SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
O QUE PRECISAS SABER

A organização e arrumação dos locais de trabalho são fatores essenciais na prevenção de acidentes de trabalho e impactes ambientais.
Deves garantir que cumpres as regras definidas para evitar a exposição excessiva a riscos para a tua saúde.

Trabalhar em segurança é um dever e um direito!

- Cumpre sempre as regras de segurança.
- Sê prudente e cuidadoso, evita distrações, e mantém a atenção para evitar acidentes, como quedas.
- Na subida e descida de escadasestá atento aos degraus e, sempre que possível, apoia-te ao corrimão.
- Utiliza adequadamente os equipamentos de proteção individual que te foram atribuídos.
- Ao realizar as tuas tarefas, não precisas de ter pressa ou andar em passo de corrida!

Avalia e identifica as possíveis situações de perigo antes de iniciares as tuas tarefas.

Se identificares alguma situação que coloque em causa a tua segurança ou a dos outros, comunica-as de imediato ao responsável do local e ao teu supervisor. Sinaliza as zonas de risco e evita trabalhar nestes locais enquanto a situação não for resolvida.

Alguns exemplos destas situações são:
- Pavimento das zonas de passagem e de trabalho sem marcação das áreas de circulação ou pouco visíveis;
- Pavimento desgastado, escorregadio, ou com buracos ou irregularidades;
- Zonas de trabalho e de passagem mal iluminadas ou com lâmpadas fundidas.

O Espaço de Trabalho

Mantém o pavimento das zonas de passagem limpo e desimpedido.
Elimina tudo o que possa provocar quedas, embates, cortes, tropeções ou outros incidentes.
Não manuseies ou retires máquinas, equipamentos ou objetos do cliente, sem autorização do cliente ou da SGL e sem formação adequada.

Na limpeza ou circulação em áreas com mobiliário e equipamentos de escritório deves usar calçado fechado e rígido, para te protegeres contra choques/pancadas.

Máquinas e Equipamentos

Estaciona-os sempre nos lugares assinalados.
Não ligues muitos aparelhos elétricos na mesma ficha, mesmo com tomadas suplementares, pois poderá provocar uma sobrecarga.
Utiliza sempre um pano seco na limpeza destes equipamentos.

Material e Produtos

Prepara todo o material e produtos que irás necessitar.

Não coloques alimentos no carrinho de limpeza. Em caso de extrema necessidade (situações excecionais) coloca-os dentro de um saco fechado para não estarem em contacto com produtos e material de limpeza.

Limpa e arruma em local apropriado o material de limpeza.

Deposita os resíduos em recipientes adequados. Não abandones trapos ou desperdícios nos locais onde estás a realizar as tuas tarefas.
Em caso de derrame deves contê-lo e recolhê-lo de imediato.

v02 | 28.10.2026

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
O QUE PRECISAS SABER

Além das regras de utilização de equipamentos, manuseamento de produtos químicos e todas as instruções de segurança associadas à realização do serviço, deves ter em especial atenção as medidas para evitar quedas e prevenir incêndios.

Lavagem do Pavimento

Antes de iniciar, coloca o sinal de identificação de piso molhado, de modo a que qualquer pessoa possa identificar as áreas molhadas antes de as atingir, por exemplo, à entrada das salas.
Mantém o sinal no local até que as condições de perigo sejam eliminadas (ex.: o pavimento secar).

Não encharques o chão.
Lembra-te que as quedas são muito frequentes nestas situações.

Se executares tarefas de limpeza do pavimento ou se te deslocares em áreas onde o pavimento se encontra molhado ou escorregadio, deves utilizar calçado com sola antiderrapante.

Sempre que te deslocares em pavimentos molhados ou escorregadios, caminha lentamente, apoiando bem os pés no chão. Não Corras!

Limpeza de Escadas

Deves encostar as costas a uma parede ou ao corrimão e deves descer as escadas lateralmente, colocando um pé em cada degrau.
Nunca desças os degraus de costas!
O material de limpeza deve ser colocado no teu lado oposto.



Prevenção de Incêndios

É proibido fumar no local de trabalho, exceto nos locais assinalados para o efeito.

Cumpre as regras de utilização e manutenção dos equipamentos elétricos, pois podem ser fontes causadoras de incêndio, e tem em especial atenção:

O carregamento das baterias das máquinas produz gás de hidrogénio altamente explosivo – Carrega as baterias em áreas bem ventiladas e longe de chamas abertas. Abre a tampa do compartimento da bateria para ventilar. Não fumes enquanto as baterias carregam!



Nunca abasteças as máquinas a gasóleo com a máquina ligada.

Em áreas onde se podem formar **atmosferas explosivas (ATEX)** utiliza apenas máquinas e equipamentos apropriados para o efeito. Nunca utilizes telemóveis nestas áreas. Não faças lume, nem provoques faíscas ou qualquer fonte de ignição!

Mantém as vias de circulação dos locais de trabalho desimpedidas de objetos ou equipamentos que possam dificultar a circulação em caso de emergência.

Mantém desimpedido o acesso aos meios de combate a incêndios e não os retires dos seus locais (extintores, mangueiras, botoneiras de alarme, etc.).

Se detetares avaria ou mau funcionamento de um equipamento de combate a incêndios alerta o responsável do local e o teu Supervisor!