Ao detetar um incêndio:
 - 1) Acionar o alarme
 - 2) Comunicar de imediato ao responsável presente
 - 3) Utilizar extintor apenas se for seguro fazê-lo
 - 4) Encaminhar pessoas para as saídas de emergência
- b. Evacuação:
 - 1) Seguir a sinalização
 - 2) Reunir no ponto de encontro designado
 - 3) Aguardar instruções da equipa de emergência

2. Emergência Médica

- a. Em caso de acidente ou mal-estar súbito:
 - 1) Garantir segurança do local
 - 2) Não mover a vítima, salvo risco iminente
 - 3) Contactar 112
 - 4) Informar o responsável da instalação
 - 5) Registar o incidente conforme procedimento interno

3. Ameaça Externa ou Situação de Risco

- a. Procedimentos gerais:
 - 1) Manter a calma
 - 2) Seguir instruções da autoridade competente
 - 3) Recolher para local seguro, se necessário
 - 4) Evitar a disseminação de informação não confirmada

4. Falha de Energia

- a. Procedimentos:
 - 1) Interromper atividades que dependam de energia elétrica
 - 2) Utilizar iluminação de emergência
 - 3) Aguardar instruções do responsável técnico

REGULAMENTO DE SST

5. Derrame de Substâncias

a. Procedimentos:

- 1) Afastar pessoas da área
- 2) Utilizar EPI adequado
- 3) Conter o derrame com material absorvente
- 4) Comunicar ao responsável para limpeza técnica

REGULAMENTO DE SST

ANEXO V PLANOS DE EMERGÊNCIA

Plano de Emergência – Edifício/sede da Junta de Freguesia

1. Objetivo

Definir procedimentos de atuação em situações de emergência no edifício/sede, garantindo a proteção de trabalhadores, visitantes e bens.

2. Caracterização da Instalação

- a. **Localização:** Edifício/sede da Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro
- b. **Ocupação:** Serviços administrativos, atendimento ao público, arquivo
- c. **População habitual:** 2–4 trabalhadores
- d. **População flutuante:** público em atendimento

3. Riscos Identificados

- a. Incêndio (equipamentos elétricos, arquivo)
- b. Quedas ao mesmo nível
- c. Risco elétrico
- d. Ameaças externas (intrusão, agressão)

4. Meios de Intervenção

- a. Extintores de pó químico e CO₂
- b. Iluminação de emergência
- c. Sinalização fotoluminescente
- d. Caixa de primeiros socorros
- e. Telefone fixo para chamadas de emergência

5. Organização da Resposta

- a. **Chefe de Segurança:** Presidente ou elemento designado
- b. **Equipa de Alarme e Alerta:** Trabalhadores administrativos
- c. **Equipa de Evacuação:** Trabalhadores designados
- d. **Ponto de Encontro:** Exterior do edifício, no espaço lateral do edifício junto aos mastros das bandeiras

6. Procedimentos em Caso de Incêndio

- a. Acionar o alarme
- b. Alertar os ocupantes

REGULAMENTO DE SST

- c. Utilizar extintor apenas se o foco for pequeno e seguro
 - d. Encerrar portas para conter o fumo
 - e. Evacuar pela saída principal
 - f. Reunir no ponto de encontro
 - g. Aguardar instruções das autoridades
7. Procedimentos em Caso de Emergência Médica
- a. Garantir segurança do local
 - b. Contactar 112
 - c. Não mover a vítima salvo risco iminente
 - d. Acompanhar até chegada de socorro
 - e. Registar o incidente
8. Procedimentos em Caso de Ameaça Externa
- a. Recolher para zona segura
 - b. Trancar portas de acesso
 - c. Contactar autoridades
 - d. Manter calma e aguardar instruções

REGULAMENTO DE SST

Plano de Emergência – Estaleiro de Vila Verde

1. Objetivo

Estabelecer procedimentos de resposta rápida a emergências no estaleiro, onde existem riscos acrescidos devido a máquinas, ferramentas e circulação de viaturas.

2. Caracterização da Instalação

- a. **Localização:** Vila Verde
- b. **Ocupação:** Oficinas, armazém, parque de viaturas
- c. **População habitual:** 6–12 trabalhadores operacionais
- d. Riscos elevados devido a diversos equipamentos/maquinaria e combustíveis

3. Riscos Identificados

- a. Incêndio (combustíveis, máquinas, materiais inflamáveis)
- b. Explosão (armazenamento inadequado)
- c. Queda de objetos
- d. Ruído
- e. Poeiras
- f. Acidentes com máquinas e viaturas

4. Meios de Intervenção

- a. Extintores de pó químico, CO₂ e espuma
- b. Areia e material absorvente para derrames
- c. Kit de derrames
- d. Sinalização de segurança reforçada
- e. Iluminação de emergência
- f. Caixa de primeiros socorros industrial
- g. Telefone de emergência

5. Organização da Resposta

- a. **Chefe de Segurança:** Responsável pelo estaleiro
- b. **Equipa de Primeira Intervenção:** Trabalhadores com formação em extinção inicial
- c. **Equipa de Evacuação:** Trabalhadores designados
- d. **Ponto de Encontro:** Zona exterior junto ao portão

6. Procedimentos em Caso de Incêndio

- a. Acionar alarme manual

REGULAMENTO DE SST

- b. Interromper máquinas e cortar energia, se possível
 - c. Utilizar extintores adequados ao tipo de fogo
 - d. Evacuar pela saída principal
 - e. Afastar-se de materiais inflamáveis
 - f. Reunir no ponto de encontro
 - g. Aguardar bombeiros
7. Procedimentos em Caso de Derrame de Substâncias
- a. Afastar pessoas
 - b. Utilizar EPI adequado
 - c. Conter derrame com material absorvente
 - d. Recolher resíduos em contentor próprio
 - e. Comunicar ao responsável
8. Procedimentos em Caso de Acidente com Máquinas
- a. Parar imediatamente o equipamento
 - b. Prestar primeiros socorros básicos
 - c. Contactar 112 se necessário
 - d. Isolar a área
 - e. Registar o incidente

REGULAMENTO DE SST

Plano de Emergência – Armazém da Espinheira

1. Objetivo

Estabelecer procedimentos de resposta rápida a emergências no armazém, onde existem riscos acrescidos devido aos materiais ali depositados e pelo facto do armazém ser visitado muito esporadicamente e porque não dispõe de energia eléctrica nem água canalizada.

2. Caracterização da Instalação

- a. **Localização:** Cheira
- b. **Ocupação:** Armazenamento/depósito de materiais (madeiras e inertes)
- c. **População habitual:** 3–4 trabalhadores operacionais, muito esporadicamente
- d. Risco elevado de ocorrência de algum sinistro sem deteção imediata

3. Riscos Identificados

- a. Incêndio (madeiras e/ou outro tipo de materiais inflamáveis)
- b. Queda de objetos
- c. Ruído
- d. Poeiras

4. Meios de Intervenção

- a. Extintor de pó químico
- b. Caixa de primeiros socorros

5. Organização da Resposta

- a. **Chefe de Segurança:** Responsável pelo armazém
- b. **Equipa de Primeira Intervenção:** Trabalhadores presentes no local
- c. **Equipa de Evacuação:** Trabalhadores presentes no local
- d. **Ponto de Encontro:** Zona exterior junto ao portão

6. Procedimentos em Caso de Incêndio

- a. Alertar os bombeiros
- b. Utilizar extintor
- c. Evacuar pela saída principal
- d. Afastar-se de materiais inflamáveis
- e. Reunir no ponto de encontro
- f. Aguardar bombeiros

REGULAMENTO DE SST

Plano de Emergência – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)

1. Objetivo

Garantir a segurança de formadores, colaboradores e utentes, muitos deles idosos, assegurando evacuação organizada e resposta adequada a emergências.

2. Caracterização da Instalação

- a. **Localização:** Cercal (antiga escola primária)
- b. **Ocupação:** Edifício de R/C e 1º andar com 5 salas de formação, uma cozinha numa das salas, espaços comuns, áreas de convívio e instalações sanitárias
- c. **População habitual:** 3 colaboradores
- d. **População flutuante:** 20–60 utentes (maioritariamente idosos)

3. Riscos Identificados

- a. Incêndio
- b. Quedas ao mesmo nível e em escadas
- c. Emergências médicas (frequentes devido à idade dos utentes)
- d. Sobrelotação de espaços
- e. Risco elétrico

4. Meios de Intervenção

- a. Extintores de pó químico e CO₂
- b. Iluminação de emergência
- c. Sinalização de evacuação
- d. Caixa de primeiros socorros
- e. Telefone fixo para emergência
- f. Lista de contactos de familiares/encarregados

5. Organização da Resposta

- a. **Chefe de Segurança:** Coordenador da UNISOB
- b. **Equipa de Apoio à Evacuação:** Colaboradores designados e formadores
- c. **Equipa de Primeiros Socorros:** Colaboradores com formação
- d. **Ponto de Encontro:** No exterior do edifício no parque de estacionamento, ex-área desportiva

6. Procedimentos em Caso de Incêndio

- a. Acionar alarme
- b. Ajudar utentes com mobilidade reduzida

REGULAMENTO DE SST

- c. Evacuar calmamente pelas saídas sinalizadas
 - d. Verificar salas e instalações sanitárias
 - e. Reunir no ponto de encontro
 - f. Contabilizar utentes
 - g. Aguardar bombeiros
7. Procedimentos em Caso de Emergência Médica
- a. Avaliar estado da vítima
 - b. Contactar 112
 - c. Manter utente confortável e acompanhado
 - d. Informar familiar/encarregado
 - e. Registar ocorrência
8. Procedimentos em Caso de Ameaça Externa
- a. Recolher utentes para zona segura
 - b. Trancar acessos
 - c. Contactar autoridades
 - d. Manter calma e aguardar instruções

REGULAMENTO DE SST

ANEXO VI PLANOS DE EVACUAÇÃO

Plano de Evacuação – Edifício/sede da Junta de Freguesia

1. Localização Geral

O edifício/sede é composto por:

- a. Entrada/Saída principal para o hall da zona de atendimento
- b. Sala dos serviços administrativos e arquivo
- c. Gabinete do Presidente da Junta de Freguesia
- d. Instalações sanitárias
- e. Sala de reuniões da Assembleia de Freguesia
- f. Saída secundária (porta da sala de reuniões da Assembleia de Freguesia virada para o exterior)

2. Percurso de Evacuação Principal

- a. Abandonar o gabinete ou sala onde se encontra
- b. Dirigir-se para a entrada principal para o hall da zona de atendimento
- c. Seguir a sinalização fotoluminescente até à porta da **saída principal**
- d. Sair para o exterior e deslocar-se para o **ponto de encontro** (espaço lateral do edifício junto aos mastros das bandeiras)

3. Percurso de Evacuação Alternativo

- a. Caso a porta principal esteja obstruída
- b. Utilizar a **saída secundária** (porta da sala de reuniões da Assembleia de Freguesia)
- c. Reunir igualmente no ponto de encontro

4. Equipamentos de Emergência

- a. Extintor na sala dos serviços administrativos, junto ao arquivo
- b. Caixa de primeiros socorros na zona administrativa
- c. Iluminação de emergência ao longo do edifício

5. Ponto de Encontro

- a. Espaço exterior lateral ao edifício/sede da Junta de Freguesia, junto aos mastros das bandeiras
- b. Permanecer no local até instruções do Chefe de Segurança

REGULAMENTO DE SST

Plano de Evacuação – Estaleiro de Vila Verde

1. Localização Geral

O estaleiro inclui:

- a. Portão principal de acesso
- b. Armazém e área oficial
- c. Zona de combustíveis
- d. Parque de viaturas
- e. Casa de banho
- f. Espaços exteriores amplos para diversos materiais e inertes

2. Percurso de Evacuação Principal

- a. Abandonar imediatamente a área de risco
- b. Dirigir-se para o exterior através do **portão principal**
- c. Seguir a sinalização de evacuação instalada no armazém e área oficial
- d. Reunir no **ponto de encontro** junto ao portão

3. Percurso de Evacuação Alternativo

- a. Caso o portão principal esteja bloqueado
- b. Deslocar-se para zona exterior segura longe de materiais inflamáveis
- c. Aguardar instruções do Responsável

4. Equipamentos de Emergência

- a. Extintores de pó químico no armazém e área oficial
- b. Extintores de CO₂ junto a quadros elétricos
- c. Extintores de espuma na zona de combustíveis
- d. Kit de derrames no armazém
- e. Caixa de primeiros socorros industrial no armazém
- f. Iluminação de emergência em toda a área do armazém

5. Ponto de Encontro

- a. Exterior do estaleiro, junto ao portão principal
- b. Manter distância de máquinas, combustíveis e viaturas

REGULAMENTO DE SST

Plano de Evacuação – Armazém da Espinheira

1. Localização Geral

O armazém inclui:

- a. Portão principal de acesso e um portão secundário
- b. Armazém propriamente dito
- c. Espaço exterior contíguo ao armazém

2. Percurso de Evacuação Principal

- a. Abandonar imediatamente a área de risco
- b. Dirigir-se para o exterior através do **portão principal**
- c. Reunir no **ponto de encontro** junto ao portão

3. Percurso de Evacuação Alternativo

- a. Caso o portão principal esteja bloqueado
- b. Deslocar-se pela porta secundária para zona exterior segura longe de materiais inflamáveis
- c. Aguardar instruções do Responsável

4. Equipamentos de Emergência

- a. Extintor de pó químico no armazém
- b. Caixa de primeiros socorros no armazém

5. Ponto de Encontro

- a. Exterior do estaleiro, junto ao portão principal

REGULAMENTO DE SST

Plano de Evacuação – Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)

1. Localização Geral

A UNISOB é composta por:

- a. R/C
 - 1) Entrada/Saída principal
 - 2) Receção e Serviços Administrativos
 - 3) Sala de informática
 - 4) Sala de bordados
 - 5) Instalações sanitárias
 - 6) Área comum
 - 7) Instalações sanitárias
 - 8) Sala multiusos com cozinha
 - 9) Saída secundária
 - 10) Sala multiusos (teatro, yoga e convívio)
 - 11) Saída secundária
- b. 1º andar
 - 1) Sala de formação
 - 2) Gabinete do coordenador

2. Percurso de Evacuação Principal

- a. Ajudar utentes com dificuldades motoras
- b. Sair das diferentes salas de formação
- c. Seguir a sinalização de emergência até à **saída** (principal ou secundária) **mais próxima**
- d. Reunir no **ponto de encontro** no exterior do edifício no parque de estacionamento, ex-área desportiva

3. Percurso de Evacuação Alternativo

- a. Caso a saída principal esteja obstruída
- b. Utilizar qualquer das **saídas secundárias**
- c. Reunir igualmente no ponto de encontro

4. Equipamentos de Emergência

- a. Extintor junto à receção
- b. Extintor no acesso ao 1º andar
- c. Extintor e manta ignífuga na cozinha

REGULAMENTO DE SST

- d. Iluminação de emergência em todas as zonas comuns
 - e. Caixa de primeiros socorros na área administrativa e cozinha
 - f. Lista de contactos de familiares/encarregados
5. Ponto de Encontro
- a. No exterior do edifício no parque de estacionamento, ex-área desportiva
 - b. Contabilizar todos os utentes antes de abandonar o local