Manual de Procedimentos

Para mais informações acede a linktr.ee/sglfacilityservices

v04_28.10.2026

Índice

1. INFORMAÇÕES GERAIS AO TRABALHADOR 5

Informações ao Trabalhador de Limpeza 6
Informações ao trabalhador de limpeza sobre a propriedade do cliente 7
Regras de Conduta nos Locais 8

2. PRODUTOS E MATERIAIS 9

Panos Microfibras – Código de Cores 10
Lavagem de Mopas, Panos e Peluches 11
Manuseamento, Armazenagem e Rotulagem de Produtos Químicos 12
Produtos Arablau (Falgi) 15
Produtos Novo Banco 27

3. SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO 28

Informações sobre Segurança no Trabalho 29
EPIs – Equipamentos de Proteção Individual 31
Utilização do Arnês 34
Posturas de Trabalho 36
Movimentação Manual de Cargas 39
Regras de Segurança | Objetos Cortantes e Perfurantes 41
Agentes Biológicos 42
Exposição ao Ruído 44
Exposição a Vibrações 45
Atmosferas Explosivas 46
Trabalho Administrativo e Trabalho com Equipamentos Dotados de Visor 47
Acidente Rodoviário 50
Atuação Perante Situação de Violência 51
Exposição a temperaturas elevadas 52

4. AMBIENTE 55

Separação de Resíduos 56

5. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA GERAIS 58

Plano de Limpeza de Casas de Banho 59
Plano de Limpeza de Escritórios 61
Lavagem de Vidros 62

Método Pré-Impregnado de Mopas 63
Limpeza de Salas Limpas 65

6. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA NO SETOR DA SAÚDE 67

Plano de Limpeza de Fluídos Orgânicos 68
Limpeza de uma Diária de Quartos de Enfermaria Geral 69
Limpeza de uma Alta de Quartos de Enfermaria Geral 71
Limpeza de uma Diária de um Quarto de Isolamento 73
Limpeza de uma Alta de um Quarto de Isolamento 75
Limpeza e Desinfeção de uma Cama Hospitalar 77
Limpeza de uma Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consultas 78
Limpeza de uma Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consulta Infetados 79
Limpeza do Bloco Operatório 80
Limpeza de uma Morgue e de uma Sala de Autópsias 83
Limpeza de Salas Sujas 84
Limpeza Gerais de um Quarto 85

7. EQUIPAMENTOS DE TRABALHO 87

Aspirador de Sólidos 88
Aspirador de Líquidos 89
Autolavadora de Condutor Apeado 90
Autolavadora de Condutor Sentado 93
Auto Varredora de Condutor Apeado 95
Auto Varredora de Condutor Sentado 97
Máquina Rotativa 99
Escadas Portáteis e Escadotes 101
Plataformas Elevatórias 103
Máquina de Alta Pressão 106
Bate Escovas 108
Compressor de Espuma 109
Máquina de Injeção – Extração 110
Máquina de Lavar Roupa 111
Máquina de Secar Roupa 112
Lavadora Aspiradora I-MOP 113
Corta Relva (Roçador) 115
Máquina de Lavar Escadas Rolantes 116
Condução de Empilhadores 117

8. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA 121

Alarme e Evacuação 122

Utilização de Extintores 123
Como Agir em Caso de Derrame 124
Responsável de Segurança 125
Delegado de Segurança 126

9. PRIMEIROS SOCORROS 127

Primeiros Socorros | Desmaio 128
Primeiros Socorros | Engasgamento 129
Primeiros Socorros | Queimaduras 130
Primeiros Socorros | Choque Elétrico 131

1. Informações Gerais ao Trabalhador

Informações ao Trabalhador de Limpeza

Objetivo: Fornecer ao trabalhador de limpeza algumas informações básicas a ter em consideração, durante a Prestação do Serviço.	**20.02.2025**	**IO.001_v01**

Tenho Dúvidas

Sempre que tiver dúvidas ou precisar de algo, para poder executar convenientemente o seu trabalho, telefone ao seu supervisor ou para a Área Operacional.

Produtos de Limpeza

Faltam Produtos / Chegaram Produtos

Verifique a quantidade de produtos, caso não tenha produtos para mais de 15 dias, telefone ao seu supervisor ou para a Área Operacional, para que seja feita uma nova requisição de produtos.

Sempre que cheguem novos produtos, confirme se estes estão incluídos na guia de transporte entregue pelo fornecedor e assine a guia. Guarde a guia e entregue-a ao Supervisor.

Equipamentos

O equipamento avariou

Verifique se as peças do equipamento estão bem colocadas, se os cabos estão bem ligados e se as tomadas do cliente têm corrente. Caso o equipamento esteja avariado, informe imediatamente o seu Supervisor, para que este possa trocar o equipamento.

O equipamento não tem chapa de identificação

Verifique sempre se o equipamento tem chapa de identificação (número e nome da empresa). Caso não encontre a identificação do equipamento, informe o Supervisor.

Acidentes de Trabalho

O que fazer em caso de acidente de trabalho?

Acidente de Trabalho é um incidente que se verifique no local e no tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão, afeção da saúde de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou morte.

São ainda considerados acidentes de trabalho os que ocorram:

- Fora do local ou do tempo de trabalho desde que esteja a executar serviços determinados pela Entidade Empregadora;
- No trajeto casa – trabalho ou trabalho - casa.

Em caso de acidente de trabalho, o colaborador deverá:

- Avisar de imediato o seu Supervisor, para que seja preenchida e enviada a Participação de Acidente de Trabalho à Seguradora.
- Ser, entretanto, encaminhado para a Fidelidade – apólice n.º 63874846 (em caso de acidente ligeiro) ou para o Hospital mais próximo em caso de acidente grave.

Saúde no Trabalho

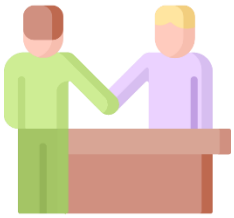
A empresa dispõe de um Serviço de Saúde no Trabalho, com pessoal qualificado, responsável pela vigilância da saúde dos colaboradores, de modo a prevenir lesões e afeções da saúde relacionadas com o trabalho. Para isso, a SGL promove a realização dos seguintes exames:

- **Exames médicos de Admissão:** realizados antes de começarmos a trabalhar (ou nos 15 dias seguintes), de forma a verificar se estamos ou não aptos a exercer as tarefas da função sem colocar em risco a nossa saúde.
- **Exames médicos Periódicos:** realizados periodicamente (anuais para menores de 18 anos e maiores de 50 anos e de 2 em 2 anos entre os 18 e os 50 anos).
- **Exames médicos Ocasionais:** realizados ocasionalmente (após o regresso de baixa superior a 30 dias por doença ou acidente de trabalho e ainda a pedido do médico do trabalho, da entidade empregadora ou do próprio trabalhador).

Informações ao trabalhador de limpeza sobre a propriedade do cliente

Objetivo: Esclarecer os trabalhadores relativamente a alguns cuidados a ter, nas instalações do cliente e com as chaves e os produtos fornecidos pelo cliente, durante a Prestação do Serviço.	**20.02.2025**	**IO.002_v01**

Garantir a satisfação do cliente



Relação de Confiança

O cliente confia em **NÓS**, não o podemos desiludir!

Vamos zelar pela sua casa e manter a relação de confiança e de respeito existentes.

Não podemos divulgar informações e dados pessoais sobre o cliente. Temos o dever de confidencialidade.

Os trabalhadores de limpeza são a imagem da SGL. **Cuide da sua, preste um bom serviço.**

Chave/Cartão e Produtos Fornecidos pelo Cliente

A chave/cartão do cliente

O cliente depositou em si muita confiança porque lhe entregou a chave / cartão das suas instalações. Deve, por isso:

- Ter muito cuidado com as chaves/cartão do cliente;
- Não os emprestar;
- Não os ceder ou entregar a alguém.



Se perder ou danificar as chaves/cartão avise imediatamente o cliente e o seu supervisor.

Produtos fornecidos pelo cliente

Sempre que o cliente lhe pedir para utilizar determinados produtos de limpeza, que não pertençam à gama de produtos da SGL:

- Avise o seu Supervisor, pois, precisa da ficha técnica e da ficha de dados de segurança desse produto e de formação sobre a sua utilização.

Lembre-se que os produtos ou artigos que o cliente lhe entregar, devem ser controlados e guardados por si, em local próprio. Avise o cliente ou o seu Supervisor, quando verificar que:

- Está a haver demasiado consumo;
- Falta de artigos;
- Existe uma anomalia.

Acidentes no Local de Trabalho

Sempre que danificar ou partir algo que pertence ao cliente, ou encontre alguma avaria, deve de imediato avisar o seu supervisor e o próprio cliente.

A Prestação de Serviços de elevada Qualidade depende de si!

Regras de Conduta nos Locais

Objetivo: Estabelecer as regras de conduta a respeitar, pela equipa da SGL, nos locais onde se realiza a prestação do serviço de limpeza.	**20.02.2025**	**IO.003_v01**

Relacionamento Interpessoal

- Deve saudar e respeitar os colaboradores do cliente, bem como as suas chefias e colegas.
- Bata à porta antes de entrar num local e cumprimente. Peça licença se entrar numa sala ocupada.
- Seja amável e sorridente.
- Evite quaisquer excessos nas suas relações com os seus colegas.
- Deve utilizar um tom de voz moderado, de modo a não incomodar quem o rodeia.
- Se houver queixas do cliente, responda com delicadeza e informe a sua chefia.
- É expressamente proibido o uso de telemóveis (e auriculares) ou o uso do telefone do cliente para fins privados, durante o horário de trabalho, podendo apenas fazê-lo em situações de força maior.
- É proibido o consumo de bebidas alcoólicas / drogas e de tabaco no local de trabalho.

Apresentação

- Tenha atenção à sua aparência física e mantenha uma boa higiene pessoal.
- Use sapatos fechados, rígidos e com sola antiderrapante. É proibido o uso de chinelos e sapatos de salto alto.

Fardamento e Equipamentos de Proteção Individual

- É obrigatório o uso da farda de trabalho fornecida pela empresa.
- A farda deve estar em perfeitas condições de higiene e fechada.
- Deve utilizar o cartão de identificação que lhe foi entregue pela empresa.
- É obrigatória a utilização dos equipamentos de proteção individual que lhe foram entregues.

Organização do Trabalho

- Os horários e as instruções de trabalho têm de ser rigorosamente cumpridos.
- Um atraso ou uma ausência devem ser sempre comunicados à sua chefia, com a devida antecedência.
- Preserve os equipamentos e as instalações do cliente.
- Após a limpeza de uma área, coloque os objetos no mesmo local onde se encontravam.
- É proibido o aglomerado da equipa de trabalho no mesmo local, a menos que seja necessário.
- É expressamente proibida a ausência, mesmo que momentânea, do local de trabalho, durante o horário de trabalho.
- Seja flexível face às mudanças.
- São proibidas conversas prolongadas e desnecessárias, limitando-se as mesmas à necessária realização das tarefas pré-definidas.
- Só pode manusear ou retirar os equipamentos ou objetos do cliente, que estejam a impedir a realização das suas tarefas, caso tenha autorização do cliente ou da SGL e formação para o fazer. Caso contrário, deverá dirigir-se ao interlocutor do cliente para que este retire o equipamento ou o objeto. Caso não seja possível o contacto com o interlocutor do cliente, deve contactar o seu Supervisor, indicando que existe este impedimento para a realização do trabalho. A tarefa não poderá ser realizada, caso o equipamento ou objeto não seja retirado, devendo neste caso informar o seu Supervisor que a tarefa não foi realizada.

Utilização de Produtos, Material e Equipamento

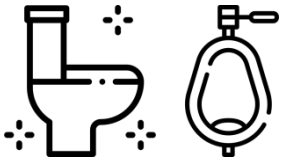
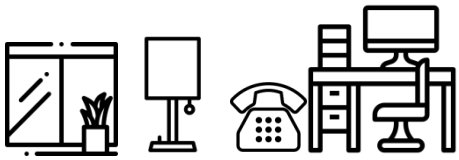
- Não é permitido o abandono, em qualquer local, de material, de produtos ou de equipamentos que utiliza para a realização do trabalho, pelo que tem de se fazer acompanhar dos mesmos ou deixá-los nos sítios pré-definidos para o efeito.
- Após a utilização, deve limpar o material e o equipamento e assegurar que estes ficam em perfeitas condições de utilização.
- O local de armazenamento dos produtos e material da empresa deve estar limpo e arrumado.
- Utilize adequadamente os produtos e material disponibilizado pela empresa.

2. Produtos e Materiais

Panos Microfibras – Código de Cores

Objetivo: Estabelecer a metodologia para a utilização de panos microfibras, de acordo com o código de cores, durante a Prestação de Serviços de Limpeza.	**20.02.2025**	**IO.004_v01**

Os panos devem ser sempre manuseados separadamente bem como higienizados/lavados, secos e guardados separadamente após cada utilização. Os panos devem ser higienizados/lavados após terminar o serviço, com água e produto adequado disponível no local. Quando disponível, os panos devem ser lavados na máquina de lavar roupa.

Código de Cores	Modo de Utilização	
Pano Vermelho 		Utilizar em **casas de banho**, em: • Sanitas/retretes; • Urinóis; • Bidés.
Pano Amarelo 		Utilizar em **casas de banho e balneários**, em: • Lavatórios, bancadas e torneiras; • Duches; • Azulejos; • Espelhos e divisórias.
Pano Azul 		Utilizar em **salas e escritórios**, em: • Secretárias e outro mobiliário; • Material informático; • Candeeiros e telefones; • Vidros.
Pano Verde 		Utilizar em **áreas de preparação ou consumo de alimentos**, em: • Copas; • Mesas; • Balcões; • Eletrodomésticos.
Pano Azul Desgastado 	Utilizar em **zonas sujas** nas salas, nos escritórios e nas áreas de preparação ou consumo de alimentos, no exterior, nomeadamente: • Pés das cadeiras e das mesas; • Fios do chão; • Qualquer outro mobiliário/material que esteja em contacto com o chão; • Cinzeiros (pano de uso exclusivo para este fim).	

Lavagem de Mopas, Panos e Peluches

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de lavagem de mopas, de panos e de peluches, utilizados em Unidades de Saúde, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.005_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Mopas, panos e peluches não infetados 1. Colocar as luvas. 2. Colocar as mopas, os panos e os peluches sujos no recipiente para têxteis sujos, existente no local de lavagem. 3. Lavar as mopas, os panos e os peluches, a 60°C, com detergente, separando os panos das mopas e dos peluches. 4. Secar os panos na máquina de secar. 5. Colocar os panos, as mopas e os peluches limpos em caixas próprias fechadas.	Detergente de lavar roupa	Luvas 
Mopas, panos e peluches infetados 1. Colocar as luvas. 2. Retirar as mopas, os panos e os peluches do saco branco e colocar na máquina de lavar separando os panos das mopas e dos peluches. 3. Lavar as mopas, os panos e os peluches, a 90°C, com detergente e desinfetante. 4. Secar os panos na máquina de secar. 5. Retirar as mopas, os panos e os peluches e colocá-los em caixas próprias fechadas.	Detergente de lavar roupa Desinfetante	Luvas 

Manuseamento, Armazenagem e Rotulagem de Produtos Químicos

Objetivo: Informar os colaboradores sobre o manuseamento, a armazenagem e a rotulagem de produtos químicos, nos locais de trabalho.	**20.02.2025**	**IO.006_v01**

Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs, conforme a avaliação de riscos do local de trabalho:


Luvas


Vestuário de Proteção


Calçado de Proteção


Máscara


Óculos de Proteção

O que são Produtos Químicos?

São substâncias ou misturas de substâncias que, pela forma como se apresentam, podem ser absorvidas pelo organismo e produzir em pouco tempo, ou ao longo dos anos, efeitos nocivos para a saúde do indivíduo.

Manuseamento de Produtos Químicos

- Se tiver alguma dúvida sobre um produto químico ou se determinada indicação não lhe parecer clara, pergunte ao seu Supervisor.
- Antes de começar a trabalhar com um produto de limpeza, leia atentamente o rótulo, pois este fornece indicações sobre as medidas de precaução a tomar.
- Consulte as Fichas de Dados de Segurança dos produtos que utiliza (disponíveis no local), antes da primeira utilização dos produtos e sempre que necessário. Em caso de acidente com um produto químico, aplicar as medidas de primeiros socorros recomendadas na Ficha de Dados de Segurança.
- Utilize os produtos apenas para as funções indicadas na Ficha Técnica.
- Utilize sempre a embalagem original do produto ou embalagens próprias para produtos químicos, devidamente rotuladas. Nunca coloque os produtos em garrafas de bens alimentares (exemplo: água, refrigerantes, etc.) Tais práticas dão frequentemente origem a acidentes graves.
- Mantenha as embalagens fechadas. Caso o sistema de fecho da embalagem se deteriorar faça a passagem do produto para uma embalagem semelhante. A passagem dos produtos químicos deve ser efetuada de forma a não provocar a libertação de gases e vapores que possam causar irritação ou outros efeitos na saúde do operador.
- Nunca retire um rótulo a menos que o substitua imediatamente por outro.
- Aplique sempre o produto distanciado do rosto, de modo a evitar salpicos para os olhos e a pele.
- Mantenha o espaço arejado, se possível.
- Quando fizer a diluição manual, coloque primeiro a água no balde, no pulverizador ou na máquina e só depois a quantidade recomendada do produto, e não o contrário, distanciado do rosto e do corpo, de modo a evitar salpicos para os olhos e a pele.
- Nunca misture produtos químicos.
- Não deve comer, beber ou fumar durante a utilização de produtos.
- Utilize os Equipamentos de Proteção Individual indicados na Ficha de Dados de Segurança de cada produto (exemplo: luvas, óculos, vestuário de proteção, etc.).
- Lave as mãos antes de comer, nas pausas e após terminar o trabalho.
- Dispa o vestuário de trabalho que se tenha sujado.
- Trate e proteja qualquer tipo de ferida.
- Não despejar as águas sujas das lavagens nas sarjetas ou no solo.

Armazenamento de Produtos Químicos

Na armazenagem dos produtos tenha os seguintes cuidados:

- O local de armazenagem dos produtos deve ser resguardado do sol e da chuva, deve ser ventilado e dispor de boas condições de iluminação;
- Utilize apenas prateleiras ou estruturas que ofereçam resistência suficiente para o peso que lá está a colocar;
- Armazene as embalagens de forma estável. Não armazene embalagens sobre embalagens;
- As embalagens mais pesadas e dos produtos perigosos devem ser armazenadas nas prateleiras inferiores e as embalagens mais leves nas prateleiras superiores. Deste modo reduz-se a probabilidade de derrame dos produtos mais perigosos;

•Quando em caso de derrame de produtos líquidos perigosos exista a possibilidade de os mesmos atingirem redes de águas pluviais, residuais ou o solo, as embalagens devem ser armazenadas sobre bacias de retenção;

- Armazene os produtos de acordo com as suas características de perigosidade. Os produtos a armazenar deverão ser dispostos de forma a reduzir a possibilidade de reações químicas entre si, de acordo com a seguinte tabela:

Tabela de Incompatibilidades na Armazenagem de Produtos Químicos



Podem estar armazenados em conjunto.
Não devem estar armazenados em conjunto mas se estiverem deverão ser tomadas medidas especiais de proteção.
Não podem estar armazenados em conjunto.

Rotulagem de Produtos Químicos

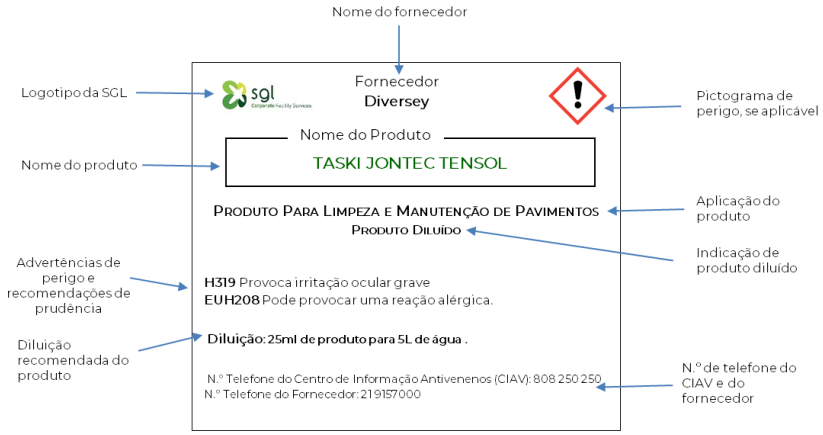
Perigo e pictograma	Descrição
Inflamável 	Gases inflamáveis, aerossóis, líquidos e sólidos: • Substâncias e misturas suscetíveis de auto aquecimento • Líquidos e sólidos pirofóricos, que podem incendiar-se em contacto com o ar • Substâncias e misturas que, em contacto com a água, emitem gases inflamáveis • Substâncias auto reativas ou peróxidos orgânicos que podem provocar incêndios sob a ação do calor
Comburente 	Gases, sólidos ou líquidos comburentes, que podem provocar ou agravar incêndios e explosões.
Explosivo 	Explosivos, substâncias auto reativas e peróxidos orgânicos que podem provocar explosões sob a ação solar.
Gás sob pressão 	• Gás sob pressão, risco de explosão sob a ação do calor • Gás refrigerado, pode provocar queimaduras ou lesões criogénicas • Gases dissolvidos
Perigo para o ambiente 	Substância suscetível de ser perigosa para o meio ambiente e de provocar toxicidade aquática.
Corrosivo 	Corrosivo e que pode provocar queimaduras graves na pele e danos nos olhos. Também é corrosiva para metais

Perigo para a saúde 	• Nocivo por ingestão, por inalação e em contacto com a pele • Pode provocar uma reação alérgica cutânea • Provoca irritação cutânea e ocular • Pode provocar irritação das vias respiratórias • Pode provocar sonolência ou tonturas • Perigoso para a camada de ozono
Toxicidade aguda 	Altamente tóxico em contacto com a pele, e que poderá ser fatal se inalado ou ingerido.
Perigo grave para a saúde 	Pode provocar cancro • Afeta a fertilidade e o nascituro • Pode provocar anomalias genéticas • É sensibilizante respiratório, podendo provocar alergias, asma ou dificuldades respiratórias quando inalado • É tóxica para órgãos específicos • Perigos de aspiração, pode ser fatal ou nociva por ingestão ou penetração nas vias respiratórias.

Rotulagem das Embalagens de Produtos Químicos Diluídos

Nas embalagens de produtos químicos diluídos deverá ser colocado um rótulo elaborado internamente, que contenha a seguinte informação: logotipo da SGL, nome do fornecedor, nome do produto, pictograma de perigo (caso aplicável), aplicação do produto, indicação de produto diluído, advertências de perigo, recomendações de prudência, diluição recomendada do produto, n.º de telefone do CIAV e n.º de telefone do fabricante e/ou fornecedor.

Exemplo:



Objetivo: Estabelecer a metodologia para a utilização de produtos de limpeza mais frequentes na Prestação de Serviços, fornecidos pela Arablau (Falgi). **20.02.2025** **IO.007_v01**

Produto		Modo de Utilização
ALKADET Desengordurante para todos os tipos de resíduos orgânicos		1. Diluir o produto e aplicar sobre a superfície (Evitar a utilização sobre alumínio); 2. Deixar atuar e enxaguar após esfregar. Indicado para uso manual, em imersão e alta pressão ou em autolavadora. **Diluição:** • Manual: entre 100 ml e 300 ml, para 10L de água. • Autolavadora: entre 200 ml e 300 ml, para 10L de água. • Alta pressão: entre 30 ml a 80 ml, para 10L de água. • Imersão: 300 ml para 10 L de água.
7000 Indicado para a lavagem de pavimentos		1. Diluir o produto entre 100 a 300ml, para 10L de água, em função da sujidade. 2. Pode ser utilizado para lavagem manual ou com Autolavadora. 3. Aplicar sobre a superfície a limpar. 4. Deixar atuar durante uns minutos. 5. Após atuação, retirar o produto do pavimento com máquina ou com esfregona.
CIF PF LIMPADOR MADEIRAS Limpeza de superfícies de madeira tratada		Para limpeza geral de superfícies de madeira diluir 15 ml de produto por litro de água. Sem necessidade de enxaguar. Para manchas difíceis, aplicar o produto (a puro) com um pano húmido.
CLAX CLASSIC Pó para lavagem de roupa		Dosagem recomendada: consultar a tabela matriz no rótulo do saco. Para melhores resultados: • Utilizar água tratada. • Separar artigos de algodão poliéster de outros artigos e lavar separadamente. • Separar artigos brancos dos coloridos. • Sub separar em artigos de sujidade baixa, média e elevada.
CEN MIL Detergente líquido para lavagens gerais		1. Diluir o produto em água (diluição máxima de 500 ml para 10L de água). 2. Aplicar a solução na superfície a limpar com um pano, esfregão ou mopa. 3. Enxaguar com água limpa.
ELETTRA Cera antiestática para pavimentos		Depois de ter cuidadosamente decapado o pavimento com o decapante apropriado, enxague e aplique duas demãos de cera com o aplicador de cera apropriado. Deixe secar cerca de 45 min. entre uma demão e outra. Apropriada também para a manutenção spray UHS (máquina de alta velocidade dotada de disco bege) diluindo 333ml de Elettra para 10L de água.
FINISH ALL IN 1 PLUS Detergente para máquina de lavar loiça		Colocar 1 pastilha por lavagem.

Produto		Modo de Utilização
GOOD SENSE VERT QS Detergente multiusos, altamente perfumado, e neutralizador de odores para todas as superfícies duras resistentes à água		**Método spray:** Pulverizar a solução num pano húmido e limpar. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. **Método de balde:** Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. **Método de mopa molhada:** Aplicar a solução com uma mopa e remover a solução suja. **Desodorização:** Pulverizar uma vez para cima e em direção ao centro da divisão.
GALA PARQUET Indicado para a limpeza de pisos de parquet vitrificado ou laminado		**Diluição:** Diluição: entre 100 a 300ml, para 10L de água. Para sujidades difíceis, pode-se aumentar até 500ml para 10L de água. **Limpeza manual:** Preparar a solução de limpeza num balde e limpar o piso com um pano ou esfregona. Deixar secar. Não necessita enxaguamento posterior. **Limpeza automática (máquina automática ou máquina monodisco):** Preparar a solução de limpeza no depósito da água da máquina automática. Aplicar a solução, lavar o piso e aspirar. No caso de sujidades difíceis, recomenda-se aplicar a solução, deixar atuar durante uns 5 minutos (evitar que o produto seque) e, em seguida, limpar e aspirar. Também pode ser usado para a limpeza método spray, com máquina mono disco rotativa e disco vermelho.
HIPOCLORITO DE SÓDIO Desinfetante e Germicida		Diluição: 100ml, para 10L de água.
JONCLEAN 707 Detergente multiusos para lavagem de superfícies		**Método manual:** Diluir o produto em água a uma concentração entre 100 ml a 300 ml%, dependendo do grau e tipo de sujidade a remover. Deixar atuar. O tempo de atuação é importante para o desempenho do produto sobre os diversos tipos de sujidade. Atenção: Aconselha-se a utilização de um aspirador de líquidos para recolha da solução de lavagem. Neste caso, deverá ser adicionado um produto antiespuma ao tanque de recolha de líquidos.
JONCLEAN 900 Indicado na limpeza de pavimentos industriais e peças		Usar a concentração de 200 ml a 1L dependendo da temperatura e sujidade existentes. Deixar atuar de 5 a 10 minutos, dependendo do tipo de sujidade e enxaguar com água corrente. A utilização de máquinas de alta pressão com água fria ou quente é aconselhada para a obtenção de melhores resultados. O produto é concentrado e deve ser sempre diluído em água. Utilizar em autolavadoras e máquinas rotativas.
TASKI JONTEC 300 Detergente neutro, de baixo teor de espuma, para limpeza de todos os pavimentos duros resistentes à água. O produto pode ser utilizado tanto com o método manual como com o método de máquina		**Método de mopa molhada:** Dosear o produto num balde cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Método de spray:** Dosear o produto para uma garrafa pulverizadora devidamente rotulada cheia de água, aplicar numa área pequena e trabalhar sobre a mesma com um monodisco equipado com um disco vermelho. **Autolavadora:** Dosear o produto no tanque cheio de água, aplicar a solução, esfregar e remover a solução suja. Para sujidades difíceis deixar atuar durante algum tempo. **Diluição (Sistema Convencional):** Método balde: entre 16 a 25ml para 5L. Método spray: 25ml para 500ml. Método máquina: entre 40 a 50ml para 10L.

Produto		Modo de Utilização
TASKI JONTEC 300 CONC Detergente neutro para pavimentos, baixo teor de espuma – concentrado		**Método de mopa molhada:** Dosear o produto num balde cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Método de spray:** Dosear o produto para uma garrafa pulverizadora devidamente rotulada cheia de água, aplicar numa área pequena e trabalhar sobre a mesma com um monodisco equipado com um disco vermelho. **Autolavadora:** Dosear o produto no tanque cheio de água, aplicar a solução, esfregar e remover a solução suja. Para sujidades difíceis deixar atuar durante algum tempo. **Dosagem:** Dosagem mínima: 2 tampas para 10 L de solução (0,2% / 1:500).
TASKI JONTEC 300 PUR-ECO QS Detergente neutro para pavimentos		**Método de balde:** Aplicar a solução com a mopa. Deixar atuar. Se necessário, usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. Remover a solução. **Método de máquina:** método direto: Aplicar a solução no pavimento, lavar com disco ou escovas e limpar. **Método de máquina:** método indireto/sujidade difícil: Aplicar a solução com ação mecânica das escovas/discos e com o rodo levantado, permitir tempo de contacto antes de lavar novamente com escova/disco e com o rodo posicionado para remover a solução. Enxaguar com água limpar se necessário.
TASKI JONTEC ASSET Detergente neutro para pavimentos		**Método manual:** Dosear o produto para um balde cheio de água, aplicar a solução, se necessário deixar atuar, e remover a solução suja. **Método de spray:** Monodisco, equipado com dispositivo pulverizador e um disco vermelho. Dosear o produto no dispositivo pulverizador e pulverizar para limpar o pavimento. **Máquina:** Dosear o produto no tanque cheio de água do monodisco ou da autolavadora, aplicar a solução, esfregar e remover a solução suja. **Diluição:** Método balde: 50ml para balde 5L. Método máquina: Autolavadora: 100ml para tanque 10L. Monodisco (Método de spray): 75 ml para garrafa pulverizadora 750 ml.
TASKI JONTEC ETERNUM Emulsão de elevado brilho para pavimentos		**Dosagem:** Tratar apenas pavimentos decapados, abundantemente enxaguados e completamente secos. Verter moderadamente o produto no pavimento e espalhá-lo uniformemente, enquanto estiver molhado, em camadas sobrepostas de 1 m a 1,5 m. Deixar secar completamente (20 a 30 minutos) antes de aplicar camadas adicionais de maneira semelhante. Aplicar duas camadas em pavimentos lisos não-porosos. Três camadas são normalmente suficientes para pavimentos porosos. **Linóleo:** Depois da primeira camada ter secado, alisar o pavimento de linóleo com um monodisco equipado com um disco azul, em seguida limpar com uma mopa molhada e deixar secar completamente antes de aplicar as camadas adicionais. **Decapagem superficial e aplicação de nova camada:** Utilizar um decapante superficial da Diversey Care para remover uma camada de emulsão e remover a solução suja com uma autolavadora ou aspirador de líquidos. Deixar secar completamente e aplicar a(s) camada(s) adicional(is).

Produto		Modo de Utilização
TASKI JONTEC FORWARD Detergente alcalino para pavimentos, baixo teor de espuma		**Método de mopa molhada:** Dosear/diluir o produto num balde cheio de água e aplicar a solução. Deixar atuar (não deixar secar a solução) e esfregar, em seguida remover a solução suja. **Máquina:** Dosear/diluir o produto no tanque cheio de água e aplicar a solução. Deixar atuar (não deixar secar a solução) e esfregar, em seguida remover a solução suja. **Decapagem superficial:** Dosear/diluir o produto num balde cheio de água ou no tanque cheio de água do monodisco ou da autolavadora. Aplicar a solução, deixar atuar durante 5 minutos, esfregar e remover a solução suja. Enxaguar com água limpa. **Diluição:** Sistema Convencional: Método balde: 50-500ml/10L. Autolavadora: 50-200ml/10L; 200 ml/10L Decapagem superficial).
TASKI JONTEC FORWARD QS Detergente alcalino para pavimentos, baixo teor de espuma		**Método de mopa molhada:** Dosear/diluir o produto num balde cheio de água e aplicar a solução. Deixar atuar (não deixar secar a solução) e esfregar, em seguida remover a solução suja. **Máquina:** Dosear/diluir o produto no tanque cheio de água e aplicar a solução. Deixar atuar (não deixar secar a solução) e esfregar, em seguida remover a solução suja. **Decapagem superficial:** Dosear/diluir o produto num balde cheio de água ou no tanque cheio de água do monodisco ou da autolavadora. Aplicar a solução, deixar atuar durante 5 minutos, esfregar e remover a solução suja. Enxaguar com água limpa.flo **Diluição:** Quattro Select: Método balde: 20-40ml/10L. Autolavadora: 20-40ml/10L; 40 ml/10L (Decapagem superficial).
TASKI JONTEC N.º 1 Decapante forte para pavimentos		**Dosagem mínima:** 1,25L para balde de 10L. Aumentar a concentração para 2,5L em camadas de difícil remoção. Dosear o produto para um tanque / balde com água, aplicar a solução uniformemente e deixar atuar 5 minutos para permitir um tempo de contacto suficiente (não deixar secar a solução). De seguida esfregar o pavimento com um monodisco equipado com um disco adequado, e recolher a solução suja com um aspirador de líquidos. Passar com mopa húmida para remover os resíduos. Deixar o pavimento secar completamente antes de aplicar uma nova camada de proteção. Quando usado a uma concentração elevada, não é necessário esfregar. Para áreas difíceis de atingir, usar até 2,5L de concentração com mopa e balde, deixar atuar 10 minutos e remover a sujidade com um aspirador de líquidos. Não é necessário esfregar.
TASKI SPRINT LIMPIADOR CLORADO Limpeza e desinfeção para casas de banho		O produto pode ser utilizado puro, quando utilizado para limpeza de superfícies, ou diluído, quando utilizado para limpeza geral de pavimentos. **Limpeza de superfícies:** Aplicar o produto diretamente sobre a superfície e limpar com um pano. Enxaguar com água limpa. **Limpeza geral de pavimentos:** Diluir o produto em água a uma concentração de 160ml por balde de 8 litros. Aplicar a solução com uma esfregona. **Diluição:** Método de balde: 160 ml para 8L.

Produto		Modo de Utilização
TASKI SPRINT FLOWER Detergente e desodorizante para superfícies duras resistentes à água		**Método de spray:** Pulverizar a solução num pano húmido e limpar. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. **Método de balde:** Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. Método de mopa molhada: Aplicar a solução com uma mopa e remover a solução suja. **Diluição:** Método spray: 40ml para 500ml. Método de balde: 200ml para 10L.
TASKI SPRINT GEL CLORO Detergente higienizante para superfícies resistentes à água		**Dosagem mínima:** 100ml para 10L de solução (1%/1:100). Aumentar a concentração até 3% (300ml para 10L de solução) para sujidades difíceis. Usar a puro em superfícies verticais ou manchas difíceis. **Superfícies:** • Puro: Aplicar diretamente na superfície. No caso de sujidade difícil, deixar atuar cerca de um minuto. Remover a solução suja com uma esponja ou pano e enxaguar com água. • Método de balde: Dosear o produto para um balde com água, aplicar a solução com uma esponja ou pano e limpara a superfície. Utilizar um esfregão com esponja para eliminar sujidades difíceis. **Pavimentos:** Dosear o produto para um balde com água, aplicar a solução com uma mopa e remover a solução suja.
TASKI SPRINT GLASS Detergente para vidros e multiusos		**Método de spray:** Pulverizar a solução num pano húmido e limpar Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente Enxaguar ou substituir o pano regularmente **Método de balde:** Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente
TASKI SPRINT GLASS QS Detergente para vidros e multiusos		**Método de balde:** Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente
SUMA CHLORSAN D10.4 Detergente desinfetante		**Limpeza geral e desinfeção:** 1. Utilizar a uma concentração mínima recomendada de 5 ml/L 2. Remover a sujidade difícil 3. Aplicar com um pano, escova ou mopa ou equipamento de pulverização de baixa pressão 4. Deixar atuar 5 minutos 5. Enxaguar abundantemente com água limpa as superfícies que entrem em contacto com alimentos e deixar secar ao ar
SUMA INOX D7.1 Produto para limpeza e polimento num só passo de superfícies em aço inoxidável, que não sejam usadas para preparação de alimentos		Pronto a usar e deve ser pulverizado num pano macio seco ou toalha de papel. Quando a superfície tratada estiver bem seca, polir para um acabamento brilhante. Não utilizar em superfícies que entrem em contacto direto com alimentos.

Produto		Modo de Utilização
SUMA LIGHT D1.2 Detergente líquido para a lavagem manual de louça		1. Utilizar a uma concentração mínima recomendada de 1 ml por litro de água tépida. 2. Mergulhar os utensílios e lavar com um pano, escova ou esfregão. 3. Enxaguar abundantemente e deixar secar ao ar. Para utensílios com sujidade difícil pode ser necessário uma maior concentração. Os níveis de dosagem poderão ser alterados de acordo com as condições de cada cliente (dureza da água, nível de sujidade, procedimentos).
SUMA MULTI D2 Limpeza de superfícies duras em áreas alimentares, incluindo pavimentos, paredes, portas e equipamento em geral		**Método de spray:** 1. Encher a garrafa pulverizadora com 750 ml de água e dosear 5 ml (mínimo recomendado) de produto 2. Pulverizar a superfície com a solução e limpar com um pano húmido 3. Enxaguar com água corrente e deixar secar ao ar as superfícies que entrem em contacto com alimentos **Método de balde:** 1. Dose mínima recomendada 5 ml por cada litro de água morna 2. Limpar as superfícies utilizando um pano, escova ou mopa 3. Enxaguar com água corrente e deixar secar ao ar as superfícies que entrem em contacto com alimentos **Limpeza de pavimentos:** 1. Dose mínima recomendada 5 ml por cada litro de água quente 2. Aplicar a solução com uma mopa 3. Remover a sujidade com a mopa Os níveis de dosagem poderão ser alterados de acordo com as condições de cada cliente (dureza da água, grau de sujidade, procedimentos).
SUMA MULTIPURPOSE D2,3 Detergente multiusos para cozinhas		**Método de spray** (limpeza geral de superfícies, tais como mesas, balcões, etc., e limpeza de vidros): 1. Encher garrafa pulverizadora com 750 ml de água 2. Rodar o seletor amarelo para a posição GARRAFA; puxar o seletor para cima, depois empurrar para baixo para dosear o produto. Agitar antes de usar 3. Pulverizar a superfície com a solução e limpar com um pano húmido 4. Enxaguar com água limpa e deixar secar ao ar as superfícies que entrem em contacto com alimentos **Método de balde** (limpeza de pavimentos, paredes, portas, equipamento): 1. Encher o balde ou a cuba com água 2. Rodar o seletor amarelo para a posição BALDE; puxar o seletor para cima, depois empurrar para baixo enquanto o balde enche até 8 L 3. Aplicar a solução com uma mopa e remover a sujidade 4. Enxaguar com água limpa e deixar secar ao ar **Método de cuba** (lavagem manual de louça): 1. Encher a cuba com água 2. Rodar o seletor amarelo para a posição de cuba; puxar o seletor para cima, depois empurrar para baixo enquanto a cuba enche até 40 L 3. Mergulhar as peças a limpar e lavar com um pano, escova ou esfregão 4. Enxaguar abundantemente e deixar secar ao ar
SUMA RAPID D6 Detergente para limpeza em resíduos de vidros e outras superfícies duras		Aplicação Pulverizar ligeiramente num pano macio que não solte fibras e limpar a superfície. Repetir a aplicação para retirar sujidade mais resistente.

Produto		Modo de Utilização
ONDA Desinfetante – Detergente, desodorizante perfumado		Como desinfetante-detergente para pavimentos e superfícies diversas: dilua com água de 2% a 4% (200ml a 400l x 10L). Estenda a solução com mopa ou pano, deixe atuar durante 5 minutos e volte a passar com o mopa ou pano torcido para recuperar a solução utilizada. Como desodorizante para casas de banho, lavabos e paredes laváveis: deite poucas gotas de ONDA concentrado em uma esponja e passe sobre as superfícies a limpar. Como desinfetante desodorizante para recipientes do lixo, WC: dilua ONDA 1:1 em água (1L para cada litro de água), aplique e deixe atuar durante 5 minutos antes de enxaguar.
SURE WASHROOM CLEANER & DESCALER Detergente desincrustante para Casas de Banho		**Método de spray:** 1. Dosear 7,5 ml numa garrafa pulverizadora cheia com 750 ml de água (concentração 1%). 2. Pulverizar a solução num pano húmido e limpar. 3. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. 4. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. **Método de balde:** 1. Dosear 3 ml por litro de água num balde (concentração 0,3%). Aumentar a dosagem para 30 ml por litro de água para uma forte ação desincrustante (concentração 3%). 2. Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar. 3. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. **Método Mopa Molhada:** 1. Dosear 3 ml por litro de água num balde (concentração 0,3%). Aumentar a dosagem para 30 ml por litro de água para uma forte ação desincrustante (concentração 3%). 2. Aplicar a solução com uma mopa.
SURE GLASS CLEANER Limpa vidros pronto a usar		**Método de spray:** 1. Aplicar o produto sem diluir. 2. Limpar com um pano. 3. (Enxaguar com água corrente as superfícies que entrem em contacto com alimentos.). 4. Deixar secar ao ar.
TASKI SPRINT 200 Detergente multiusos		**Método de spray:** 1. Pulverizar a solução num pano húmido e limpar. 2. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. 3. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. **Método de balde:** 1. Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar. 2. Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente. **Método de mopa molhada:** 1. Aplicar a solução com uma mopa e remover a solução suja. **Diluição:** Método spray: 27,5ml a 40 (5,5%) / 500ml. Método de balde: 15 – 25 ml (0,30%) / 5L.
TASKI SPRINT 200 PUR-ECO QS Detergente Multiusos		**Método de spray:** Pulverizar a solução para um pano húmido e limpar. Usar uma esponja para remover sujidade mais difícil. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. **Método de balde:** Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar. Deixar atuar, se necessário e remover a sujidade mais resistente.

Produto		Modo de Utilização
TASKI ACTIVAL F4R Removedor de óleos e gorduras, com baixo teor de espuma		**Manual:** Dosear o produto para um balde cheio de água e aplicar a solução. Deixar atuar, de seguida esfregar e remover a solução suja. **Máquina:** Dosear o produto no tanque cheio de água do monodisco ou da autolavadora e aplicar a solução. Deixar atuar rapidamente, de seguida esfregar e remover a solução suja. **Método indireto para sujidade difícil:** sem utilizar o aspirador de líquidos, esfregar o pavimento, deixar a solução atuar 5 a 10 minutos, de seguida esfregar uma segunda vez, desta vez, aspirar com o aspirador de líquidos a solução suja. **Diluição:** Método de balde: 32-50 ml / 5 L (0,8% a 1%) Máximo 250ml (Máx. 5 %) Autolavadora: 80-250 ml / 10 L (0,8% a 2 %) Para método indireto: Máximo 500 ml (Máx. 5 %)
TASKI SANI 4 IN 1 Detergente para limpeza, desincrustação, desinfeção e desodorização de casas de banho		**Método de spray:** • Pulverizar a solução num pano húmido e limpar • Deixar atuar 5 minutos • Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente • Enxaguar ou substituir o pano regularmente Método de balde: • Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar • Deixar atuar 5 minutos • Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente **Diluição:** Método spray: 12,5 ml (2,5%) / 500ml. Método de balde: 50ml (0,5%) / 10L
TASKI SANI 4 IN 1 QS Detergente para limpeza, desincrustação, desinfeção e desodorização de casas de banho		**Método de spray:** • Pulverizar a solução num pano húmido e limpar • Deixar atuar 5 minutos • Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente • Enxaguar ou substituir o pano regularmente **Método de balde:** • Aplicar a solução com um pano/esponja ou mopa e limpar • Deixar atuar 5 minutos • Usar uma esponja para remover a sujidade mais resistente
TASKI TAPI EXTRACT Detergente para limpeza de alcatifas e estofos através do método injeção-extração		**Método de injeção-extração:** Aspirar a alcatifa e remover as nódoas. Dosear o produto para um pulverizador cheio com água, pulverizar a solução na alcatifa, tratando no máximo 40 a 50 m2 de cada vez. Deixar atuar aproximadamente 10 minutos (não deixar secar a área pulverizada). Utilizando uma máquina apropriada, fazer a injeção-extração na alcatifa com água limpa. Se necessário utilizar um produto antiespuma. Levantar os pelos da alcatifa com uma escova, enquanto esta estiver húmida, para acelerar a secagem. **Método direto:** Aspirar a alcatifa e remover as nódoas. Dosear o produto no tanque da água da máquina e injetar-extrair a alcatifa. Levantar os pelos da alcatifa com uma escova, enquanto esta estiver húmida. **Método de lavagem de manchas e nódoas:** Aspirar a alcatifa. Molhar previamente a área em redor da mancha ou nódoa com água limpa. Aplicar o produto na mancha ou nódoa solúvel em água e deixar atuar brevemente. Enxaguar com água limpa e imediatamente aspirar com o aspirador de líquidos. Diluição: **Método pré-spray:** 500ml - 1 L para 10L solução (5-10 %) **Método de máquina:** 200ml para 10L solução (2 %)

Produto		Modo de Utilização
TASKI JONTEC TENSOL Produto para limpeza e manutenção de pavimentos		**Manual** **Método de mopa molhada:** Dosear/diluir o produto num balde cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Método de mopa húmida:** Dosear/diluir o produto numa garrafa pulverizadora cheio com água. Pulverizar moderadamente a solução para um pano de mopa e limpar. Enxaguar ou substituir a mopa regularmente. Máquina **Autolavadora:** Dosear/diluir o produto no tanque cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Monodisco equipado com dispositivo pulverizador e disco vermelho:** Dosear o produto no dispositivo pulverizador, pulverizar e limpar o pavimento. Polir para um brilho extra. **Tratamento inicial:** Dosear o produto num balde cheio de água, aplicar a solução com uma mopa limpar e deixar a solução secar. Polir para um brilho extra. **Diluição:** Método spray: 100ml/500ml garrafa pulverizadora (20 %) com monodisco para método de spray Método de balde: 25ml/5 L (0,5 %) Máx. 2 % Método de mopa húmida: 25/500 ml (5 %) Tratamento inicial: 1,25/5L (20 %) Máx. 50 % (2,5/5L) (pavimentos porosos) Autolavadora: 50ml/10L (0,5 %) Máx. 2% (200ml/10L).
OXIVIR PLUS Detergente desinfetante		**Limpeza e desinfeção com pulverizador:** 1. Remover a sujidade difícil. 2. Aplicar a solução nas superfícies e deixar atuar durante, pelo menos, 5 minutos. 3. Limpar com um pano embebido em Oxivir Plus. 4. Enxaguar, se necessário. 5. Secar ou deixar secar ao ar. **Limpeza e desinfeção com balde:** 1. Remover a sujidade difícil. 2. Aplicar a solução com um pano/mopa. 3. Deixar atuar durante, pelo menos, 5 minutos. 4. Secar ou deixar secar ao ar. Diluição: 35 ml por 1L de solução
TASKI JONTEC TENSOL QS Produto para limpeza e manutenção de pavimentos		**Manual** **Método de mopa molhada: Dosear**/diluir o produto num balde cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Método de mopa húmida:** Dosear/diluir o produto numa garrafa pulverizadora cheio com água. Pulverizar moderadamente a solução para um pano de mopa e limpar. Enxaguar ou substituir a mopa regularmente. Máquina **Autolavadora:** Dosear/diluir o produto no tanque cheio de água, aplicar a solução e remover a solução suja. **Monodisco equipado com dispositivo pulverizador e disco vermelho:** Dosear o produto no dispositivo pulverizador, pulverizar e limpar o pavimento. Polir para um brilho extra. **Tratamento inicial:** Dosear o produto num balde cheio de água, aplicar a solução com uma mopa limpar e deixar a solução secar. Polir para um brilho extra.
SURE FLOOR CLEANER Detergente para limpeza de pavimentos		**Dosagem:** Deitar a dose de produto num balde/tanque. Dosagem mínima 2,5 ml por litro de água na máquina/balde. Para situações de sujidade difícil aumentar a dosagem para 10 ml por litro de água (concentração 0,25-1%).

Produto		Modo de Utilização
TP 16 Multiusos para superfícies resistentes à água		**Superfícies** **Pulverizador:** dosear o produto para a garrafa pulverizadora com água, pulverizar para um pano húmido e limpar. Enxaguar ou substituir o pano regularmente. Utilizar um esfregão com esponja para sujidades difíceis. **Balde:** dosear o produto para um balde com água, aplicar a solução com pano/esponja e limpar a superfície. Utilizar um esfregão com esponja para sujidades difíceis. **Pavimentos** **Manual:** dosear o produto para um balde com água, aplicar a solução com uma mopa e eliminar a solução suja. **Dosagem mínima:** 50 ml para 10L solução (0,5% / 1:200). Aumentar a dosagem para sujidades difíceis. **Método spray:** 40 ml para 500 ml de água (8%)
SURE INTERIOR SURFACE Detergente Multiusos		**Método de spray:** 1. Encher a garrafa pulverizadora de 750 ml com água e adicionar 1 dose de 7,5 ml (0,1%) do produto. Para sujidade mais difícil aumentar o doseamento até 10 ml (1,3%). 2. Retirar os resíduos antes de aplicar o produto. 3. Pulverizar a superfície com a solução e limpar com um pano. 4. Nas superfícies em contacto com alimentos, enxaguar com água limpa e deixar secar ao ar. **Método de balde/limpeza de pavimentos:** 1. Dosear 3 ml de produto por litro de água morna num balde (concentração de 0,3%). Para sujidade mais difícil aumentar o doseamento até 15 ml (1,5%). 2. Retirar os resíduos antes de aplicar o produto. 3. Aplicar a solução e limpar com um pano, escova ou usar um sistema de mopa. 4. Nas superfícies em contacto com alimentos, enxaguar com água limpa e deixar secar ao ar.
DEOBACT D Indicado na limpeza e desinfeção, numa só fase, de superfícies na indústria alimentar e meio hospitalar, e em geral todos os locais onde existe risco de proliferação de microorganismos		Aplicar por pulverização, imersão ou aspersão do produto diluído em água a uma concentração de 3% (Balde: 300ml de produto para 10L de água. Pulverizador: 15ml de produto para 500ml de água), deixando atuar durante 5 a 10 minutos. **Limpeza e Desinfeção no âmbito da COVID-19:** Concentração de 1% (Balde: 100ml de produto para 10L de água. Pulverizador: 5ml de produto para 500ml de água), deixando atuar durante 5 minutos. Deve-se enxaguar, devidamente, com água as zonas tratadas antes da sua utilização.
PINE Detergente multiusos para a limpeza diária de superfícies duras. Utilização inclusive com autolavadora		Uso manual e/ou com lavadora-aspiradora. Diluir o produto e aplicar na superfície. Deixar atuar. Enxaguar em caso de resíduos. Para a limpeza diária diluir PINE a 1% (100 ml em 10L de água). Em relação a um produto já diluído, basta usar uma pequena quantidade de produto. Em caso de sujidade persistente considerar outra diluição.
DESCALER PLUS Detergente desincrustante. Indicado para remover resíduos de calcário de superfícies esmaltadas, torneiras, grés, cerâmicas e para desincrustar as máquinas de lavar loiça.		Para uso manual e/ou com lavadora-aspiradora. Para a manutenção diária, diluir a 3% (300ml do produto para 10L de água). Para ação anticalcária excecional, limpeza profunda e desincrustação de máquina de lavar loiça, usar DESCALER PLUS puro. Espalhar a solução em toda a superfície, deixar atuar e enxaguar se houver resíduos. Em caso de sujidade persistente considerar outra diluição. Em relação a um produto já diluído, basta usar uma pequena quantidade de produto.
DIAMOND Detergente multiusos para limpeza de mobiliário		Borrifar nas superfícies por limpar. Deixar atuar. Passar um pano até secar completamente.

Produto		Modo de Utilização
CREME CLEAN Creme de limpeza. Adequado para fogões, lava-loiças, azulejos, sanitários, banheiras e cromados		Aplicar diretamente nas superfícies e esfregar com um pano húmido ou esfregão. De seguida enxaguar com água limpa. Repetir a operação se necessário.
GIENIC BAC Detergente Higienizante		Aplicar o produto diretamente na área a limpar e esfregar (ação mecânica) com um pano ou equivalente humedecido. Sem ação mecânica pulverizar as superfícies e/ou imergir equipamentos e ferramentas com o produto.
GIENIC CLOR Detergente desinfetante clorado. Indicado na limpeza e higienização de solos e paredes. Ideal na higienização de instalações na indústria alimentar e restauração.		Diluir 1 a 2% de produto por cada litro de água (100 a 200ml do produto para 10L de água). Limpeza em geral: Aplicar a solução preparada com um pano ou esponja nas superfícies a limpar. Na limpeza de pavimentos usar uma esfregona ou mopa. **ATENÇÃO: Não utilizar juntamente com outros produtos, pois podem libertar-se gases perigosos (cloro).**
MANDET Detergente para lavagem manual de loiça		Uso direto: 1 dose (5mL) diretamente na esponja ou sobre a loiça. Uso diluído: 1 dose (5mL) por litro de água. Molhar os utensílios e lavar com pano, escova ou esfregão; Enxaguar com água limpa. Em caso de sujidade mais difícil pode ser necessário aumentar a concentração.
MT GLASS Limpa vidros		Pulverizar o produto a uma distância de 20 cm da superfície a limpar. Limpar com um pano próprio e seco. Para limpeza de superfícies lacadas, limpar com um pano humedecido e passar um pano macio e seco.
PAV ALOÉ VERA Detergente multiusos		**Dosagem** • Azulejos, bancadas, outras superfícies laváveis: uso direto • Pavimentos: 2 tampas ou 70ml de produto/5L de água (1 balde) **Aplicação** Azulejos e bancadas: Aplicar o produto diretamente no pano ou esponja e limpar as superfícies. Enxaguar a superfície com água limpa e secar. Pavimentos: Colocar a dose recomendada em balde com água e aplicar a solução com esfregona. Não necessita de enxaguar. Importante: Não utilizar em superfícies sensíveis à água/materiais (ex: madeira e cortiça não protegidas). Testar sempre a capacidade de lavagem e a compatibilidade do material num local pequeno e pouco visível.
PAV FLORAL Detergente multiusos		**Dosagem** • Azulejos, bancadas, outras superfícies laváveis: uso direto • Pavimentos: 2 tampas ou 70ml de produto/5L de água (1 balde) **Aplicação** Azulejos e bancadas: Aplicar o produto diretamente no pano ou esponja e limpar as superfícies. Enxaguar a superfície com água limpa e secar. Pavimentos: Colocar a dose recomendada em balde com água e aplicar a solução com esfregona. Não necessita de enxaguar. Importante: Não utilizar em superfícies sensíveis à água/materiais (ex: madeira e cortiça não protegidas). Testar sempre a capacidade de lavagem e a compatibilidade do material num local pequeno e pouco visível.

Produto		Modo de Utilização
PAV LIMÃO Detergente multiusos		**Dosagem** • Azulejos, bancadas, outras superfícies laváveis: uso direto • Pavimentos: 2 tampas ou 70ml de produto/5L de água (1 balde) **Aplicação** Azulejos e bancadas: Aplicar o produto diretamente no pano ou esponja e limpar as superfícies. Enxaguar a superfície com água limpa e secar. Pavimentos: Colocar a dose recomendada em balde com água e aplicar a solução com esfregona. Não necessita de enxaguar. Importante: Não utilizar em superfícies sensíveis à água/materiais (ex: madeira e cortiça não protegidas). Testar sempre a capacidade de lavagem e a compatibilidade do material num local pequeno e pouco visível.
DAL Creme detergente. Ideal para limpar qualquer tipo de mancha no aço inoxidável, cerâmicas, cromados e superfícies laminadas.		Pronto para o uso. Verta pequenas quantidades de DAL diretamente no pano ou esponja. Passe sobre a superfície a limpar e enxague.
FLOWER Detergente multiusos		Diluir 100ml de produto por cada 10L de água. Uso manual e/ou com lavadora-aspiradora. Diluir o produto e aplicar na superfície. Deixar atuar. Enxaguar em caso de resíduos.
SURE HAND DISHWASH Detergente para lavagem manual de louça		1. Encher a cuba com água morna e dosear 5 ml (0,1%) de SURE Hand Dishwash por cada 5 litros de água. Aumentar a dosagem até 10 ml (0,2%) em caso de sujidade difícil. 2. Molhar as peças a limpar e lavar com um pano, escova ou esfregão. 3. Enxaguar completamente com água limpa e deixar secar ao ar.
LIXIVIA ZM CLORO Branqueador de roupa, limpezas gerais		Nos sanitários: diluir 600ml para cada 5 litros de água, aplicar e deixar atuar.
RUBY Detergente desincrustante. Indicado para casas de banho e a limpeza diária de torneiras, banheiras, duches, azulejos, etc.		Pronto para o uso. Borrifar o produto na superfície. Esfregar com pano húmido ou pano esponja. Deixar atuar e enxaguar.

Objetivo: Estabelecer a metodologia de aplicação dos produtos de limpeza utilizados no cliente Novo Banco.	**20.02.2025**	**IO.008_v01**

Produto		Modo de Utilização
FLOWER Detergente multiusos para limpeza diária de superfícies duras, com ou sem tratamento		Uso manual e/ou com lavadora-aspiradora. Diluir o produto e aplicar na superfície. Deixar atuar. Enxaguar em caso de resíduos. Diluição: Para a limpeza diária diluir 100ml de FLOWER para 10L de água. Em relação a um produto já diluído, basta usar uma pequena quantidade de produto. Em caso de sujidade persistente considerar outra diluição.
RUBY Detergente desincrustante. Indicado para casas de banho e a limpeza diária de torneiras, banheiras, duches, azulejos, etc.		Borrifar o produto na superfície. Esfregar com pano húmido ou pano esponja. Deixar atuar e enxaguar.

3. Segurança e Saúde no Trabalho

Objetivo: Informar os colaboradores sobre as regras gerais de segurança implementadas na empresa, os riscos decorrentes dos pavimentos escorregadios e a prevenção de incêndios, a ter em conta no local de trabalho.	**20.02.2025**	**IO.009_v01**

Regras Gerais de Segurança

Todo o pessoal deve ter orgulho na limpeza das suas roupas e das instalações. Por outro lado, deve ter presente que a arrumação e limpeza dos locais de trabalho estão diretamente ligadas com a prevenção de acidentes de trabalho e de acidentes ambientais.

De modo a evitar a ocorrência de acidentes no decurso do trabalho, o trabalhador deve:

- Ser prudente e cuidadoso. Não despreze a sua vida.
- Antes de iniciar qualquer tarefa identificar possíveis situações de perigo de forma a acautelar as suas consequências.
- Procurar conhecer a forma correta de executar o trabalho.
- Trabalhar sem pressas ou em passo de corrida e com método disciplinado.
- Enquanto está a realizar um trabalho deve manter a atenção necessária e evitar distrações que possam provocar um acidente.
- Conservar espaçoso e limpo o pavimento das zonas de passagem e de trabalho, eliminando tudo o que possa provocar quedas, embates, cortes, tropeções, etc. (ex.: caixas, equipamentos, fios elétricos, plantas, objetos decorativos, etc.).
- Manter limpo e guardado em local apropriado todo o material utilizado na limpeza (baldes, panos, vassouras, etc.).
- Depositar os resíduos nos contentores adequados. Não abandonar trapos ou desperdícios.
- Conter e recolher de imediato qualquer derrame.
- Comunicar de imediato ao responsável pelo local, a existência de pavimento desgastado e escorregadio, com buracos ou irregularidades. Evitar trabalhar nestes locais se houver risco de queda e sinalizar zonas de risco, conforme aplicável.
- Durante a lavagem do pavimento, torcer bem a esfregona / mopa para que o pavimento não fique encharcado.
- Na varredura ou lavagem de escadas, deve encostar as costas a uma parede ou a um corrimão, conforme aplicável, e deve descer as escadas lateralmente e nunca de costas, colocando um pé em cada degrau. O material de limpeza deve ser colocado no lado oposto ao do trabalhador.
- Comunicar de imediato ao responsável pelo local, se no pavimento das zonas de passagem e de trabalho não for visível a marcação das áreas de circulação, maquinaria, etc.
- Estacionar os equipamentos móveis sempre nos lugares assinalados (caso existam) ou indicados para o efeito.
- Utilizar os equipamentos de proteção individual conforme indicado na avaliação de riscos de cada local/atividade e pelo Supervisor.
- Comunicar de imediato ao responsável pelo local, caso identifique zonas de trabalho e de passagem mal iluminadas ou com lâmpadas fundidas.
- Usar obrigatoriamente a farda da SGL, durante o horário de trabalho e realização do serviço de limpeza. A farda deverá estar sempre limpa e engomada. Deve usar o cartão de identificação entregue pelo Supervisor, quando aplicável.
- Não deve ligar muitos aparelhos elétricos na mesma tomada (se utilizar tomadas suplementares), uma vez que existe o risco de haver uma sobrecarga.
- Limpar os equipamentos elétricos ou eletrónicos com um pano seco.
- Todo o equipamento de luta contra incêndios, bem como o de proteção pessoal, devem ser mantidos nos seus lugares e o acesso aos mesmos deve estar sempre livre.
- Comunicar qualquer anomalia ao seu Supervisor.
- Os trabalhadores que executam tarefas de limpeza do mobiliário de escritório ou que tenham de se deslocar em áreas com diversos equipamentos de escritório devem utilizar calçado fechado e rígido, que os protejam de choques/pancadas com esses objetos.

Pavimentos Molhados ou Escorregadios

- Sempre que se executa a lavagem de pavimentos, as áreas molhadas devem ser devidamente sinalizadas com os respetivos sinais.
- Os sinais devem ser colocados de modo que qualquer pessoa possa identificar as áreas molhadas antes de as atingir, por exemplo, à entrada das salas.
- Os trabalhadores que executam tarefas de lavagem do pavimento ou que tenham de se deslocar em áreas onde o pavimento se encontra molhado ou escorregadio, devem utilizar calçado com sola antiderrapante.
- Os trabalhadores que tenham de se deslocar em áreas onde o pavimento se encontra molhado/escorregadio, devem caminhar lentamente, apoiando bem os pés e não podem em situação alguma correr.
- A sinalização deve ser mantida no local até que as condições de perigo sejam eliminadas (ex.: o pavimento secar).



Prevenção de Incêndios

Alguns cuidados a observar para evitar a ocorrência de incêndios no local de trabalho:

- É proibido fumar em todos os locais de trabalho, exceto nos locais assinalados.
- Mantenha sempre em bom estado de conservação todo o equipamento elétrico: máquinas, carregadores de baterias, cabos elétricos, extensões elétricas, etc.
- O carregamento das baterias das máquinas produz gás de hidrogénio altamente explosivo. Carregue as baterias somente em áreas bem ventiladas e longe de chamas abertas. Abra a tampa do compartimento da bateria para ventilar. Não fume enquanto estiver a carregar as baterias.
- Nas máquinas a gasóleo nunca abasteça o depósito com a máquina ligada.
- Se nas instalações existem áreas onde se podem formar atmosferas explosivas (ATEX), tenha especial atenção aos procedimentos de limpeza. Nessas áreas apenas se poderão utilizar máquinas e equipamentos apropriados para o efeito. Não utilizar telemóveis. Não fazer lume, provocar faíscas ou qualquer fonte de ignição.



- Nos locais de armazenagem de consumíveis (papel, etc.) devem existir sempre meios apropriados de combate a incêndio em número bastante.
- Mantenha as vias de circulação dos locais de trabalho desimpedidas de objetos ou equipamentos que possam dificultar a circulação em caso de emergência.
- Mantenha desimpedido o acesso aos meios de combate a incêndios (extintores, mangueiras, botoneiras de alarme, etc.).
- Se detetar uma avaria ou mau funcionamento de um equipamento de combate a incêndios alerte a sua chefia.

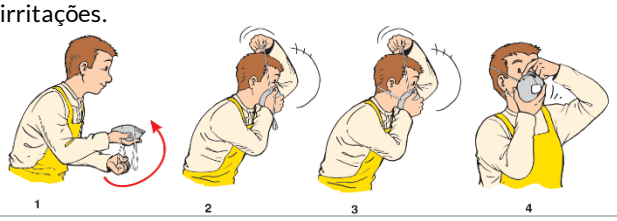
EPIs – Equipamentos de Proteção Individual

Objetivo: Informar os colaboradores sobre: as regras de segurança a ter em consideração, os equipamentos de proteção individuais (EPIs) existentes, os riscos que os EPIs se destinam a proteger e quais as regras de colocação e manutenção dos mesmos.	**20.02.2025**	**IO.010_v01**

Equipamento de Proteção Individual, é todo o dispositivo de uso pessoal destinado a proteger o trabalhador dos riscos para a sua Segurança e Saúde.

Regras de segurança a ter em consideração:

- Utilizar corretamente o equipamento de proteção individual de acordo com as instruções que lhe forem fornecidas;
- Conservar e manter em bom estado o equipamento que lhe for distribuído;
- O equipamento de proteção individual é de uso pessoal;
- Comunicar de imediato todas as avarias ou deficiências do equipamento.

EPI	Proteção	Utilização e Manutenção
Máscara 	Proteção das vias respiratórias contra gases, vapores névoas, poeiras e aerossóis de produtos químicos ou biológicos.	Deve ser colocado de forma que os dois elásticos fiquem fixados corretamente e sem dobras, um fixado na parte superior da cabeça e outro na parte inferior, na altura do pescoço, sem apertar as orelhas. Ajustar a fita metálica ao nariz. O respirador deve encaixar perfeitamente na face do trabalhador, não permitindo que haja abertura para a entrada de partículas, névoas ou vapores. Trocar sempre que haja passagem de odores, gostos ou irritações. 
Óculos 	Proteção contra partículas, respingos de produtos químicos e sustâncias de origem biológica e aerossóis	Lavar com água e sabão neutro. Secar com papel absorvente. Trocar quando apresentar rachas, riscos, arranhões ou lentes embaciadas.
Viseira 	Proteção contra partículas, respingos de produtos químicos e sustâncias de origem biológica e aerossóis	Deve ser ajustada firmemente na testa, mas sem apertar a cabeça do trabalhador. A viseira deve ficar um pouco afastada do rosto para não embaciar. Lavar com água e sabão neutro. Secar com papel absorvente. Trocar quando apresentar rachas, riscos, arranhões ou viseira embaciada. 
Luvas 	Proteção de mãos, dedos e braços de riscos mecânicos (objetos cortantes e/ou pontiagudos), térmicos, químicos e biológicos.	Lavar com água e sabão neutro. Secar a sombra. Armazenar em ambiente seco. Trocar sempre que haja rasgos, furos ou cortes. 
Calçado 	Proteção das pernas e pés, dos dedos dos pés contra os riscos de origem térmica, humidade,	Armazenar em local limpo, livre de poeira e humidade. Se molhado, secar a sombra. Engraxar com pasta adequada para a conservação de couros, caso aplicável.

EPI	Proteção	Utilização e Manutenção
	produtos químicos e biológicos. Piso escorregadio. Queda de objetos/perfuração.	Trocar se tiver rasgos, perda da elasticidade dos elásticos, rachaduras e desgaste da sola. A SGL proíbe a utilização de calçado aberto, sem rigidez na zona frontal e sem sola antiderrapante. É também proibida a utilização de sapatos de salto alto e chinelos no decorrer das atividades de limpeza.
Capacete 	Queda de objetos Queda em altura	Não usar boné por baixo do capacete. Capacete deve ser usado com pala para a frente. O casco deve ser limpo com pano ou outro material que não provoque atrito. Secar à sombra. Trocar sempre que apresentarem danos visíveis.
Arnês 	Trabalho em altura	Lavar com água e sabão neutro. Enxaguar com água limpa e passar um pano seco e limpo para retirar o excesso de humidade. Secar a sombra, em local ventilado. Caso haja contato com produtos químicos, não voltar a utilizar e encaminhá-lo para teste. Armazenar em local protegido da humidade, ação direta de raios solares, produtos químicos, solventes, vapores e fumos.
Protetores Auditivos tipo concha 	Ruído	Lavar com água e sabão neutro, exceto as espumas internas das conchas. Armazenar na embalagem adequada, protegido da ação direta de raios solares ou quaisquer outras fontes de calor. Substituir as espumas (internas) e almofadas (externas) das conchas, quando estiverem sujas, endurecidas ou ressequidas. Trocar sempre que apresentar rachas nas conchas, deformação da espuma e do material que reveste a mesma e perda da flexibilidade do arco.
Protetores Auditivos tipo tampão 	Ruído	Lavar com água e sabão neutro. Acondicionar na embalagem protegido da ação direta de raios solares ou quaisquer outras fontes de calor. Trocar sempre que cordão danificado, desgaste ou discos ressequidos.
Vestuário de proteção 	Proteção contra calor, frio, produtos químicos e biológicos	Trocar quando estiver sujo.
Colete retrorrefletores	Atropelamento	Lavar com água e sabão neutro. Secar à sombra. Trocar quando perder capacidade refletora.

Combinação de EPIs	Modo de Colocação	Modo de Remoção
 Máscara e Viseira	1. Colocar a máscara 2. Colocar a viseira	1. Retirar a viseira 2. Retirar a máscara
Máscara e Óculos	1. Colocar a máscara 2. Colocar os óculos	1. Retirar os óculos 2. Retirar a máscara

Combinação de EPIs	Modo de Colocação	Modo de Remoção
Capacete e Óculos	1. Colocar os óculos 2. Colocar o capacete	3. Retirar o capacete 4. Retirar os óculos

Utilização do Arnês

Objetivo: Estabelecer o modo de utilização, verificação / inspeção, manutenção e armazenamento do arnês e os aspetos a verificar antes da sua utilização.	**20.02.2025**	**IO.011_v01**

O arnês é um equipamento de proteção individual que deve ser utilizado apenas por pessoas com formação adequada e com aptidão (física, psíquica e mental).

Não deve ser realizado trabalho isolado (em altura). Nestas atividades devem colaborar, pelo menos, dois trabalhadores (de mo do que um possa socorrer o outro em caso de emergência).

O Arnês deve ser utilizado do seguinte modo:

1. Verificar se o arnês está apto para utilização e colocá-lo (ver instruções no ponto Antes da Utilização)



2. Regular as correias para que o arnês fique junto ao corpo de forma que a correia subpélvica fique bem colocada e a placa dorsal fique entre as omoplatas.



3. Antes da utilização, deve avaliar o ajuste e o conforto sem excessos para que permita ter liberdade de movimentos



Antes da Utilização

Antes de qualquer utilização, é necessário verificar o estado e conformidade do equipamento.

- Fazer uma inspeção visual para confirmar: o estado das correias, o estado das costuras e o estado das partes metálicas, e se os conectores estão a funcionar corretamente.
- **Caso seja identificada alguma deformação ou anomalia, ou em caso de dúvida, o arnês não deve ser utilizado e deve ser identificado como "Fora de Serviço", devendo ser enviado para inspeção / verificação por entidade / pessoa competente. O supervisor ou o responsável pelo equipamento deve ser alertado no imediato.**
- É proibido remover, adicionar, alterar ou substituir qualquer componente do arnês e respetivos acessórios.

<u>Para certificar-se de que o equipamento está em adequadas condições de utilização é necessário garantir o seguinte, antes de cada utilização:</u>

- Isenção de golpes ou ruturas em todas as cintas;
- Ausência de ferrugem em todos os pontos metálicos e argolas de amarração;
- Confirmação de costuras: completas, limpas e intactas;
- Existências de todos os elementos de ajuste;
- Pontos de fecho limpos e funcionais;
- Verificação do estado geral de limpeza;
- Confirmação do bom estado dos elementos conectores, de bloqueio e anti queda;
- O espaço sob os pés do utilizador deve estar livre, e em caso de queda, não haver qualquer obstáculo que se oponha ao funcionamento normal do sistema.
- O arnês está ligado a um sistema anti queda, através de fixações e elementos de ajuste, que devem ser verificados regularmente durante a utilização e certificados.

O utilizador do equipamento deverá registar o resultado desta verificação na Lista de Verificação do Arnês (TE.4105) e arquiv ar a lista, preferencialmente junto do equipamento.

Verificações, Inspeções e Cuidados a Ter

O equipamento deve ser inspecionado:

1. Em caso de dúvida sobre o seu estado de conservação / operacionalidade
2. ou em caso de queda
3. ou **anualmente**.

As verificações / inspeções devem ser feitas pelo fabricante, representante ou fornecedor (entidade competente).

A vida útil de um arnês é de 10 anos, mas pode ser superior ou inferior consoante a sua utilização e/ou resultados das verificações anuais. Deve manter-se um registo atualizado, por equipamento, sobre as verificações a realizar, as realizadas e respetivos resultados.

Condições que podem afetar o desempenho do equipamento e segurança do utilizador:

- Exposição a temperaturas extremas (< -30ºC ou > 50ºC);
- Exposição prolongada a fatores climáticos (UV, humidade), agentes químicos e restrições elétricas;
- Casos de torção do sistema anti queda em utilização, arestas afiadas, atritos e cortes.

Manutenção e Armazenamento

- No transporte manter o arnês afastado de qualquer peça cortante/que possa causar dano físico e conservar o equipamento na sua embalagem de origem;
- Lavar o arnês com água e sabão, deixar secar naturalmente (pendurado), longe de qualquer chama direta, radiação solar ou outra fonte de calor;
- As partes metálicas devem ser higienizadas com um pano embebido em óleo de vaselina. **A lixívia e detergentes corrosivos estão proibidos;**

O arnês deve ser arrumado num local fresco, seco e arejado, dentro da respetiva embalagem, ao abrigo da luz solar, calor e produtos químicos e outros potenciais contaminantes.

Objetivo: Fornecer informação sobre posturas de trabalho adequadas e penosas, de modo a prevenir a ocorrência de lesões músculo-esqueléticas e de acidentes de trabalho relacionados com a adoção de posturas desadequadas.	**20.02.2025**	**IO.012_v01**

Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs, conforme a avaliação de riscos do local de trabalho.



Calçado de Proteção

Modo Operatório

De modo a evitar lesões músculo-esqueléticas, o operador deve adotar posturas adequadas nas diversas atividades relacionadas com o seu trabalho, conforme os exemplos abaixo:

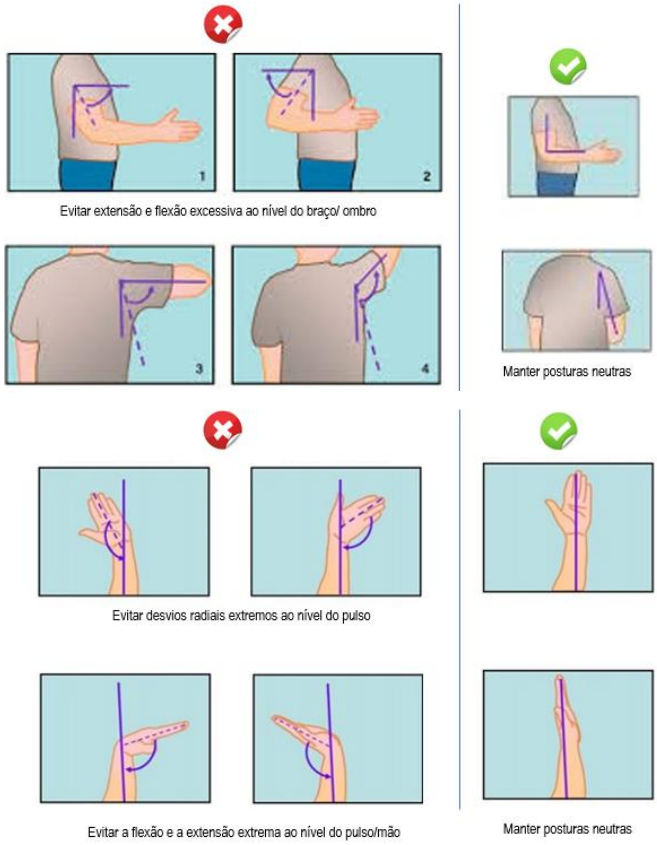
Movimentação manual de cargas:

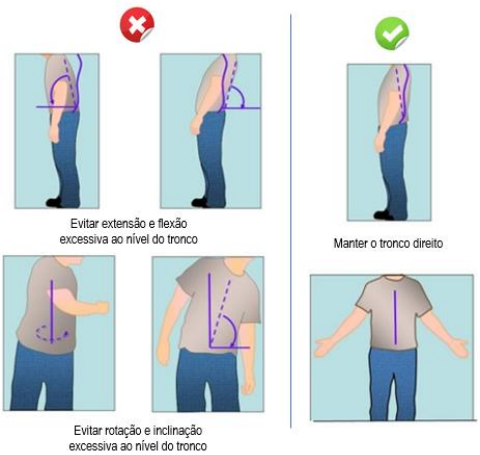
- Aplicar as regras de segurança definidas na Instrução Operativa NQ.007 (Movimentação Manual de Cargas).

Evitar posturas penosas nas diversas atividades:

- Tronco - Adotar posturas neutras: evitar inclinações, extensões, flexões e rotações excessivas.
- Braço e ombros - Adotar posturas neutras: evitar movimentos de grande amplitude (p. ex. movimentos de abdução - abertura do braço), evitar movimentos de extensão e flexão extremos. Evitar movimentos de elevação dos ombros.
- Mão e pulso – Adotar posturas neutras: evitar desvios radiais e movimentos de extensão e flexão extremos.

Verifique quais as posturas adequadas para cada tipo de trabalho, nos esquemas ilustrativos abaixo apresentados!



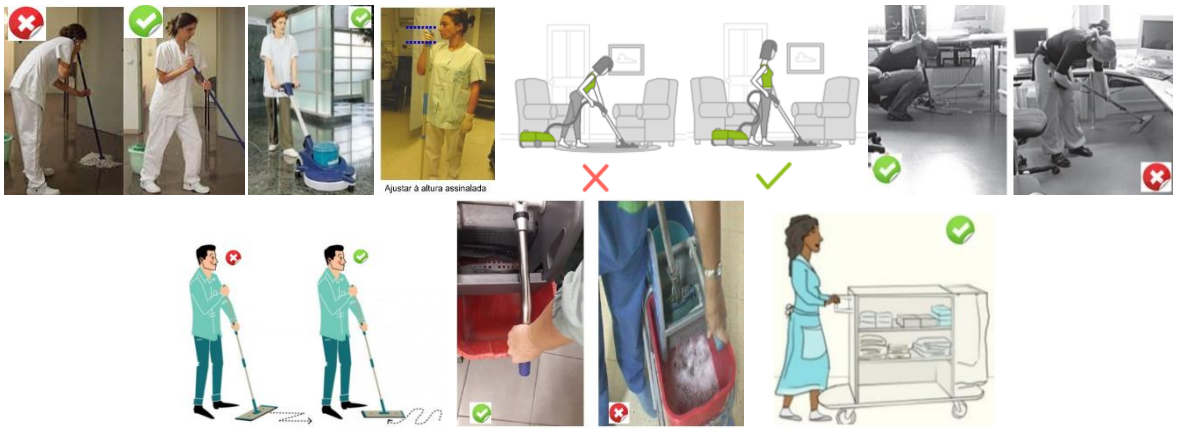


Limpeza de pavimento:

- Ao aspirar, lavar, varrer e na utilização de equipamentos de limpeza mantenha o tronco direito (evite manter o tronco inclinado para a frente e em rotação).

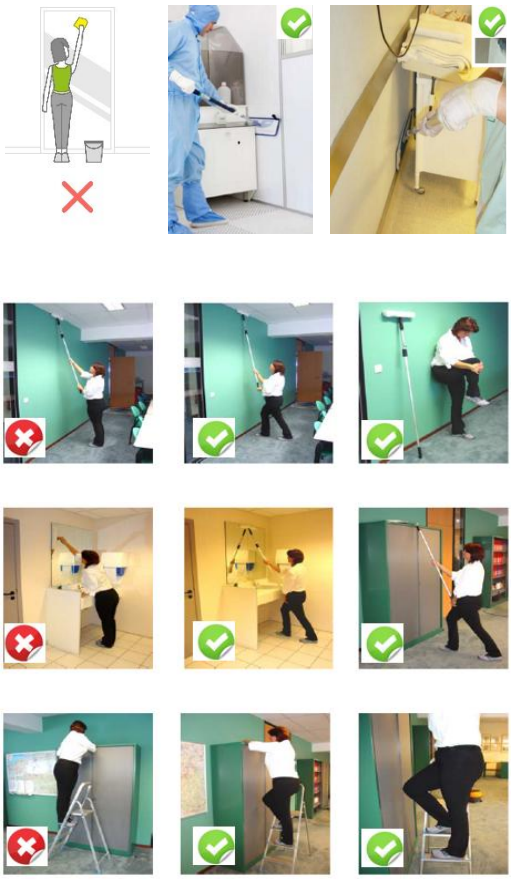
- Ajuste a altura dos cabos, de forma a evitar inclinar-se.

- Para limpar debaixo de superfícies (ex. mesas, camas/macas, armários, etc.) dobre os joelhos ou utilize extensores.
- Realize os movimentos de limpeza adequados.
- Utilizar, sempre que possível, o espremedor do balde. Coloque o corpo de lado em relação ao balde, de modo a que o braço que aciona o espremedor fique do lado do balde.
- Movimente o carro de limpeza mantendo o tronco direito.



Limpeza de paredes, tetos, janelas ou de superfícies elevadas:

- Utilize extensores para limpar zonas mais elevadas (evite esticar-se excessivamente), fora do alcance ou de difícil acesso (ex. espelhos, zona superior de armários/ equipamentos, paredes, tetos).
- Se necessário utilize as escadas/ escadotes disponíveis para aceder a zonas mais elevadas. Não utilize bancos, cadeiras, mesas ou qualquer outro equipamento que não seja adequado para o trabalho em altura.



Limpeza de superfícies, incluindo superfícies baixas:

- Dobre os joelhos, ou apoie um joelho no chão enquanto executa a tarefa.
- Utilize cabos extensíveis.

•Não incline demasiado o tronco (para a frente ou lateralmente). Se não alcançar determinada zona da superfície desloque-se para junto da mesma ou utilize extensores.

- Se possível, coloque os equipamentos e objetos a limpar em cima de uma superfície de forma a evitar estar inclinado.





Objetivo: Estabelecer as boas práticas para a elevação e movimentação manual de cargas.	**20.02.2025**	**IO.013_v01**

Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs, conforme a avaliação de riscos do local de trabalho.


Luvas

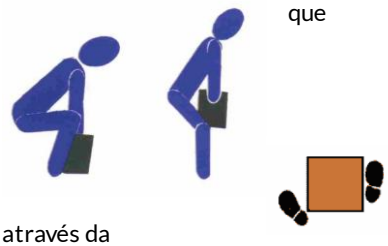

Calçado de Proteção

Para evitar o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas, o trabalhador deve tomar certas precauções, tendo em vista diminuir os esforços e as tensões excessivas na região lombar. Para tal devem ser seguidos os seguintes princípios:

Levantar Cargas

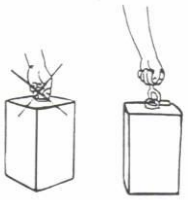


- Colocar o corpo orientado para a direção do movimento a efetuar, contornando a carga se necessário. Evitam-se desta forma rotações inúteis e perigosas.
- Posicionar-se o mais perto possível da carga, em posição estável, com os pés firmemente apoiados.
- Afastar os pés à largura dos ombros e um mais à frente que o outro.
- Fletir os joelhos, para baixar o corpo na direção da carga, mantendo as costas direitas, inclusivamente na região lombar.
- Prestar igualmente atenção à posição da cabeça. Recolher o queixo e olhar em frente ao levantar e transportar pesos
- Agarrar a carga firmemente, sempre que possível com a mão completa.
- Usar a força das pernas para levantar a carga. Não são as costas ou a força de braços que devem levantar a carga.



- Elevar a carga sem puxões bruscos num ritmo uniforme
- Manter os braços e a carga o mais próximo possível do corpo
- Sempre que possível trabalhar com os braços estendidos. Dobrar os cotovelos, além de aumentar o cansaço, agrava o esforço dos músculos da coluna que ajudam a fixar os braços.
- Ao levantar pesos evitar torções da coluna. Se a rotação for necessária, deverá ser feita através da movimentação dos pés.

Transportar cargas



- Transportar as cargas mantendo as costas direitas.
- Ao transportar cargas ao ombro, utilizar alternadamente os dois ombros.
- Transportar as cargas simetricamente.
- Manter a carga próxima do corpo.
- A carga não pode obstruir a visibilidade do percurso. É preciso olhar sempre por onde se caminha.

Descarregar cargas

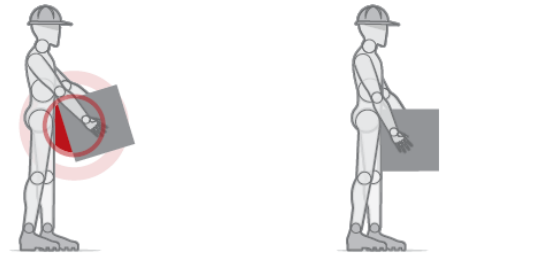
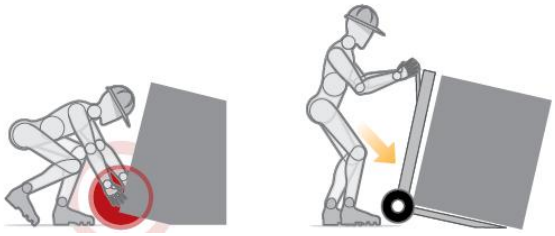
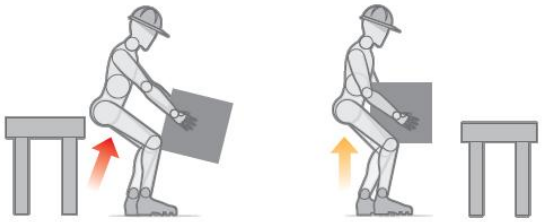
- Puxar a carga ao corpo;
- Distribuir o peso da carga uniformemente pelo corpo, sem perder o equilíbrio;
- Utilizar o peso do corpo para puxar ou empurrar uma carga.
- Colocar os dedos afastados de locais onde possam ficar entalados durante a descida da carga.
- Baixar a carga suavemente.

Obstáculos

- Antes de efetuar a elevação e a movimentação de uma carga, devem-se remover todos os objetos e obstáculos que possam prejudicar os seus movimentos.

A carga deve ser conduzida por duas pessoas sempre que: o objeto tenha, independentemente do seu peso, pelo menos duas dimensões superiores a 76 cm; quando uma pessoa tenha que levantar um peso superior a 30 kg e o seu trabalho habitual não seja o de manipulação de cargas; e quando o objeto seja muito longo e uma só pessoa não possa movê-lo de forma estável.

Esquemas Ilustrativos de Formas Corretas de Movimentação de Cargas

INCORRECTO CORRECTO  Mantenha as costas direitas (evitar inclinações e rotações do troco)	INCORRECTO CORRECTO  Faça a flexão das pernas dobrando os joelhos
INCORRECTO CORRECTO  Mantenha um bom equilíbrio	INCORRECTO CORRECTO  Levante e transporte a carga com os braços estendidos e junto ao corpo
INCORRECTO CORRECTO  Aproxime a carga o mais possível do corpo	INCORRECTO CORRECTO  Aproveite o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos
INCORRECTO CORRECTO  Posicione corretamente os pés para orientar a carga	INCORRECTO CORRECTO  Peça ajuda a um colega para levantar e transportar uma carga pesada

Regras de Segurança | Objetos Cortantes e Perfurantes

Objetivo: Estabelecer as regras de segurança no manuseamento de objetos cortantes e perfurantes.	**20.02.2025**	**IO.014_v01**

Os trabalhadores, em especial aqueles que trabalham em Unidades de Saúde, estão expostos ao risco de contacto com agentes patogénicos transmitidos pelo sangue (vírus, bactérias, fungos e outros microrganismos), frequentemente através de um ferimento. O vírus da imunodeficiência humana (VIH) e a hepatite B (VHB) ou C (VHC) são os mais comuns.

Acidentes com Objetos Cortantes e Perfurantes

As Unidades de Saúde estão organizadas para que todos os objetos cortantes e perfurantes sejam colocados em recipientes específicos e bem identificados.





No entanto... **Nem sempre isso acontece.**

Por vezes, estes objetos são encontrados em locais pouco prováveis!

Regras a Seguir

Nunca apanhe os objetos cortantes e perfurantes do chão. Chame os funcionários da Unidade de Saúde.

Nunca coloque as mãos no interior dos sacos do lixo.

Se precisar de transportar/manusear os sacos, mantenha-os afastados do corpo.





Em **caso de incidente** de ferimento com um objeto cortante:



- Estimular o sangramento da ferida.
- Lavar a ferida com água morna corrente e sabão (não esfregar).
- Cobrir a ferida com um penso (pele, olhos ou boca, lavar com água abundante).
- Garantir a eliminação segura do objeto cortante, ou seja, que este seja colocado, por um método que não requeira contato, num recipiente destinado a objetos cortantes.
- Comunicar o incidente à chefia e consultar, acompanhado, o médico assistente.

Objetivo: Estabelecer regras de forma a proteger os trabalhadores contra os riscos de exposição a agentes biológicos durante o trabalho.	**20.02.2025**	**IO.015_v01**



Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs, conforme a avaliação de riscos do local de trabalho:


Luvas


Vestuário de Proteção


Calçado de Proteção


Máscara


Óculos de Proteção

Agentes Biológicos são os microrganismos, incluindo os geneticamente modificados, as culturas de células e os endoparasitas humanos suscetíveis de provocar infeções, alergias ou intoxicações. Incluem-se nos agentes biológicos: fungos, vírus (incluindo coronavírus), bactérias e parasitas.



Os agentes biológicos podem estar enquadrados em quatro grupos:

- **Grupo 1** – agente biológico cuja probabilidade de causar doenças no ser humano é baixa.
- **Grupo 2** – pode causar doenças no ser humano e constituir um perigo para os trabalhadores, sendo escassa a probabilidade de se propagar na coletividade e para o qual existem em regra meios eficazes de profilaxia ou tratamento.
- **Grupo 3** – pode causar doenças graves no ser humano e constitui um risco grave para os trabalhadores, sendo suscetível de se propagar na coletividade, mesmo que exista meios eficazes de profilaxia ou de tratamento.
- **Grupo 4** – causa doenças graves no ser humano e constitui um risco grave para os trabalhadores, sendo suscetível de apresentar um elevado nível de propagação na coletividade, e para o qual não existem meios eficazes de profilaxia ou de tratamento.

Vias de Transmissão



- Contacto direto: contacto pessoa a pessoa durante o manuseamento de materiais contaminados.
- Contacto indireto: contacto com equipamentos contaminados, p. ex.: descontaminação deficiente de materiais ou equipamentos e contenção e eliminação inapropriada de material cortante ou perfurante.
- Via aérea: inalação de bioaerossóis (partículas em suspensão no ar de origem biológica – compreendem vírus, bactérias, fungos, parasitas).
- Ingestão: ingestão acidental de material contaminado.
- Via percutânea: picadas de insetos/ mordeduras de animais, contacto com materiais corto-perfurantes contaminados.

Medidas de Prevenção





- Não comer, beber ou fumar nos locais de trabalho.
- Assegurar o cumprimento das regras básicas de higiene pessoal (p. ex. lavagem das mãos).
- Assegurar uma adequada limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos.
- Os locais devem estar sinalizados com Perigo Biológico por meio de placa adequada.
- Evitar a formação de aerossóis e de poeiras, mesmo durante as atividades de limpeza ou manutenção.
- Assegurar a utilização de equipamento de proteção individual adequado.
- Garantir a existência e rápido acesso a material de primeiros socorros.
- Após cada utilização, e antes de abandonar o local de trabalho, os trabalhadores deverão retirar o vestuário de trabalho e os EPIs utilizados e eventualmente contaminados, e guardá-los em locais separados e previstos para o efeito.
- Assegurar que os EPIs são guardados em local adequado, verificados e limpos, se possível antes e, obrigatoriamente, após cada utilização, bem como reparados e substituídos se tiverem defeitos ou estiverem contaminados ou danificados.
- Evitar a utilização de adornos / acessórios.
- Antes da recolha e manuseamento de contentores, confirmar se estes estão hermeticamente fechados e caso não estejam, não mexer e solicitar aos colaboradores da Unidade de Saúde que o façam.
- Limitar a altura de armazenamento dos contentores, no interior das instalações, evitando quedas de contentores em altura.
- É obrigatória a utilização de luvas e máscara para manusear os contentores.

•No empilhamento de contentores contendo materiais com risco biológico, evitar exceder a altura que comprometa a estabilidade da "pilha", evitando assim a queda destes contentores durante o transporte em carro para o Parque de Resíduos. Respeitar o máximo de contentores por carrinho de transporte para o exterior.

- Caso ocorra a queda e abertura de um contentor contendo materiais com risco biológico, não mexer e de imediato chamar os colaboradores da Unidade de Saúde para a apanha desses materiais, com recurso a EPI´s específicos.
- Em caso algum, a equipa da SGL deverá ser solicitada para efetuar a limpeza do conteúdo de contentores com exposição a riscos biológicos.
- É expressamente proibido apanhar do pavimento ou de outro local, quaisquer objetos corto-perfurantes.
- É proibido o transporte de contentores deitados.
- A utilização de luvas deve estar confinada às atividades de recolha, armazenamento e transporte de contentores contendo resíduos com risco biológico, sendo proibida a utilização das mesmas luvas para deslocações no interior da Unidade de Saúde. As luvas contaminadas não devem ser utilizadas para outras atividades que não sejam a recolha, armazenamento e transporte de resíduos com risco biológico (incluindo coronavírus).
- Utilizar apenas 1 luva para transportar o carrinho mantendo a outra disponível para abertura de portas e carregamento nos botões de elevadores;

Recolha Segura de Resíduos (Procedimento obrigatório para hospitais com doentes infetados com coronavírus)

- Os resíduos produzidos durante a prestação de cuidados ao caso suspeito ou confirmado de infeção por coronavírus são considerados resíduos Grupo III e descartados de acordo com os procedimentos de rotina internos dos hospitais e clínicas.
- A triagem dos resíduos é realizada no local de produção.
- Os resíduos do Grupo III são colocados em saco descartável branco, com espessura de 50 ou 70 mícrons, preferencialmente com dimensões adequadas ao volume descartado.
- Após devidamente encerrado com abraçadeira, o saco é colocado no contentor rígido, onde será encaminhado para autoclavagem.
- A manipulação e o transporte dos recipientes dos resíduos devem ser limitados ao estritamente necessário.
- As áreas de recolha intermédia de resíduos hospitalares são sempre restritas e devem estar devidamente assinaladas.

Objetivo: Definir quando e como deve ser utilizada a proteção auricular.	**20.02.2025**	**IO.016_v01**

Equipamentos de Proteção Individual



Protetores Auriculares

Todos os trabalhadores que, de acordo com a avaliação realizada, estejam expostos a valores de ruído que ultrapassem os valor es de ação inferiores (80 dB) deverão utilizar protetores auditivos.

Todos os trabalhadores que, de acordo com avaliação realizada, estejam expostos a valores de ruído que ultrapassem os valores de ação superiores (85 dB) têm obrigatoriamente de utilizar dispositivos de proteção auditiva.

Protetores Internos:



Ajuste dos Protetores Auriculares:

- Lave as mãos. Enrole o protetor entre os dedos, reduzindo o seu diâmetro tanto quanto possível.
- Para introduzir mais facilmente o protetor, estique a orelha e coloque o protetor no canal auditivo.
- Mantenha a orelha na mesma posição até à expansão completa (30seg). Verifique se o protetor auricular está colocado corretamente. Caso contrário tente novamente.
- Não toque nos protetores auriculares com as mãos sujas. Use-os durante todo o período de exposição. Remova-os só em caso de extrema necessidade.
- Substitua-os quando estiverem sujos.

Estes protetores são descartáveis, não devem ser lavados para voltar a utilizar.

Protetores Externos:



Ajuste dos Protetores Auriculares:

- Ponha o suporte sobre a cabeça e coloque as almofadas de modo a envolverem completamente os ouvidos.
- Movendo o suporte para cima ou para baixo obtém um melhor ajuste sobre a cabeça.
- Puxe para trás os cabelos de modo a afastá-los da zona das almofadas. Certifique-se de que as almofadas se ajustam firmemente à cabeça sem a interferência de objetos tais como fitas de cabelo ou hastes de óculos de modo a obter a melhor eficácia.
- Estes protetores auriculares devem ser arrumados numa zona limpa e não contaminada onde não seja provável a sua danificação. No fim de cada utilização as almofadas do protetor devem ser passadas com toalhete de limpeza para se manterem limpas e higiénicas.

Objetivo: Definir medidas preventivas para exposição a trabalhos que produzam vibrações, nos locais de trabalho.	**20.02.2025**	**IO.017_v01**

Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs, conforme a avaliação de riscos do local de trabalho:



Luvas



Calçado de Proteção

Definições

As vibrações caracterizam-se pelos efeitos físicos produzidos por certas máquinas, equipamentos e ferramentas vibrantes, que atuam por transmissão de energia mecânica, emitindo oscilações com amplitudes percetíveis pelos seres humanos. O organismo não está preparado para receber vibrações intensas durante períodos longos.

As fontes de vibração mais comuns são, nomeadamente, as máquinas rotativas, as autolavadoras, as varredoras, a utilização de máquinas mal ajustadas, entre outros.









Os riscos devidos a vibrações mecânicas têm efeitos sobre a saúde e segurança dos trabalhadores, podendo deles resultar perturbações músculo-esqueléticas, neurológicas e vasculares, além de outras patologias.

Vibrações transmitidas ao corpo inteiro são as vibrações mecânicas transmitidas a todo o corpo que implicam riscos para a saúde e a segurança dos trabalhadores, em especial lombalgias e traumatismos da coluna vertebral.

Vibrações transmitidas ao sistema mão-braço são as vibrações mecânicas transmitidas à mão, pulso e braço que implicam riscos para a saúde e a segurança dos trabalhadores, em especial perturbações vasculares, neurológicas ou musculares ou lesões osteoarticulares.

Medidas Preventivas

A alteração dos métodos de trabalho, a escolha de máquinas, ferramentas e outros equipamentos concebidos com o objetivo de reduzir a vibração ao nível mais baixo possível, a manutenção e conservação desses equipamentos.

Medidas de caráter geral

- Antes de iniciar o trabalho com máquinas/equipamentos consulte o respetivo manual de instruções;
- Eliminar as vibrações provocadas por desgaste ou deficiente manutenção das peças das máquinas ou por deficiente ajustamento;
- Reduzir o esforço muscular exercido pela mão, utilizando ferramentas com punhos e pegas desengordurados e limpos;
- Adotar posturas de trabalho adequadas.

Medidas de organização do trabalho

- Parar o trabalho com exposição a vibrações sempre que sinta sensação de formigueiro nas mãos e mude de tarefa.
- Sempre que se preveja situações prolongadas de exposição a vibrações organize o trabalho para que o trabalho com exposição a vibrações não seja feito todo de seguida, limitando a duração do trabalho e fazendo pausas curtas e frequentes.

Medidas de proteção coletiva (redução das vibrações na fonte)

- Utilização de máquinas, aparelhos e ferramentas adequadas (com níveis de vibração abaixo dos limites legais);
- Manutenção periódica dos equipamentos, substituindo peças gastas, fazendo apertos, alinhamentos, ajustamentos e outras operações a órgãos mecânicos, de forma a reduzir as vibrações.

Atmosferas Explosivas

Objetivo: Informar os colaboradores sobre as regras de segurança a adotar nos locais onde se podem formar atmosferas explosivas.	**20.02.2025**	**IO.018_v01**

O que são atmosferas explosivas?

Uma atmosfera ATEX ou atmosfera explosiva é "uma mistura com o ar, em condições atmosféricas, de substâncias inflamáveis sob a forma de gases, vapores, névoas ou poeiras, na qual, após ignição, a combustão se propague a toda a mistura não queimada".

Onde se podem formar atmosferas explosivas?

No caso de gases mais pesados que o ar, a mistura ar + gás tende a descer e a acumular-se nos pontos baixos (junto ao chão, caves, esgotos) podendo arrastar-se a grandes distâncias e ser inflamada longe do ponto de origem.

No caso de gases mais leves que o ar, a mistura ar + gás tende a dissipar-se na atmosfera.

No caso dos equipamentos utilizados pela SGL, a formação de uma atmosfera explosiva pode ocorrer devido ao carregamento das baterias que libertam hidrogénio, que é um gás inflamável, ou devido ao manuseamento de algum produto químico que seja inflamável (ex.: gasóleo, gasolina, etc.).

Medidas para Evitar a Formação de Atmosferas Explosivas

- Seleção de materiais e conceção dos sistemas de tubagem de combustível, de modo a evitar fugas e sobre enchimentos
- Separação das zonas classificadas sempre que seja possível
- Manutenção preventiva semestral/anual dos equipamentos e corretiva sempre que se registe uma ocorrência, com a presença de um piquete de urgência
- Limpeza de derrames de combustíveis
- Ventilação do local onde se efetua o carregamento das baterias

Medidas para Evitar a Ignição de Atmosferas Explosivas

- Máquinas, equipamentos com categoria, adequados à classificação da zona onde operam e instalação elétrica de acordo com os critérios legais e de boa prática.
- Proteção contra sobretensões induzidas.
- Manutenção dos meios de extinção.
- Inspeção e manutenção da operacionalidade das Vias de Evacuação.
- Proibição de fumar e foguear.
- Todo o pessoal (incluindo subcontratado) que trabalhe em zonas classificadas deverá utilizar roupa com tecido de algodão, e calçado não produtor de faíscas.
- Iluminarias afastadas das zonas classificadas.
- Utilização de ferramentas de materiais não geradores de faíscas.
- Vedação das áreas das operações de carregamento de baterias e de manuseamento de produtos químicos.
- Botoneiras de corte de emergência estão sinalizados e acessíveis.

Sinalização de Atmosferas Explosivas

Todos os locais onde se podem formar Atmosferas Explosivas devem estar sinalizadas com o seguinte sinal:



Objetivo: Estabelecer o modo de atuação para os trabalhadores que desenvolvem trabalho administrativo, com vista à redução dos efeitos de más posturas e ainda informar os colaboradores da correta abordagem com equipamentos dotados de visor.	**20.02.2025**	**IO.019_v01**

Para uma boa utilização do equipamento sem prejuízo do colaborador, devem ser seguidas as seguintes instruções:

Iluminação:

- Se o posto de trabalho possuir luz artificial este deve estar dotado de uma boa iluminação, que não seja demasiado fraca, para não causar esforço visual e que não seja demasiado forte para não ferir a vista, não podendo ser em nenhum dos casos trémula.
- Se o posto de trabalho possuir iluminação natural este deve estar instalado de modo que as fontes de luz incidam perpendicularmente, em relação ao monitor, nunca de frente ou de trás.

Mesa de trabalho:

- Deve ter dimensões adequadas para que possa comportar o ecrã, acessórios de escritório e respetivos documentos. As suas arestas devem ser arredondadas para não haver compressão dos antebraços e punhos.

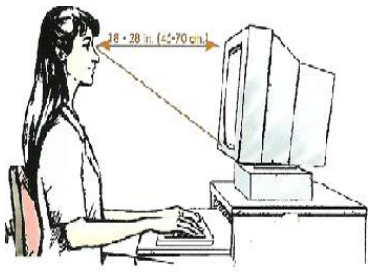
Cadeira:

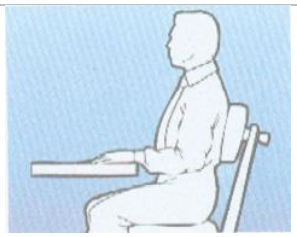
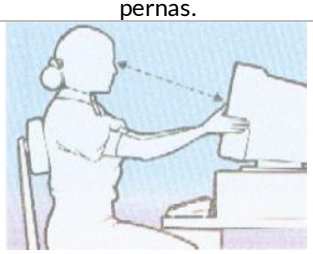
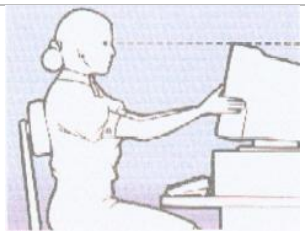
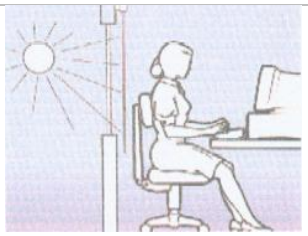
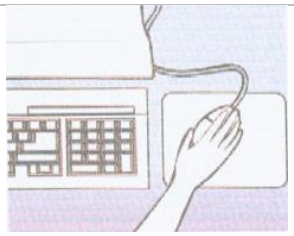
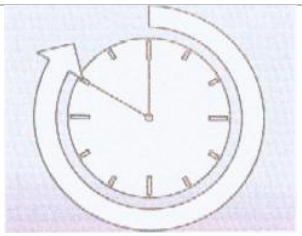
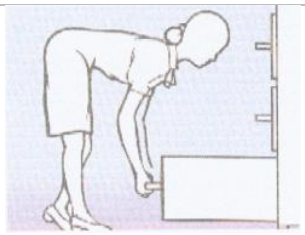
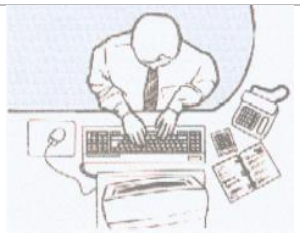
- Que o assento e encosto se possa adaptar as características da pessoa (peso, altura, curvatura da coluna), as costas devem estar bem apoiadas no encosto.



Monitor:

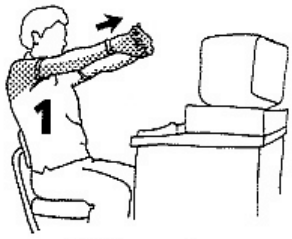
- Deve ter uma imagem estável sem fenómenos de cintilação ou outras formas de instabilidade, deve ainda ter um filtro de proteção se o monitor não for de baixa radiação.
- Ao regular a inclinação do visor, ter em atenção que:
  - Deve ser localizado abaixo da linha horizontal de visão;
  - O ângulo de inclinação deverá ser determinado de modo a minimizar os reflexos emitidos pela incidência de fontes de luz;
  - O monitor é uma fonte de radiação, pelo que, quanto maiores forem as suas dimensões, maiores serão as radiações libertadas.



 Procure conhecer todos os recursos de ajuste da cadeira.	 Ajuste a altura do encosto da cadeira nas costas, utilize como apoio e sem forçar a coluna.	 Os cotovelos devem posicionar-se na mesma altura do tampo da mesa.	 Quando a trabalhar no teclado, ajuste a cadeira de forma que o tronco forme um ângulo de 110º com as pernas.
 Quando estiver a escrever (manualmente), sente-se mais para a extremidade anterior da cadeira.	 Procure sentar-se sempre alinhado(a) com o eixo da cadeira.	 Caso os seus pés não se encontrem bem apoiados utilize um apoio.	 Ao trabalhar com o computador, ajuste a distância do monitor aos olhos.
 Ajuste a altura do monitor, de modo a que a linha superior do monitor fique no máximo da altura dos olhos.	 Coloque o monitor de lado, em relação às janelas, ou em alternativa feche as persianas.	 Posicione o rato junto do teclado.	 Utilize um suporte em frente do computador, para colocar as folhas com texto, de forma a evitar a torção do pescoço para os lados.
 Se o trabalho é de interação entre a utilização do computador e outras atividades, não utilize o teclado longe do corpo ou torcido.	 Utilize o teclado próximo, para prevenir tendinites.	 Numa utilização sistemática com o computador, efetue uma pausa por cada hora trabalhada.	 No caso das mulheres, procure trabalhar com sapatos de 1 a 2 cm, máximo, de altura de salto.
 Evite colocar objetos pesados em lugares baixos.	 Coloque todos os objetos de utilização constante, o mais próximo possível do seu corpo.	 Evite a torção do tronco / pescoço ao atender telefonemas.	

Alongamentos na Cadeira

Recomenda-se a realização dos seguintes exercícios:



10-20 segundos
2 vezes



10-15 segundos



8-10 segundos
De cada lado



15-20 segundos



3-5 segundos
3 vezes



10-12 segundos
Cada braço



10 segundos



10 segundos



8-10 segundos
De cada lado



8-10 segundos
De cada lado



10-15 segundos
2 vezes



Abanar as mãos 8-10
segundos

Acidente Rodoviário

Objetivo: Estabelecer regras de prevenção e atuação face a acidentes rodoviários.	**20.02.2025**	**IO.020_v01**

Prevenção de acidentes rodoviários

- Respeite o código da estrada.
- Efetue a manutenção do automóvel de acordo com o manual.
- Visite regularmente um médico para verificar a visão, audição e mobilidade.
- Adote práticas de condução defensiva.
- Antecipe as manobras dos outros.
- Ao planificar as viagens, preveja tempo suficiente para que possa respeitar os limites de velocidade, evitar conduzir em horas de ponta e utilizar estradas seguras.
- Utilize sempre o cinto de segurança e o capacete (este último na condução de motas).
- Cumpra com a distância de segurança.
- Cumpra com os limites de velocidade.
- Faça pausas de repouso durante viagens longas.
- Não use as mãos para comer, beber, falar ao telemóvel ou outras atividades durante a condução.

Em caso de acidente rodoviário

- Não fume nem permita que alguém faça lume. Pode haver incêndio ou explosão devido a combustível derramado.
- Desligue o motor dos veículos acidentados.
- Imobilize os veículos sinistrados com o travão de mão. Se possível coloque calços ou pedras nas rodas.
- Cubra com terra as manchas de combustível ou óleo derramado.
- Se houver incêndio use um extintor ou terra para o apagar.
- Vista o colete retrorrefletor.
- Coloque o triângulo de emergência.
- Faça, ou peça a alguém, para fazer sinal aos outros condutores para que reduzam a velocidade ao aproximarem-se do local do acidente.

Alerta

- Ligue 112 ou utilize os postos avisadores SOS.
- Nunca parta do princípio que alguém já o fez.
- Estacione em segurança antes de telefonar.





Indique

- O local exato do acidente, e o sentido em caso de via com separador.
- Número e idades aproximadas das vítimas.
- Estado aparente das vítimas e se alguma está encarcerada.
- Se há situações de perigo (incêndio, derrame de óleo, estrada bloqueada, etc.).
- Número de veículos envolvidos.
- Tipo de veículos (ex.: ligeiros, pesados, motociclos, de transporte de mercadorias perigosas).
- Em caso de acidente com transporte de mercadorias perigosas não se aproxime do local e tente evitar que outros o façam. Se possível identifique o nome da empresa e os números inscritos no painel laranja (se existirem).

Atuação Perante Situação de Violência

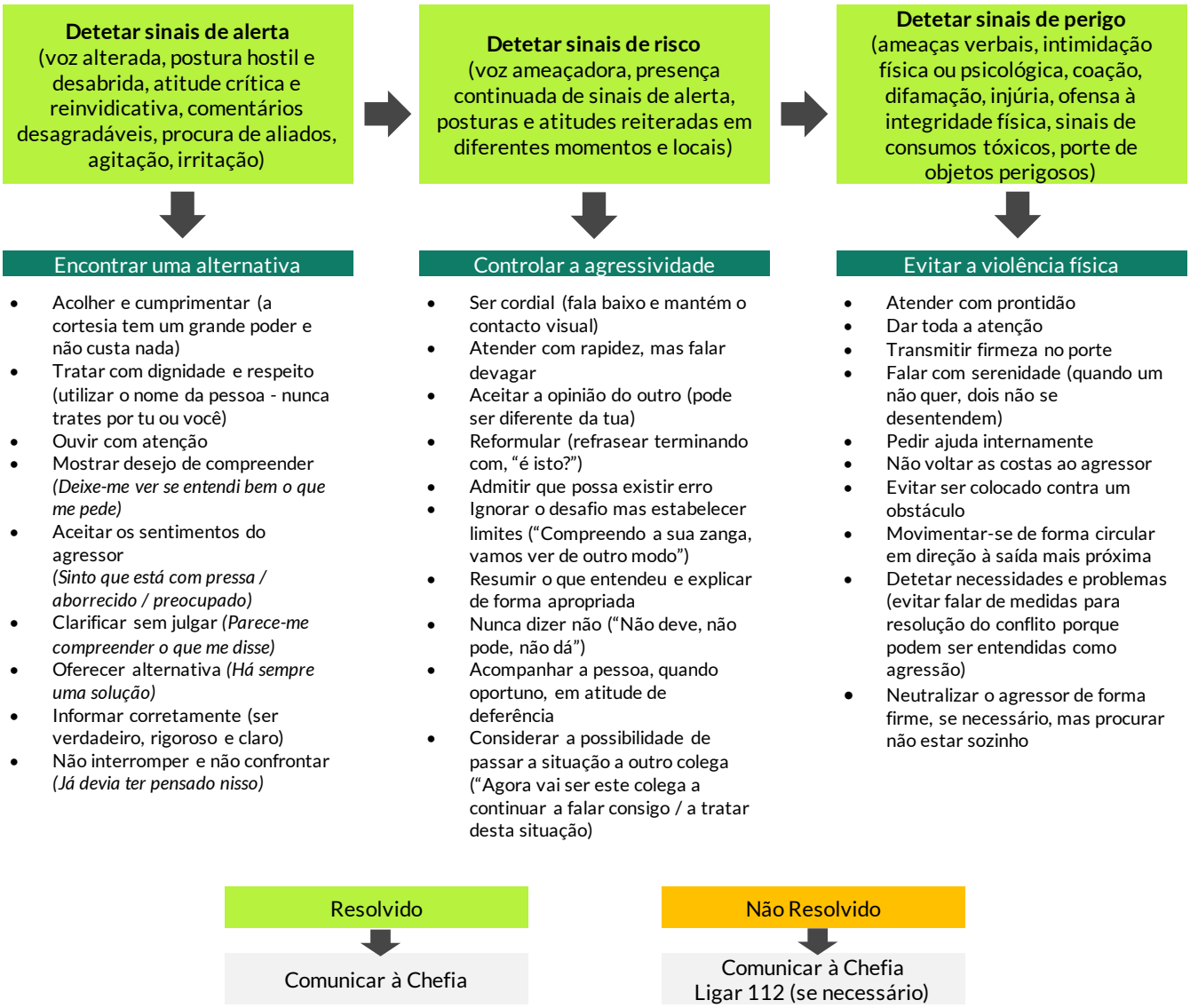
Objetivo: Estabelecer a metodologia de atuação dos colaboradores da SGL perante uma situação de violência física ou psicológica.	**20.02.2025**	**IO.021_v01**

Violência Física

Uso intencional da força física contra outra pessoa ou contra um grupo que resulte, ou tenha a possibilidade de resultar, em morte, dano físico ou psicológico, compromisso do desenvolvimento ou privação.

Violência Psicológica

Uso intencional de poder, real ou sob a forma de ameaça, incluindo ameaça de uso de força física, contra outra pessoa ou grupo, que resulte, ou tenha a possibilidade de resultar, em morte, dano físico ou psicológico, compromisso do desenvolvimento ou privação. Engloba ameaças, difamação, assédio, assédio sexual, discriminação, injúria ou perseguição. **O colaborador que esteja perante uma situação de violência física ou psicológica deverá assumir uma atitude verbal e não-verbal promotora de comportamentos positivos, devendo atuar do seguinte modo:**



O colaborador pode ainda denunciar a situação através do nº interno 210 342 210 ou através do formulário disponível na página do website SGL destinada ao Canal de Denúncia.

Após ocorrência deste tipo episódio, deve de imediato comunicar todos os detalhes ao seu supervisor ou se pretender tratar da situação de forma anónima deverá fazê-lo através do Canal de Denúncia disponível no website da SGL.

O supervisor deve registar internamente esta ocorrência de acordo com as regras da NP.5101 – Gestão da Melhoria, garantindo a abertura do respetivo ticket JIRA para que a ocorrência seja tratada e definidas as devidas ações corretivas/ melhoria.

Exposição a temperaturas elevadas

Objetivo: Fornecer informação aos trabalhadores sobre os principais efeitos na saúde da exposição prolongada ao calor, quais as medidas de primeiros socorros para cada efeito e as medidas preventivas a cumprir.	**17.08.2026**	**IO.068_v01**

O aumento da temperatura média ambiente previsto, em virtude das alterações climáticas, poderá ter um impacto significativo nos locais de trabalho.

A **exposição prolongada ao calor pode provocar** efeitos como a desorientação, a diminuição da capacidade de discernimento, a perda de concentração, a redução do estado de vigilância, a falta de cuidado e a fadiga, e agravar doenças crónicas, nomeadamente as doenças cardiovasculares, respiratórias, cerebrovasculares e doenças relacionadas com a diabetes, aumentando assim o risco de acidente e a redução da produtividade dos trabalhadores. A exposição direta à radiação solar também pode prejudicar, eventualmente, o desempenho cognitivo e, juntamente com a elevada temperatura ambiente, pode aumentar o risco de lesões.

TRABALHADORES MAIS EXPOSTOS A FENÓMENOS CLIMÁTICOS EXTREMOS – CALOR

- os trabalhadores que trabalham no exterior;
- os trabalhadores que realizam trabalhos com exigência física;
- os trabalhadores que trabalham em ambientes interiores quentes, em edifícios que não têm um isolamento adequado ou um sistema de arrefecimento / ventilação e em setores com utilização intensiva de calor;
- os trabalhadores que tenham de utilizar EPIs em condições de calor.

PRINCIPAIS EFEITOS NA SAÚDE DA EXPOSIÇÃO PROLONGADA AO CALOR

- **Insolação:** confusão mental, pele quente e seca ou transpiração excessiva, convulsões, temperatura corporal muito elevada (≥40°C).
- **Exaustão pelo calor:** cefaleias, náuseas, tonturas, transpiração intensa, cãibras, pele pálida e fria.
- **Síncope térmica:** desmaio de curta duração, tonturas ao estar muito tempo de pé.
- **Cãibras pelo calor:** dores musculares agudas, espasmos no abdómen ou membros.
- **Erupção cutânea:** pequenas manchas vermelhas pruriginosas, sobretudo no pescoço e tronco.

Caso estes efeitos se manifestem, devem ser adotadas as seguintes medidas:

- Afastamento para ambiente fresco e seco.
- Reforço da hidratação.
- Interrupção da atividade de trabalho, se necessário.
- Arrefecimento do corpo (por ex., com água fria).
- Em caso de sinais de alerta (suores intensos, febre, vómitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca), contacta de imediato: **SNS24: 808 24 24 24** ou **Emergência: 112**

PRIMEIROS SOCORROS PARA TRATAR A INSOLAÇÃO

Caso um trabalhador sofra de insolação, deve seguir-se os seguintes passos:

- Ligar para o 112;
- Manter-se junto do trabalhador até à chegada dos serviços de emergência médica;
- Deslocar o trabalhador para um local fresco, com sombra e retirar-lhe o vestuário exterior;
- Proceder rapidamente ao arrefecimento do trabalhador, utilizando os seguintes métodos:
  - aplicar um banho de água fria ou de gelo, se possível,
  - humedecer a pele,
  - colocar panos húmidos frios ou gelo na cabeça, pescoço, axilas e na virilha, ou molhar a roupa com água fria,
  - fazer circular o ar em torno do trabalhador para acelerar o seu arrefecimento, e não o obrigar a ingerir líquidos.

PRIMEIROS SOCORROS PARA TRATAR A EXAUSTÃO CAUSADA PELO CALOR

Caso um trabalhador sofra de exaustão devido ao calor, deve seguir-se os seguintes passos:

- Ligar para o 112.

- Não abandonar o trabalhador. Vigiar o trabalhador até ser assistido.
- Afastar o trabalhador da zona quente e proporcionar a ingestão de líquidos. Incentivar a ingestão frequente de água fresca.
- Retirar o vestuário desnecessário, incluindo sapatos e meias.
- Arrefecer o trabalhador com compressas frias ou pedir-lhe que lave a cabeça, o rosto e o pescoço com água fria.

PRIMEIROS SOCORROS PARA TRATAR A SÍNCOPE TÉRMICA

A recuperação é normalmente rápida após repouso em local fresco. Os trabalhadores com síncope térmica devem:

- sentar-se ou deitar-se num local fresco; e
- ingerir lentamente água, sumo filtrado ou uma bebida isotónica.

PRIMEIROS SOCORROS PARA TRATAR AS CÃIBRAS PROVOCADAS PELO CALOR

Os trabalhadores que apresentem cãibras devido ao calor devem:

- ingerir água e uma refeição ligeira ou uma bebida que reponha os hidratos de carbono e os eletrólitos (como as bebidas isotónicas) a cada 15 a 20 minutos; e
- evitar ingerir sal.

Procurar assistência médica se o trabalhador:

- tiver problemas cardíacos;
- estiver a seguir uma alimentação hipossódica; e
- apresentar cãibras que não desaparecem ao fim de uma hora.

PRIMEIROS SOCORROS PARA TRATAR A ERUPÇÃO CUTÂNEA PROVOCADA PELO CALOR

Na maioria dos casos, a erupção cutânea provocada pelo calor desaparece quando o indivíduo volta a estar num ambiente mais fresco. Os trabalhadores com erupção cutânea devem:

- trabalhar num ambiente mais fresco e menos húmido, se possível;
- manter a zona da erupção seca;
- evitar a utilização de pomadas e cremes.

MEDIDAS PREVENTIVAS PERANTE A EXPOSIÇÃO PROLONGADA AO CALOR

- Beber água, mesmo quando não se tem sede, a cada 15-20 minutos, pelo menos 1,5L, o equivalente a 8 copos. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína.
- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11h e as 17h. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar frequentemente a sua aplicação.
- Utilizar roupas de cor clara, leves e largas, que cubram a maior parte do corpo, chapéu / boné e óculos de sol com proteção ultravioleta.
- Prestar especial atenção à temperatura acumulada no interior dos veículos antes de entrar.
- Minimizar o tempo de permanência no exterior durante as horas centrais do dia.
- Procurar permanecer em ambientes frescos ou climatizados, com sombras e circulação de ar, pelo menos 2 a 3 horas por dia; manter as janelas, persianas e estores fechados nos períodos de maior calor, ou em zonas com risco de poeiras dos incêndios.
- Durante o tempo de trabalho, garantir pausas em locais frescos, ventilados e com sombra.
- Promover a rotatividade de tarefas para reduzir os tempos de exposição solar.
- Adaptar o ritmo de trabalho e evitar tarefas no exterior que exijam um elevado esforço físico.
- Verificar os níveis e ventilar bem a viatura antes de iniciar a viagem.
- Evitar viajar nas horas de mais calor. Não permanecer em viaturas estacionadas ao sol.
- Durante as deslocações / viagens, levar sempre água suficiente e assegurar que o carregador do telemóvel está operacional
- Em caso de deslocação por zonas com temperaturas extremas, garantir que te manténs permanentemente contactável.
- Garantir que os trabalhadores não trabalham sozinhos, ou se tiverem de o fazer que seja em condições de monitorização e garantindo que podem facilmente pedir ajuda.

4. Ambiente

Resíduos Provenientes da Execução do Serviço de Limpeza

São considerados resíduos produzidos na prestação de serviços da SGL:

- Embalagens vazias resultantes da receção das encomendas de produtos, acessórios, consumíveis ou EPIs;
- Embalagens de produtos de limpeza vazias;
- Papel (Ex.: documentação da operação);
- Todos os acessórios utilizados na limpeza que já não se encontrem em bom estado de utilização.

Os resíduos resultantes da execução do serviço de limpeza devem ser separados e depositados nos contentores adequados, do seguinte modo:

1. Caso as instalações do cliente disponham de contentores para a separação de resíduos, os resíduos resultantes da atividade da SGL devem ser depositados nesses contentores, respeitando as regras de colocação descritas na tabela abaixo.

2. Caso as instalações do cliente não disponham de contentores para a separação de resíduos, os resíduos resultantes da atividade da SGL devem ser depositados em caixas, devidamente identificadas, definidas pelo Supervisor, conforme Tabela 1, e posteriormente depositados no Ecoponto mais próximo. Caso não exista um Ecoponto próximo das instalações do cliente, os resíduos devem ser recolhidos pelo Supervisor e depositados no Ecoponto mais próximo.

Tipo de Resíduo	Colocar	Contentor a depositar
Embalagens de Papel e Cartão 	• Caixas de cartão onde vêm os produtos de limpeza. • Caixas de cartão onde vêm os discos das máquinas.	Contentor Azul
Embalagens de Plástico 	• Embalagens de plástico dos produtos de limpeza vazias. • Embalagens de plástico que envolvem os sacos do lixo, as esfregonas, etc. • Filme de plástico.	Contentor Amarelo
Embalagens de Metal 	• Embalagens de metal dos produtos de limpeza vazias.	Contentor Amarelo
Material de Limpeza Não Contaminado 	• Panos de limpeza velhos. • Esfregonas, mopas, franjas, peluches velhos. • Discos das máquinas velhos. • Esfregões velhos. • Balde e escorredor velhos. • Restante material velho.	Contentor Indiferenciado

Material de Limpeza Contaminado 	• Panos de limpeza velhos contaminados com óleos, tintas, vernizes. • Esfregonas velhas contaminados com óleos, tintas, vernizes. • Restante material velho contaminado com óleos, tintas, vernizes.	Contentor indicado pelo cliente ou caso não exista o contentor, deverá ser recolhido pelo Supervisor (que deverá contactar o DQA)

Resíduos Urbanos

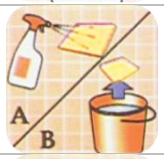
Tipo de Resíduo	Colocar	Não Colocar
Embalagens de Plástico e Metal 	• Garrafas e garrafões de água • Embalagens de manteigas e margarinas • Garrafas de sumos • Sacos de plástico • Bisnagas de mostarda e ketchup • Copos de plástico • Caricas • Embalagens de batatas fritas e aperitivos • Embalagens de iogurtes • Esferovite • Latas de bebidas, de fruta e de conserva • Pacotes de leite e sumo • Papel de alumínio	• Pilhas e baterias • Rolhas de cortiça • Talheres de metal • Talheres de plástico
Papel/Cartão 	• Caixas de bolachas • Caixas de cereais • Cartas • Envelopes (não é preciso tirar janelas) • Papel de escrita • Papéis de impressão • Sacos de pão de papel	• Embalagens de cartão com gordura • Lenços de papel sujos • Papel autocolante • Papel de alumínio • Papel de cozinha e guardanapos sujos • Papel plastificado • Papel vegetal • Toalhetes
Embalagens de Vidro 	• Boiões • Frascos de azeitonas e pickles • Frascos de doce • Garrafas de água e sumos • Garrafas de azeite	• Chávenas • Copos • Lâmpadas • Pratos
Indiferenciado 	• Guardanapos e lenços de papel sujos • Papel de cozinha sujo • Papel e cartão com gordura • Pratos, talheres, copos e chávenas • Restos de comida	-

5. Procedimentos de Limpeza Gerais

Plano de Limpeza de Casas de Banho

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia para a limpeza de casas de banho nas instalações do cliente, durante a Prestação de Serviços. A limpeza deve ser efetuada dos locais potencialmente menos contaminados para os locais mais contaminados.

20.02.2025 **IO.023_v01**

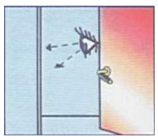
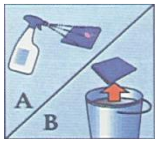
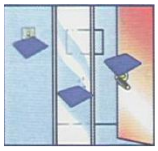
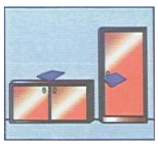
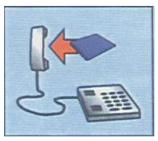
Modo de Atuação		Materiais a Utilizar	EPIs
Limpeza de Casas de Banho		Detergente multiusos Detergente sanitário Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 
	1. Repor os consumíveis de higiene pessoal.		
	2. Colocar as luvas. Fazer a descarga do autoclismo, caso se justifique.		
	3. Pulverizar a sanita com um produto desinfetante.		
	4. Aplicar o produto no pano amarelo utilizando um pulverizador ou um balde com água.		
	5. Lavar os espelhos e os dispensadores de consumíveis, com um pano amarelo.		
	6. Lavar os lavatórios, com um pano amarelo.		
	7. Lavar: azulejos, portas das casas de banho, interruptores, autoclismo e suporte do papel higiénico com pano amarelo.		
	8. Lavar o interior da sanita com um piaçaba.		
	9. Fazer a descarga do autoclismo, mantendo o piaçaba no interior da sanita, para que este seja higienizado.		
	10. Lavar o tampo e de seguida o exterior do sanitário e os bidés (caso existam), com um pano vermelho.		

	11. Despejar os caixotes do lixo, limpar os caixotes do lixo com um pano vermelho e colocar novos sacos.		
	12. Retirar as luvas. Lavar o pavimento, do fundo para a porta.		
	13. Antes de sair verificar se deixou tudo limpo e registar a execução da limpeza.		
	**Descalcificação Periódica** Quando verificar que existe calcário nos sanitários, aplique o produto adequado, com luvas, e deixe atuar de acordo com as indicações do fabricante.		

Plano de Limpeza de Escritórios

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de escritórios nas instalações do cliente, durante a Prestação de Serviços.

20.02.2025 **IO.024_v01**

Modo de Atuação		Materiais a Utilizar	EPIs
Limpeza de Escritórios		Pano Azul  Pano Azul Desgastado 	Luvas 
	1. Antes de entrares num escritório, verifica se não estás a incomodar ninguém. Coloca a placa sinalizadora “piso molhado”, se necessário.		
	2. Começa por fazer o despejo dos caixotes de lixo.		
	3. Aplica o produto diretamente num pano azul ou molha o pano no balde com água e produto (cumprir regras de diluição).		
	4. Limpa os interruptores, as portas e as superfícies envidraçadas, com o pano azul.		
	5. Limpa as secretárias, com o pano azul, tendo o cuidado de colocar os objetos e os papéis exatamente como os encontraste.		
	6. Limpa os restantes móveis dos escritórios com o pano azul. Para as partes do mobiliário em contacto com o chão, utiliza o pano azul desgastado.		
	7. Limpa os telefones e os computadores com o pano azul húmido, bem torcido.		
	8. Por fim limpa as cadeiras e lava o pavimento. Caso se trate de um pavimento alcatifado, aspira o pavimento.		
	9. Antes de saíres, verifica se deixaste tudo cuidadosamente limpo e no seu devido lugar.		

Lavagem de Vidros

Objetivo: Estabelecer a metodologia para a limpeza de vidros e as regras de segurança a adotar. **20.02.2025** **IO.025_v01**

<table>
<tr><th>Modo de Atuação</th><th>Material a Utilizar</th><th>EPIs</th></tr>
<tr><td></td><td rowspan="5">Balde

Pano

Guia com punho

Peluche com armação

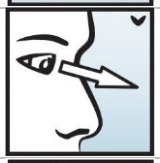
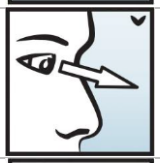
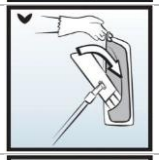
Cabo telescópico

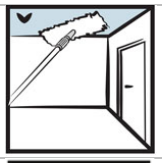
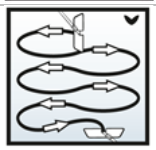
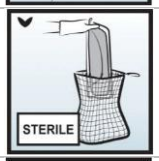
Lâmina

Escadote/escada.
</td><td rowspan="5">Luvas de proteção.

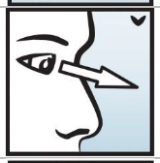
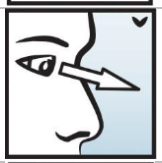
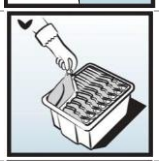
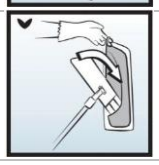
Arnês de proteção anti queda (caso se realize trabalho em altura).
</td></tr>
<tr><td>• Não utilização de escadotes junto de janelas abertas ou vãos.
• Utilização de arnês de proteção anti-queda sempre que exista o perigo de queda em altura.
• Utilização de varas telescópicas para a limpeza de vidros inacessíveis a partir do nível do chão.
• Inspecionar os escadotes e os equipamentos de proteção individual antes de cada utilização.
• Não se empoleirar em janelas ou varandas ou debruçar-se sobre os parapeitos para tentar aceder a locais de difícil acesso. (Ex.: topo dos vidros, bandeirolas, etc.).
• Caso a limpeza seja realizada em cima de escadote ou escada, e não sendo possível fixá-los, estes deverão ser seguros por um segundo colaborador.
• Durante a limpeza de vidros, caso exista o risco de queda de objetos sobre terceiros, o acesso / passagem por este local deve ser impedido através da colocação de cones de sinalização, fitas sinalizadoras ou colunas de delimitação.</td></tr>
<tr><td>Cuidados a ter Antes da Lavagem dos Vidros</td></tr>
<tr><td>• Caso existam resíduos no vidro (fitas cola, colas, tintas, etc.), estes devem ser retirados com lâmina própria, com o vidro molhado.
• Em determinados pavimentos (como alcatifas, chão flutuante, etc.) deve proteger-se o rodapé e o pavimento, para que este não fique molhado ou manchado.</td></tr>
<tr><td>Lavagem dos Vidros</td></tr>
<tr><td>1. Encher o balde com água e detergente;
2. Molhar o peluche com a solução detergente;
3. Passar o peluche no vidro para o molhar;
4. Passar a guia para remover a água, com movimentos horizontais (da esquerda para a direita ou vice versa) ou verticais, dependendo da altura do vidro;
5. Passar o pano nos caixilhos e parapeitos para remoção de excessos de água.</td></tr>
</table>

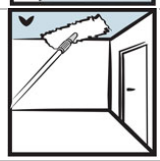
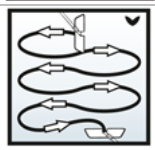
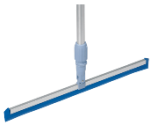
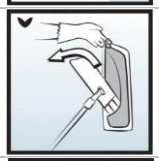
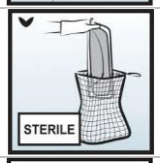
Objetivo: Estabelecer a metodologia de preparação e utilização de mopas, utilizando o método pré-impregnado.	**20.02.2025**	**IO.026_v01**

Modo de Atuação	
	1. Preparar o material.
	2. Dobrar as mopas com a face para dentro e colocar dentro das caixas, com a presilha no sentido da abertura da caixa.
 	3. Utilizar a caixa perfurada para verter a solução química para as mopas. Humidade recomendada: 5 mopas – 750ml de solução; 10 mopas = 1,5L de solução; 15 mopas – 2,25L de solução.
	4. Esperar 10 min. para que as mopas fiquem impregnadas.
	5. Colocar o equipamento de proteção adequado. Verificar o estado da sala.
	6. Colocar o rodo no pavimento. Iniciar no canto mais afastado da porta, recuando com movimentos em “S”. Nunca retirar o rodo do pavimento, a sujidade deverá ser colocada na pá.
	7. Verificar se a sala está adequada para a lavagem.
	8. Retirar a mopa impregnada da caixa.
	9. Colocar a mopa no suporte, segurando a presilha, sem tocar na parte da mopa que vai realizar a limpeza. Utiliza-se uma mopa limpa para cada sala ou cada 20m2.
	10. Ajustar o cabo à altura de cada pessoa (entre o queixo e o nariz).

	11. Lavar o teto, começando num canto da sala, com movimentos lineares, no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.
	12. Lavar a parede, de cima para baixo, iniciando num canto junto ao teto, com movimentos horizontais ou em “S”, no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.
	13. Lavar o pavimento, passando com a mopa desde a entrada até ao final da sala, para humedecer o pavimento, e daí lavar com movimentos em “S” até à saída, no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.
	14. Após a lavagem, retirar a mopa segurando na presilha ou pressionando o manípulo existente para o efeito no suporte.
	15. Colocar as mopas sujas dentro de um saco.
	16. Colocar as mopas na máquina de lavar. Todas as mopas impregnadas, ainda que não tenham sido utilizadas, devem ser lavadas. Lavar as mopas a 60°. Secar as mopas entre 10 a 15 min. (60 a 70°).

Objetivo: Estabelecer a metodologia de limpeza de Salas Limpas. **20.02.2025** **IO.027_v01**

Modo de Atuação		Materiais a Utilizar	EPIs
Limpeza de Salas Limpas		**Todo o material deve ser lavado/desinfetado diariamente. Deixar o material arrumado, após a utilização.**	
	1. Preparar o material.	Carro 	
	2. Dobrar as mopas com a face para dentro e colocar dentro das caixas, com a presilha no sentido da abertura da caixa.		
 	3. Utilizar a caixa perfurada para verter a solução química para as mopas. Humidade recomendada: 5 mopas – 750ml de solução; 10 mopas = 1,5L de solução; 15 mopas – 2,25L de solução.	Aspirador Monofásico (Depressão: 2050 (mmH20), Modelo Filtro Principal GORETEX, Filtro de saída HEPA U15: 2573 cm2 e Sup. Filtrante: 2100 (cm2)) 	
	4. Esperar 10 min. para que as mopas fiquem impregnadas.		
	5. Colocar o equipamento de proteção adequado. Verificar o estado da sala.	Mopa 	
	6. Retirar o lixo grosso com rodo e pá.	Caixa para mopas 	
	7. Aspirar a sala com o aspirador.	Suporte 	
	8. Verificar se a sala está adequada para a lavagem.	Balde 	
	9. Retirar a mopa impregnada da caixa.		
	10. Colocar a mopa no suporte, segurando a presilha, sem tocar na parte da mopa que vai realizar a limpeza. Utiliza-se uma mopa limpa para cada sala ou cada 20m2.	Pá	

	11. Ajustar o cabo à altura de cada pessoa (entre o queixo e o nariz).		
	12. Lavar o teto, começando num canto da sala, com movimentos lineares, no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.	Cabo telescópico 	
	13. Lavar a parede, começando num canto superior, com movimentos horizontais ou em "S", no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.	Rodo 	
	14. Lavar o pavimento, passando com a mopa desde a entrada até ao final da sala, para humedecer o pavimento, e daí lavar com movimentos em "S" até à saída, no sentido da seta vermelha indicadora no suporte.		
	15. Após a lavagem, retirar a mopa segurando na presilha ou pressionando o manípulo existente para o efeito no suporte.		
	16. Colocar as mopas sujas dentro de um saco.		
	17. Colocar as mopas na máquina de lavar. Todas as mopas impregnadas, ainda que não tenham sido utilizadas, devem ser lavadas. Lavar as mopas a 60°. Secar as mopas entre 10 a 15 min. (60 a 70°).		

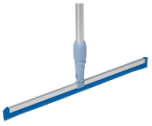
6. Procedimentos de Limpeza no Setor da Saúde

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de fluidos orgânicos. **03.02.2026** **IO.028_v02**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Limpeza de Fluídos Orgânicos em pavimentos (Sangue, urina, fezes, vomitado ou outros fluidos orgânicos) 1. Colocar o equipamento de proteção individual. 2. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado. 3. Cobrir o derrame com material absorvente desinfetante. 4. Remover os resíduos, com pá e rodo, colocando-os no saco do lixo. 5. Retirar as luvas, colocando-as no saco do lixo. 6. Colocar um novo par de luvas. 7. Lavar o local com uma mopa impregnada de solução diluída de desinfetante. 8. Colocar a mopa utilizada em saco próprio e colocar as luvas utilizadas no saco do lixo. Caso esteja definido que a apanha do derrame é da responsabilidade dos colaboradores do cliente, a equipa da SGL apenas executa as tarefas 2, 6, 7 e 8. Caso contrário, todas as tarefas são executadas pela equipa da SGL.	Material absorvente desinfetante Pá e rodo Mopa Desinfetante 	Luvas descartáveis  Avental descartável (se houver necessidade)
Limpeza de Fluídos Orgânicos em paredes (Sangue, urina, fezes, vomitado ou outros fluidos orgânicos) 1. Colocar o equipamento de proteção individual. 2. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado. 3. Cobrir o derrame com material absorvente desinfetante. 4. Remover os resíduos, colocando-os no saco do lixo. 5. Retirar as luvas, colocando-as no saco do lixo. 6. Colocar um novo par de luvas. 7. Lavar o local com uma mopa impregnada de solução diluída de desinfetante. 8. Colocar a mopa utilizada em saco próprio e colocar as luvas utilizadas no saco do lixo. Caso esteja definido que a apanha do derrame é da responsabilidade dos colaboradores do cliente, a equipa da SGL apenas executa as tarefas 2, 6, 7 e 8. Caso contrário, todas as tarefas são executadas pela equipa da SGL.	Material absorvente desinfetante Mopa Desinfetante 	Luvas descartáveis  Avental descartável (se houver necessidade)

Limpeza de uma Diária de Quartos de Enfermaria Geral

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de uma diária de um quarto de enfermaria geral, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.029_v01**

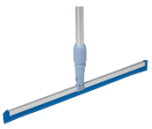
Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada no quarto. 2. Higienizar as mãos com SABA.		
Limpeza do Quarto 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis do quarto e das instalações sanitárias. 5. Limpar as superfícies (cadeirão, porta, calha, parapeito, exterior do roupeiro, rodapés), utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 6. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com solução desinfetante. Nota: Caso não exista casa de banho no quarto, efetuar a limpeza do chão com uma mopa limpa. No final colocar a mopa suja nos têxteis sujos e verificar se deixou tudo limpo e arrumado.	Desinfetante Pano Azul  Pano Amarelo 	Luvas 
Limpeza da Casa de Banho 8. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução de detergente sanitário 9. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução de detergente sanitário, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 10. Pulverizar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, com a solução de detergente sanitário. 11. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores, a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução de detergente sanitário 12. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução de detergente sanitário. 13. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 14. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 15. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução de detergente sanitário. 16. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução de detergente sanitário. 17. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução de detergente sanitário, e colocar os sacos. 18. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 19. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto. 20. Higienizar as mãos com SABA.	Detergente sanitário Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 
Limpeza de Pavimentos 21. Limpar o pavimento com o rodo. 22. Limpar o pavimento da instalação sanitária, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 23. Descartar a mopa utilizada na instalação sanitária, no saco para têxteis sujos. 24. Limpar o pavimento do quarto, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 25. Descartar a mopa utilizada no quarto, no saco para têxteis sujos. 26. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado.	Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa	Luvas 

27. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 28. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos	 Pano Azul 	

Limpeza de uma Alta de Quartos de Enfermaria Geral

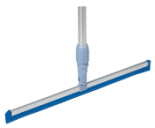
Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de uma alta de um quarto de enfermaria geral, durante a Prestação de Serviços. **20.02.2025** **IO.030_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada no quarto. 2. Higienizar as mãos com SABA.		
Limpeza do Quarto 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis do quarto e das instalações sanitárias. 5. Limpar as paredes e teto, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 6. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar os vidros interiores, utilizando um pano azul, com a solução detergente. 8. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 9. Limpar as superfícies (cadeirão, porta, calha, parapeito, exterior do roupeiro, rodapés), utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 10. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 11. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. Nota: Caso não exista casa de banho no quarto, efetuar a limpeza do chão com uma mopa limpa. No final colocar a mopa suja nos têxteis sujos e verificar se deixou tudo limpo e arrumado.	Desinfetante Detergente para limpeza de vidros Pano Azul  Pano Amarelo 	Luvas 
Limpeza da Casa de Banho 12. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 13. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução desinfetante, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 14. Pulverizar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, com a solução desinfetante. 15. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores, a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 16. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução desinfetante. 17. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 18. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 19. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 20. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 21. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 22. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 23. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto. 24. Higienizar as mãos com SABA.	Desinfetante Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 
Limpeza de Pavimentos		Luvas

25. Limpar o pavimento com o rodo. 26. Limpar o pavimento da instalação sanitária, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 27. Descartar a mopa utilizada na instalação sanitária, no saco para têxteis sujos. 28. Limpar o pavimento do quarto, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 29. Descartar a mopa utilizada no quarto, no saco para têxteis sujos. 30. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 31. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 32. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos	Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa  Pano Azul 	

Limpeza de uma Diária de um Quarto de Isolamento

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de uma diária de um quarto de isolamento, durante a Prestação de Serviços. **20.02.2025** **IO.031_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada no quarto. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar o equipamento de proteção individual recomendado pelo serviço e disponível à entrada do quarto.		
Limpeza do Quarto 4. Repor todos os consumíveis no quarto e das instalações sanitárias. 5. Limpar as superfícies (cadeirão, porta, calha, parapeito, exterior do roupeiro, rodapés), utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 6. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos. 7. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. Nota: Caso não exista casa de banho no quarto, retirar as luvas e colocá-las no lixo contaminado (saco branco) e efetuar a limpeza do chão com uma mopa limpa. No final colocar a mopa suja no saco para têxteis sujos e verificar se deixou tudo limpo e arrumado.	Desinfetante Pano Azul  Pano Amarelo 	Luvas  Outros EPIs recomendados pelo serviço
Limpeza das Instalações Sanitárias 8. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 9. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução desinfetante, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 10. Pulverizar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, com a solução desinfetante. 11. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores, a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 12. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução desinfetante. 13. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 14. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 15. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 16. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 17. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 18. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 19. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto 20. Higienizar as mãos com SABA.	Desinfetante Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas  Outros EPIs recomendados pelo serviço
Limpeza de pavimentos 21. Limpar o pavimento com o rodo. 22. Limpar o pavimento da instalação sanitária, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 23. Descartar a mopa utilizada na instalação sanitária, no saco para têxteis sujos. 24. Limpar o pavimento do quarto, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 25. Descartar a mopa utilizada no quarto, no saco para têxteis sujos. 26. Retirar o equipamento de proteção individual e colocá-lo no saco branco. 27. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado.	Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa	Luvas 

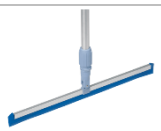
28. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 29. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	 Pano Azul 	

Limpeza de uma Alta de um Quarto de Isolamento

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de uma alta de um quarto de isolamento, durante a Prestação de Serviços.

20.02.2025 **IO.032_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada no quarto. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar o equipamento de proteção individual recomendado pelo serviço e disponível à entrada do quarto.		
Limpeza do Quarto	Detergente multiusos Desinfetante Pano Azul  Pano Amarelo  Mopa 	Luvas  Outros EPIs recomendados pelo serviço
4. Repor todos os consumíveis no quarto e das instalações sanitárias. 5. Limpar o teto e as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução detergente (a 1.ª intervenção poderá ser realizada por uma auxiliar). 6. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar o teto e as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 8. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 9. Limpar os vidros interiores, utilizando um pano azul, com a solução detergente. 10. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 11. Limpar as superfícies (cadeirão, porta, calha, parapeito, exterior do roupeiro, rodapés), utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 12. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 13. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. Nota: Caso não exista casa de banho no quarto, efetuar a limpeza do chão com uma mopa limpa. No final colocar a mopa suja no saco para têxteis sujos e verificar se deixou tudo limpo e arrumado.		
Limpeza das Instalações Sanitárias	Desinfetante Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas  Outros EPIs recomendados pelo serviço
14. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 15. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução desinfetante, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 16. Pulverizar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, com a solução desinfetante. 17. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores, a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 18. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução desinfetante. 19. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 20. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 21. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 22. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 23. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 24. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 25. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto 26. Higienizar as mãos com SABA.		
Limpeza de pavimentos	Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo	Luvas 
27. Colocar novas luvas. 28. Limpar o pavimento com o rodo. 29. Limpar o pavimento da instalação sanitária, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 30. Descartar a mopa utilizada na instalação sanitária, no saco para têxteis sujos.		

31. Limpar o pavimento do quarto, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 32. Descartar a mopa utilizada no quarto, no saco para têxteis sujos. 33. Retirar o equipamento de proteção individual e colocá-lo no saco branco. 34. Higienizar as mãos com SABA. 35. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 36. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 37. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	 Mopa  Pano Azul 	Outros EPIs recomendados pelo serviço

Limpeza e Desinfeção de uma Cama Hospitalar

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza diária e desinfeção de uma cama hospitalar durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.033_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Limpeza de Cama numa Alta		
1. Reunir material para proceder à limpeza da cama: • Balde • Água • Detergente • Luvas • Avental descartável • Máscara (quando indicado pelo serviço) 2. Colocar as luvas e o avental. 3. Remover desperdícios / resíduos, roupa excedente ou objetos pessoais do doente que estejam sobre a cama. 4. Ativar o pedal de bloqueio da cama, deixando-a travada. 5. Impregnar o pano azul com a solução detergente. 6. Limpar todos os elementos de controlo da cama (painel de supervisão, comando), todas as alavancas para ajuste posicional da cama (alavanca de emergência, alavancas de barras laterais da cama e bloqueadores de barras terminais da cama), cabeceira e painel dianteiro, colchão (em todas as suas faces e ângulos), barras laterais, planos horizontais da cama. 7. Efetuar o procedimento anterior com solução desinfetante. 8. Limpar acessórios da cama (se existentes) – mesa de escrita; mesa de refeições e mesa-de-cabeceira; limpar plataforma, estrutura metálica de sustentação, cabos elétricos e pedais. 9. Deixar a cama elevada e o colchão a 90º para permitir a secagem de todas as faces do colchão e dos planos da cama. 10. Descartar os panos sujos no recipiente para panos sujos. 11. Descartar luvas e avental e colocá-los num contentor para lixos contaminados.	Balde  Detergente multiusos Desinfetante Pano Azul 	Luvas  Avental descartável Máscara (quando indicado pelo serviço) 

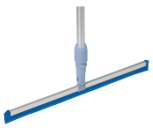
Limpeza de uma Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consultas

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza diária de uma sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consultas, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.034_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consultas 1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis. 5. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul, com solução detergente. 6. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel, utilizando um pano amarelo, com a solução detergente sanitário. 8. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para os têxteis sujos. 9. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução de detergente sanitário, e colocar os sacos. 10. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 11. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto. 12. Higienizar as mãos com SABA. 13. Limpar o pavimento com o rodo. 14. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 15. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 16. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 17. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 18. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	Detergente multiusos Detergente sanitário Detergente para pavimentos Pano Azul  Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 

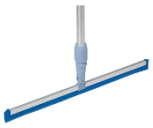
Limpeza de uma Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consulta Infetados

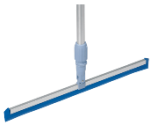
Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza diária de uma sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consulta infetados, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.035_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Sala de Exames, Enfermagem e Gabinetes de Consulta Infetados 1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis. 5. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul, com solução desinfetante. 6. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos. 7. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 8. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para os têxteis sujos. 9. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 10. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 11. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto. 12. Higienizar as mãos com SABA. 13. Limpar o pavimento com o rodo. 14. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 15. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 16. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 17. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 18. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	Desinfetante Detergente para pavimentos Pano Azul  Pano Amarelo  Pano Vermelho  Rodo  Mopa 	Luvas 

Limpeza do Bloco Operatório

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de um Bloco Operatório, durante a Prestação de Serviços. **20.02.2025** **IO.036_v01**

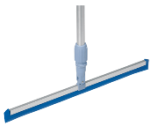
Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
Limpeza da Sala do Bloco Operatório 1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Colocar o carro de limpeza hospitalar à entrada da Sala do Bloco Operatório e retirar o material necessário à limpeza. 3. Higienizar as mãos com SABA. 4. Colocar o equipamento de proteção individual (calça, túnica, chinelos, touca, meias, luvas e máscara (caso necessário). 5. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 6. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 7. Limpar o pavimento com o rodo. 8. Retirar as luvas e colocá-las no saco de lixo. 9. Higienizar as mãos com SABA. 10. Limpar o teto, utilizando uma mopa impregnada com a solução detergente. 11. Limpar as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução detergente. 12. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 13. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul, com a solução detergente. 14. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 15. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 16. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 17. Deixar secar. 18. Retirar as luvas e colocá-las no saco de lixo. 19. Higienizar as mãos com SABA. 20. Colocar luvas. 21. Limpar o teto, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 22. Limpar as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 23. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 24. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 25. Deixar secar. 26. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 27. Colocar os sacos do lixo. 28. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 29. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 30. Deixar secar. 31. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 32. Descartar EPIs.	Desinfetante Detergente Multiusos Detergente para Pavimentos Rodo  Mopa  Pano azul  Pano vermelho 	Calça Túnica Chinelos Touca Meias Luvas  Máscara (se necessário) 
Limpeza da Zona Exterior à Sala do Bloco Operatório		

1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar o equipamento de proteção individual (luvas, touca, sapatos, calça e túnica, entre outros, conforme aplicável). 4. Limpar o teto, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 5. Limpar as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 6. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 7. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 8. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos. 9. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 10. Retirar as luvas e colocá-las no saco do lixo. 11. Higienizar as mãos com SABA. 12. Limpar o pavimento com o rodo. 13. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 14. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 15. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 16. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 17. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos. 18. Retirar o equipamento de proteção individual e colocá-lo no recipiente existente para o efeito.		
Limpeza do Vestiário 1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis. 5. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 6. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução desinfetante, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 7. Pulverizar o duche, as torneiras e o chuveiro, com a solução desinfetante. 8. Limpar o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os interruptores, as paredes, os cacifos, os bancos) utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 9. Limpar o duche, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução desinfetante. 10. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 11. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 12. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 13. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 14. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos limpos. 15. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 16. Retirar as luvas e colocá-las no saco do lixo. 17. Higienizar as mãos com SABA. 18. Limpar o pavimento com o rodo.	Desinfetante Pano Amarelo  Pano Vermelho  Rodo  Mopa 	Luvas 

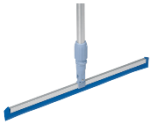
19. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 20. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 21. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 22. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 23. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.		
1. Guardar o carro de limpeza hospitalar no local destinado para o efeito. 2. Lavar os mopas a 95° e os panos e os peluches a 60°. 3. Colocar os mopas, os panos e os peluches limpos no local destinado ao material do Bloco Operatório.		

Limpeza de uma Morgue e de uma Sala de Autópsias

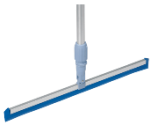
Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza diária e desinfeção, de uma morgue e de uma sala de autópsias, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.037_v01**

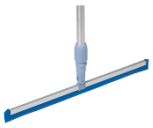
Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis na sala (se aplicável). 5. Limpar as superfícies (ex.: paredes, bancada, exterior dos armários), utilizando um pano azul, com a solução detergente. 6. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel, utilizando um pano amarelo, com a solução detergente. 8. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 9. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos limpos. 10. Retirar as luvas e colocá-las no saco do lixo. 11. Higienizar as mãos com SABA. 12. Limpar o pavimento com o rodo. 13. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 14. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 15. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado.	Detergente multiusos Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa  Pano Azul  Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 
Desinfeção A desinfeção é efetuada a pedido do serviço, do seguinte modo: 1. Colocar as luvas. 2. Depois de ter efetuado a limpeza da sala (incluindo paredes), colocar desinfetante num balde e com a mopa de parede, limpar a parede de cima para baixo, verticalmente. 3. Descartar a mopa utilizada, no saco para têxteis sujos. 4. Limpar o mobiliário, utilizando um pano azul impregnado com desinfetante. 5. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos. 6. Retirar as luvas e colocá-las no saco para lixos contaminados. 7. Higienizar as mãos com SABA. 8. Limpar o pavimento com o rodo. 9. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 10. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado.		

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpeza de Salas Sujas, durante a Prestação de Serviços. **20.02.2025** **IO.038_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada da sala. 2. Higienizar as mãos com SABA. 3. Colocar as luvas. 4. Limpar as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução detergente. 5. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 6. Limpar as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 7. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 8. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel, utilizando um pano amarelo, com a solução detergente. 9. Limpar a pia de despejos, utilizando um pano amarelo, com a solução detergente. 10. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 11. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 12. Limpar a pia de despejos, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 13. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 14. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante, e colocar os sacos. 15. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 16. Retirar as luvas e colocá-las no saco branco. 17. Higienizar as mãos com SABA. 18. Limpar o pavimento com o rodo. 19. Limpar o pavimento, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 20. Descartar a mopa utilizada na sala, no saco para têxteis sujos. 21. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 22. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 23. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	Detergente multiusos Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa  Pano Azul  Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 

Objetivo: Esclarecer os colaboradores quanto à metodologia de limpezas gerais de um quarto, durante a Prestação de Serviços.	**20.02.2025**	**IO.039_v01**

Modo de Atuação	Material a Utilizar	EPIs
1. Colocar o triângulo de sinalização de piso molhado, na entrada no quarto. 2. Higienizar as mãos com SABA.		
Limpeza do Quarto	Detergente multiusos Detergente para pavimentos Desinfetante Rodo  Mopa  Pano Azul  Pano Amarelo  Pano Vermelho 	Luvas 
3. Colocar as luvas. 4. Repor os consumíveis do quarto e das instalações sanitárias. 5. Limpar o teto e as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução detergente. 6. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 7. Limpar o teto e as paredes, utilizando uma mopa impregnada com a solução desinfetante. 8. Descartar a mopa utilizada, no saco para os têxteis sujos. 9. Limpar as superfícies (cadeirão, mesa, cadeira, exterior do roupeiro, rodapés, luminária do doente, portas e puxadores, dispensadores de papel, vidros interiores, janelas e parapeitos), utilizando um pano azul, com a solução detergente. 10. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 11. Limpar as superfícies (cadeirão, mesa, cadeira, exterior do roupeiro, rodapés, luminária do doente, portas e puxadores, dispensadores de papel, vidros interiores, janelas e parapeitos), utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 12. Descartar o pano azul utilizado, no saco para os têxteis sujos. 13. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com a solução detergente. 14. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para os têxteis sujos. 15. Limpar, caso existam, o lavatório, a torneira, o dispensador de sabão e o dispensador de papel do quarto, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 16. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para os têxteis sujos. <u>Nota</u>: Caso não exista casa de banho no quarto, efetuar a limpeza do chão com uma mopa limpa. No final colocar a mopa suja nos têxteis sujos e verificar se deixou tudo limpo e arrumado.		
Limpeza das Instalações Sanitárias		
17. Limpar os puxadores e a porta das instalações sanitárias, utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 18. Fazer a descarga do autoclismo e pulverizar, com a solução desinfetante, o interior da sanita, o assento, a área circundante e o piaçaba. 19. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução detergente. 20. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 21. Pulverizar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, com o desinfetante. 22. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores,	Desinfetante Detergente sanitário Pano Amarelo  Pano Vermelho 	

a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução detergente. 23. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 24. Limpar as superfícies (o lavatório, as torneiras, o espelho, o dispensador de sabão, o dispensador de papel (secagem de mãos e papel higiénico), o secador do cabelo, os puxadores, a porta, os interruptores e as paredes), utilizando um pano amarelo, com a solução desinfetante. 25. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 26. Limpar o duche, as barras de apoio, as torneiras e o chuveiro, utilizando o pano amarelo, com a solução desinfetante. 27. Descartar o pano amarelo utilizado, no saco para têxteis sujos. 28. Limpar o interior da sanita com o piaçaba e efetuar a descarga do autoclismo no final. 29. Limpar a tampa, o assento, o exterior da sanita e a zona circundante, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 30. Limpar o suporte do piaçaba, utilizando um pano vermelho, com a solução desinfetante. 31. Retirar os sacos de resíduos, limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução de detergente. 32. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 33. Limpar os recipientes de resíduos, utilizando um pano vermelho, com a solução de desinfetante, e colocar os sacos. 34. Descartar o pano vermelho utilizado, no saco para têxteis sujos. 35. Retirar as luvas e colocá-las no saco preto. 36. Higienizar as mãos com SABA.		
Limpeza de Pavimentos 37. Limpar o pavimento com o rodo. 38. Limpar o pavimento da instalação sanitária, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 39. Descartar a mopa utilizada na instalação sanitária, no saco para têxteis sujos. 40. Limpar o pavimento do quarto, com uma mopa impregnada com a solução detergente. 41. Descartar a mopa utilizada no quarto, no saco para têxteis sujos. 42. Antes de sair, verifique se deixou tudo limpo e arrumado. 43. Limpar o puxador da porta do lado exterior, utilizando um pano azul, com a solução desinfetante. 44. Descartar o pano azul utilizado, no saco para têxteis sujos.	Rodo  Mopa  Pano Azul 	Luvas 

7. Equipamentos de Trabalho

Aspirador de Sólidos

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Aspiradores de Sólidos.	**20.02.2025**	**IO.040_v01**

Esta máquina é utilizada para aspiração de pavimentos, em ambientes cobertos.



Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser usado:

- Se o fio estiver descarnado;
- Se o chão estiver molhado;
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Quando utilizar o equipamento:

- Não aspire materiais explosivos, inflamáveis, tóxicos ou que em qualquer caso represente risco para a saúde;
- Verifique sempre se o fio elétrico está em boas condições;
- Não feche portas sobre o cabo de corrente;
- Mantenha o cabo da corrente afastado das superfícies quentes;
- Não segure a ficha com as mãos molhadas;
- Não permita que crianças brinquem com o equipamento em volta delas;
- Não use o equipamento sobre o cabo de corrente;
- Não puxe o equipamento pelo cabo de corrente, nem pela respetiva ficha.

Antes de abandonar o equipamento ou de efetuar operações de manutenção:

- Desligue o aspirador.
- Retire a ficha da tomada.
- Coloque o cabo em volta do aspirador.

Quando efetuar a manutenção do equipamento:

- Limpe o depósito, não deixe nenhum pó ou sujidade permanecerem no depósito durante bastante tempo.
- Limpe / sacuda o filtro periodicamente.
- O filtro pode ser lavado com detergente em água tépida e terá que estar bem seco para depois reutilizar.
- Para limpeza do aspirador utilize um pano húmido.

Modo de Utilização

- Verifique se o aspirador está em perfeitas condições de utilização e se todos os acessórios estão disponíveis.
- Remova os resíduos de lixo mais volumosos, para que estes não possam obstruir ou danificar o aspirador.
- Ligue o aspirador.
- Inicie a aspiração, começando pelo ponto mais distante da porta e trabalhe em direção a esta.
- Tenha cuidado com o mobiliário e sempre que o deslocar, volte a colocá-lo no mesmo lugar.
- Desligue a máquina e coloque o cabo em volta do aspirador.

Manutenção

- Verifique se existem danos no cabo ou na mangueira.
- Verifique se o saco do aspirador não está cheio e se o filtro não tem excesso de pó.
- Depois de utilizado, limpe o aspirador e o cabo com um pano húmido.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Despeje o depósito.
- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira).
- Mantenha o aspirador sempre direito.

Aspirador de Líquidos

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização de Aspiradores de Líquidos.	**20.02.2025**	**IO.041_v01**

Esta máquina é utilizada para aspiração de pó e líquidos, não combustíveis, dos pavimentos, em ambientes cobertos.

Medidas de Prevenção



- Não aspire materiais explosivos, inflamáveis, tóxicos ou que em qualquer caso represente risco para a saúde.
- Verifique sempre se o fio elétrico está em boas condições, caso contrário deverá ser substituído antes de iniciar a utilização do aspirador, devendo essa substituição ser efetuada por uma pessoa qualificada.
- Nunca lave o aspirador com jato de água nem emergi-lo em água.
- Os acessórios do aspirador podem ser perigosos, pelo que devem ser mantidos fora do alcance de crianças.
- Em caso de mau funcionamento ou estrago, desligue o fio elétrico e contacte o fornecedor.

Modo de Utilização

Utilização do Aspirador (para aspiração de poeiras):

- Verifique se o filtro está colocado corretamente e se não apresenta danos.
- Verifique se o depósito está completamente limpo e seco.

Utilização do Aspirador (para aspiração de líquidos):

- Remova o filtro.
- Esvazie o depósito de sujidades.
- Durante e após a utilização, despeje o depósito. O equipamento está equipado com uma boia que interrompe a aspiração quando o depósito está cheio. Neste caso desligue o aspirador e esvazie o depósito.

- Verifique se o aspirador está em perfeitas condições de utilização e se todos os acessórios estão disponíveis.
- Ligue o aspirador.
- Inicie a aspiração, no local mais conveniente.
- Tenha cuidado com o mobiliário e sempre que o deslocar, volte a colocá-lo no mesmo lugar.

Manutenção

- Desligue o fio elétrico da corrente.
- Limpe o depósito, não deixe nenhum pó ou sujidade permanecerem no depósito durante bastante tempo.
- Limpar/sacudir o filtro periodicamente.
- O filtro pode ser lavado com detergente em água tépida e terá que estar bem seco para depois o reutilizar.
- Para limpeza do aspirador utilize um pano húmido.
- Verifique se existem danos no cabo elétrico, nos interruptores ou na mangueira.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Despeje o depósito.
- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira).
- Mantenha o aspirador sempre direito.

Autolavadora de Condutor Apeado

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, de manutenção e as medidas de prevenção a adotar na utilização de Autolavadoras de Condutor Apeado.	**20.02.2025**	**IO.042_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagem de pavimentos, em ambientes cobertos.



Equipamentos de Proteção Individual

Utilizar luvas e óculos de proteção quando manusear baterias ou cabos elétricos.



Luvas



Óculos de Proteção

Medidas de Prevenção

A máquina não deve ser utilizada:

- Numa área em que existam vapores/líquidos inflamáveis ou poeiras combustíveis.
- Por pessoal que não esteja devidamente formado e autorizado, devendo o manual do utilizador ter sido lido e compreendido.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Antes de pôr a máquina a funcionar:

- Verifique se todos os equipamentos de segurança estão instalados e a funcionar corretamente.
- Coloque a sinalização de "pavimento molhado", conforme seja necessário.
- Verifique se há derrames de líquido das baterias.

Quando utilizar a máquina:

- Conduza devagar em percursos inclinados ou escorregadios.
- Utilize calçado que não escorregue.
- Reduza a velocidade quando virar.
- Comunique imediatamente qualquer mau funcionamento ou avaria da máquina.
- Nunca permita que crianças brinquem com a máquina nem à volta dela.
- Siga as instruções de mistura e manuseamento inscritas nas embalagens dos produtos químicos.
- Não utilize a máquina em superfícies com inclinações superiores a 5%.
- Tenha cuidado ao conduzir a máquina em marcha atrás.

Antes de abandonar a máquina ou de efetuar operações de manutenção:

- Pare a máquina numa superfície plana.
- Desligue a máquina.
- Acione o travão de estacionamento, se disponível.
- Retire a chave.

Quando efetuar a manutenção da máquina:

- Evite aproximar-se de peças em movimento. Não use casacos, camisas ou mangas largas.
- Utilize luvas de proteção e óculos de segurança quando manusear baterias ou cabos de baterias.
- Evite o contacto com o ácido da bateria.
- Não limpe a máquina com jato de água sob pressão ou qualquer jato de água. Pode ocorrer uma avaria elétrica.

Modo de Utilização

- Varra e limpe o chão.
- Verifique se a máquina está em perfeitas condições de utilização.
- Encha de água, o depósito onde se coloca a água limpa e coloque o detergente. Utilize apenas produtos de limpeza de pavimentos aprovados para a utilização em máquinas. Não use materiais inflamáveis nos depósitos.
- Inicie a lavagem e efetue percursos com o mínimo de paragens e arranques possíveis. Lave o pavimento de uma vez só e em linha reta, evitando bater ou raspar com os lados da máquina.
- Para cada percurso de lavagem, faça uma sobreposição de 5cm, no percurso anterior.
- Não apanhe materiais inflamáveis nem metais reativos.

•Utilize o método da dupla lavagem para áreas muito sujas. Primeiro, lave a zona com o rodo erguido, deixe a solução de limpeza atuar durante 3-5 minutos e depois lave a zona uma segunda vez com o rodo em baixo.

- Prima o botão de paragem de emergência (se a máquina dispuser desse botão), localizado no painel de controlo, para parar a máquina numa situação de emergência. Rode o botão no sentido dos ponteiros do relógio para voltar à posição inicial.
- Mantenha a máquina em movimento para evitar danos no pavimento.
- Limpe as borrachas do rodo com um pano, se as borrachas riscarem o chão.
- Despeje a água suja no fim de cada utilização.
- Desligue a máquina e guarde-a num local seco, com o rodo e a cabeça de escovagem levantadas.
- Carregue sempre a bateria antes de arrumar a máquina.

Carregar Baterias

- Antes de carregar a bateria, certifique-se de que o perfil do carregador, está corretamente definido para o tipo de bateria (por exemplo, ácido-chumbo, gel, etc.). Se não definir o carregador corretamente, podem resultar danos na bateria.
- Conduza a máquina para uma área bem ventilada. As baterias emitem gás de hidrogénio. Não fumar, não aproximar chamas, não usar esmeriladoras ou máquinas de soldar, não provocar fagulhas próximo das baterias. Mantenha o compartimento das baterias aberto durante o carregamento.
- Não efetue o carregamento das baterias com pinças, tomadas e contactos provisórios.
- Pare a máquina numa superfície plana e seca. Desligue a chave e aplique o travão de estacionamento, se disponível.
- Se estiver a carregar baterias molhadas (ácido-chumbo), verifique o nível de líquido antes de as carregar.
- Não carregue baterias com cabos de alimentação danificados. Não altere a ficha do cabo elétrico.
- Assegure-se de que todas as ligações (terminais de cabo, tomadas, etc.) estão sempre bem apertadas e em bom estado.
- Não apoie ferramentas metálicas sobre as baterias.
- Mantenha a bateria limpa e seca utilizando, se possível, panos anti estáticos.
- Evite sobrecargas e manter a temperatura da bateria abaixo de 45-50ºC.
- Durante a operação de carga das baterias, ou quando a ficha do carregador está ligada, é proibido ligar a máquina assim como movimentá-la (mesmo manualmente).
- Levante o depósito de recuperação para ventilar.
- O carregador deve estar ligado à tomada.
- Quando aparecer a luz indicadora verde, o ciclo de carregamento está terminado. Desligue o cabo do carregador.
- Guarde a máquina num local seco com o rodo e a cabeça de escovagem nas posições levantadas.
- Abra a tampa do depósito de recolha de água suja para facilitar a circulação do ar.
- Não deixe a máquina exposta à chuva, guarde-a num local abrigado.
- Se arrumar a máquina em temperaturas de congelamento, siga as instruções constantes do Manual de Instruções.

Manutenção Diária

Após cada utilização:

- Retire toda a água do depósito onde está a água suja.
- Abra o depósito onde está a água suja e lave-o. Utilize um pano para retirar qualquer excesso de sujidade.
- Lave o filtro e o suporte de resíduos que se encontram no depósito da água suja e volte a colocá-los. Lave a boia do depósito de água suja.
- Verifique se ficou água no depósito onde colocou a água limpa e o detergente e retire-a na totalidade. Lave o depósito.
- Retire e limpe o filtro do depósito onde colocou água limpa e o detergente e volte a colocá-lo.
- Retire o acessório/escova e limpe-o. Rode o acessório ou substitua-o quando estiver gasto.
- Limpe as lâminas do rodo. Quando não utilizar a máquina, eleve a unidade do rodo ou pendure-a no suporte de arrumação.
- Verifique o estado da extremidade de limpeza da lâmina do rodo. Rode a lâmina, se estiver gasta.
- Limpe a máquina com um detergente multiusos e com um pano húmido.
- Verifique o nível de fluído da bateria, com frequência, e adicione água destilada, caso este esteja abaixo do recomendado. NÃO ENCHA EM DEMASIA, existe nível em cada elemento, o fluido pode expandir-se e transbordar durante o carregamento. Restaurar o nível de água destilada cada vez que o nível de eletrólito descer a 5/10 mm do protetor de salpicos.
- Manter os possíveis sistemas de restauração de nível em perfeitas condições, mantendo uma manutenção periódica.
- Perigo de fulminação ou curto-circuito; por motivos de segurança, antes de efetuar qualquer operação de manutenção ou reparação da bateria (ou da máquina), desligar os bornos + / - dos polos da bateria.
- Se o cabo de alimentação do carregador estiver danificado, deve ser substituído pelo fabricante ou pelo pessoal da assistência com idênticas qualificações, para evitar todos os riscos.
- Mantenha as mãos afastadas de escovas em rotação. Desligue a corrente antes de efetuar trabalhos na máquina.
- Nunca adicione ácido às baterias.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Despeje os depósitos antes de carregar a máquina.

- Desligue a máquina.
- Não levante a máquina quando as baterias estiverem instaladas.
- Obtenha ajuda para levantar a máquina.
- Eleve a cabeça de lavagem e pendure o rodo no suporte de arrumação.
- Quando carregar ou descarregar a máquina para um, ou de um, camião ou atrelado, utilize uma rampa com as características recomendadas.
- Coloque a frente da máquina virada para a frente do atrelado ou camião e baixe a cabeça de lavagem.
- Coloque uma cunha atrás de cada roda para impedir que a máquina se desloque.
- Utilize correias de fixação para amarrar a máquina ao camião ou ao atrelado.
- Coloque a cabeça de escovagem na posição descida.
- Acione o travão de estacionamento, se disponível.

Autolavadora de Condutor Sentado

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, de manutenção e as medidas de prevenção a adotar na utilização de Autolavadoras de Condutor Sentado.	**20.02.2025**	**IO.043_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagem de pavimentos, em ambientes cobertos.



Equipamentos de Proteção Individual

Utilizar luvas quando manusear baterias ou cabos elétricos.



Luvas

Medidas de Prevenção

A máquina não deve ser utilizada:

- Por pessoal que não esteja devidamente formado e autorizado, devendo o manual do utilizador ser lido e compreendido.
- Numa área em que existam vapores/líquidos inflamáveis ou poeiras combustíveis.
- Em áreas com objetos suscetíveis de caírem.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.
- Em rampas.

Antes de pôr a máquina a funcionar:

- Verifique se todos os equipamentos de segurança estão instalados e a funcionar corretamente (Ex..: luzes, pirilampo).
- Verifique se os travões e a direção funcionam bem.
- Verifique se há perda de óleo, líquido da bateria ou combustível.

Quando utilizar a máquina:

- Conduza devagar em percursos inclinados ou escorregadios.
- Tenha cuidado ao conduzir a máquina em marcha-atrás.
- Nas mudanças de direção e ao entrar em cruzamentos sinalize a sua presença com um toque de buzina;
- Comunique imediatamente qualquer dano ou avaria da máquina.
- Siga as instruções de mistura e manuseamento inscritas nos recipientes dos produtos químicos.
- Não transportar outras pessoas ou carga na máquina.
- Mantenha sempre o pé no pedal do travão.

Antes de abandonar a máquina ou de efetuar operações de manutenção:

- Pare a máquina numa superfície plana.
- Desligue a máquina e retire a chave.
- Use sempre o travão de estacionamento.

Quando efetuar a manutenção da máquina:

- Evite aproximar-se de peças em movimento. Não use casacos, camisas ou mangas largas;
- Bloqueie os pneus da máquina antes de elevar a máquina com o macaco;
- Levante a máquina com o macaco apenas nos pontos indicados para esse efeito. Mantenha a máquina bloqueada e levantada com apoios fixos;
- Use um guincho ou um macaco que suporte o peso da máquina;
- Use proteção nos olhos e ouvidos quando usar ar ou água sob pressão;
- Use luvas de proteção quando manusear baterias ou cabos de baterias;
- Desligue os contactos da bateria antes de trabalhar na máquina;
- Evite o contacto com o ácido da bateria;
- Não limpe a máquina sob forte pulverização ou qualquer jato de água. Pode ocorrer uma avaria elétrica;
- Use peças de substituição fornecidas pela Tennant.

Modo de Utilização

- Ligue o pirilampo. Varra e limpe o chão.
- Verifique se a máquina está em perfeitas condições de utilização.
- Encha de água, o depósito onde se coloca a água limpa e coloque o detergente.
- Inicie a lavagem e efetue percursos com o mínimo de paragens e arranques possíveis. Lave o pavimento de uma vez só e em linha reta, evitando bater ou raspar com os lados da máquina.
- Para cada percurso de lavagem, faça uma sobreposição de alguns centímetros no percurso anterior.

- Limpe as borrachas do rodo com um pano, se as borrachas riscarem o chão.
- Despeje a água suja no fim de cada utilização.
- Desligue a máquina e guarde-a num local seco, com o rodo e a cabeça de escovagem levantadas.
- Carregue sempre a bateria antes de arrumar a máquina.
- Abra a tampa do depósito de recolha de água suja para facilitar a circulação do ar.

Carregar Baterias

- Antes de carregar a bateria, certifique-se de que o perfil do carregador, está corretamente definido para o tipo de bateria (por exemplo, ácido-chumbo, gel, etc.). Se não definir o carregador corretamente, podem resultar danos na bateria.
- Conduza a máquina para uma área bem ventilada. As baterias emitem gás de hidrogénio. Não fumar, não aproximar chamas, não usar esmeriladoras ou máquinas de soldar, não provocar fagulhas próximo das baterias. Mantenha o compartimento das baterias aberto durante o carregamento.
- Não efetue o carregamento das baterias com pinças, tomadas e contactos provisórios.
- Pare a máquina numa superfície plana e seca. Desligue a chave e aplique o travão de estacionamento, se disponível.
- Se estiver a carregar baterias molhadas (ácido-chumbo), verifique o nível de líquido antes de as carregar.
- Não carregue baterias com cabos de alimentação danificados. Não altere a ficha do cabo elétrico.
- Assegure-se de que todas as ligações (terminais de cabo, tomadas, etc.) estão sempre bem apertadas e em bom estado.
- Não apoie ferramentas metálicas sobre as baterias.
- Mantenha a bateria limpa e seca utilizando, se possível, panos anti estáticos.
- Evite sobrecargas e manter a temperatura da bateria abaixo de 45-50ºC.
- Durante a operação de carga das baterias, ou quando a ficha do carregador está ligada, é proibido ligar a máquina assim como movimentá-la (mesmo manualmente).
- Levante o depósito de recuperação para ventilar.
- O carregador deve estar ligado à tomada.
- Quando aparecer a luz indicadora verde, o ciclo de carregamento está terminado. Desligue o cabo do carregador.
- Guarde a máquina num local seco com o rodo e a cabeça de escovagem nas posições levantadas.
- Abra a tampa do depósito de recolha de água suja para facilitar a circulação do ar.
- Não deixe a máquina exposta à chuva, guarde-a num local abrigado.
- Se arrumar a máquina em temperaturas de congelamento, siga as instruções constantes do Manual de Instruções.

Manutenção Diária

Após cada utilização:

- Retire toda a água do depósito onde está a água suja.
- Abra o depósito onde está a água suja e lave-o. Utilize um pano para retirar qualquer excesso de sujidade.
- Lave o filtro e o suporte de resíduos que se encontram no depósito onde está a água suja e volte a colocá-los. Lave a boia do depósito de água suja.
- Verifique se ficou água no depósito onde colocou a água limpa e o detergente e retire-a na totalidade. Lave o depósito.
- Retire e limpe o filtro do depósito onde colocou água limpa e o detergente e volte a colocá-lo.
- Limpe a máquina com um detergente multiusos e com um pano húmido.
- Verifique o nível de fluído da bateria com frequência e adicione água destilada, caso este esteja baixo.

Transporte

Quando carregar ou descarregar a máquina para um, ou de um, camião ou atrelado:

- Despeje os depósitos antes de carregar a máquina.
- Desligue a máquina.
- Utilize um guincho para carregar a máquina, a não ser que a altura do camião seja inferior a 380 mm.
- Use um camião ou atrelado com capacidade para o peso da máquina.
- Bloqueie os pneus da máquina.
- Use o travão de estacionamento, quando a máquina estiver carregada.
- Coloque uma cunha atrás de cada roda, para impedir que a máquina deslize.
- Baixe a cabeça de esfrega e o rodo antes de fixar a máquina.
- Fixe a máquina ao camião ou ao atrelado, com cintas adequadas ao peso da máquina.

Auto Varredora de Condutor Apeado

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, de manutenção e as medidas de prevenção a adotar na utilização de autovarredoras de condutor apeado.	**20.02.2025**	**IO.044_v01**

Esta máquina é utilizada para o varrimento de pavimentos.



Equipamentos de Proteção Individual

Utilizar luvas quando manusear baterias ou cabos elétricos.



Luvas

Medidas de Prevenção

A máquina não deve ser utilizada:

- Por pessoal que não esteja devidamente formado e autorizado, devendo o manual do utilizador ter sido lido e compreendido.
- Em áreas com produtos inflamáveis ou explosivos.
- Em áreas com objetos suscetíveis de caírem.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Antes de pôr a máquina a funcionar:

- Verifique se todos os equipamentos de segurança foram aplicados e se estão a funcionar bem (ex.: luzes, pirilampo).
- Verifique se os travões e a direção funcionam bem.
- Verifique se há perda de óleo, combustível ou liquido das baterias.

Quando utilizar a máquina:

- Conduza devagar em percursos inclinados ou escorregadios.
- Tenha cuidado ao conduzir a máquina em marcha-atrás.
- Nas mudanças de direção e ao entrar em cruzamentos sinalize a sua presença com um toque de buzina.
- Comunique imediatamente qualquer dano ou avaria da máquina.
- Não aspire resíduos acesos ou fumegantes (Ex.: cigarros, fósforos ou brasas).
- Não utilizar a máquina para aspirar líquidos.

Antes de abandonar a máquina ou de efetuar operações de manutenção:

- Pare a máquina numa superfície plana.
- Desligue a máquina e retire a chave.

Quando efetuar a manutenção da máquina:

- Evite aproximar-se de peças em movimento. Não use casacos, camisas ou mangas largas.
- Bloqueie os pneus da máquina antes de elevar a máquina com o macaco.
- Levante a máquina com o macaco apenas nos pontos indicados para esse efeito. Mantenha a máquina bloqueada e levantada com apoios fixos.
- Use um guincho ou um macaco que suporte o peso da máquina.
- Use proteção nos olhos e ouvidos quando usar ar ou água sob pressão.
- Use luvas de proteção quando manusear baterias ou cabos de baterias.
- Desligue os contactos da bateria antes de trabalhar na máquina.
- Evite o contacto com o ácido da bateria.
- Não limpe a máquina sob forte pulverização ou qualquer jato de água. Pode ocorrer uma avaria elétrica.
- Use peças de substituição fornecidas pela Tennant.

Modo de Utilização

- Antes de iniciar o trabalho com a máquina verifique, debaixo da máquina, se há fugas (combustível, óleo, etc.).
- Verifique se a máquina está em perfeitas condições de funcionamento.
- Recolha o lixo grande.
- Inicie a varrimento.
- Percorra longos caminhos evitando o mínimo de paragens e arranques.
- Varra uma área completa de cada vez e em linha reta.
- Evite bater contra obstáculos ou raspar os lados da máquina.
- Para cada percurso, faça uma sobreposição de alguns centímetros no percurso anterior.

- Esvazie o depósito, durante a utilização, caso necessário.
- Quando parar de varrer, ligue o travão.

Carregar Baterias

- Antes de carregar a bateria, certifique-se de que o perfil do carregador, está corretamente definido para o tipo de bateria (por exemplo, ácido-chumbo, gel, etc.). Se não definir o carregador corretamente, podem resultar danos na bateria.
- Conduza a máquina para uma área bem ventilada. As baterias emitem gás de hidrogénio. Não fumar, não aproximar chamas, não usar esmeriladoras ou máquinas de soldar, não provocar fagulhas próximo das baterias. Mantenha o compartimento das baterias aberto durante o carregamento.
- Não efetue o carregamento das baterias com pinças, tomadas e contactos provisórios.
- Pare a máquina numa superfície plana e seca. Desligue a chave e aplique o travão de estacionamento, se disponível.
- Se estiver a carregar baterias molhadas (ácido-chumbo), verifique o nível de líquido antes de as carregar.
- Não carregue baterias com cabos de alimentação danificados. Não altere a ficha do cabo elétrico.
- Assegure-se de que todas as ligações (terminais de cabo, tomadas, etc.) estão sempre bem apertadas e em bom estado.
- Não apoie ferramentas metálicas sobre as baterias.
- Mantenha a bateria limpa e seca utilizando, se possível, panos anti estáticos.
- Durante a operação de carga das baterias, ou quando a ficha do carregador está ligada, é proibido ligar a máquina assim como movimentá-la (mesmo manualmente).
- Levante o depósito de recuperação para ventilar.
- O carregador deve estar ligado à tomada.
- Quando aparecer a luz indicadora verde, o ciclo de carregamento está terminado. Desligue o cabo do carregador.
- Guarde a máquina num local seco com o rodo e a cabeça de escovagem nas posições levantadas.
- Abra a tampa do depósito de recolha de água suja para facilitar a circulação do ar.
- Não deixe a máquina exposta à chuva, guarde-a num local abrigado.
- Se arrumar a máquina em temperaturas de congelamento, siga as instruções constantes do Manual de Instruções.

Manutenção Diária

Após cada utilização:

- Quando terminar de varrer, limpe o filtro de pó do depósito e esvazie o depósito.
- Verifique, diariamente, se existem danos ou desgastes na escova principal.
- Retire qualquer fio que tenha ficado preso às escovas.
- Limpe o exterior da máquina com um pano.

Transporte

Quando carregar ou descarregar a máquina para um, ou de um, camião ou atrelado:

- Despeje os depósitos antes de carregar a máquina.
- Desligue a máquina.
- Utilize um guincho para carregar a máquina, a não ser que a altura do camião seja inferior a 380 mm.
- Use um camião ou atrelado com capacidade para o peso da máquina.
- Bloqueie os pneus da máquina.
- Use o travão de estacionamento, quando a máquina estiver carregada.
- Coloque uma cunha atrás de cada roda, para impedir que a máquina deslize.
- Fixe a máquina ao camião ou ao atrelado.

Auto Varredora de Condutor Sentado

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, de manutenção e as medidas de prevenção a adotar na utilização de Autovarredoras de Condutor Sentado.	**20.02.2025**	**IO.045_v01**

Esta máquina é utilizada para o varrimento de pavimentos.



Equipamentos de Proteção Individual

Utilizar luvas quando manusear baterias ou cabos elétricos.



Luvas

Medidas de Prevenção

A máquina não deve ser utilizada:

- Por pessoal que não esteja devidamente formado e autorizado, devendo o manual do utilizador ter sido lido e compreendido.
- Em áreas com produtos inflamáveis ou explosivos.
- Em áreas com objetos suscetíveis de caírem.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Antes de pôr a máquina a funcionar:

- Verifique se todos os equipamentos de segurança foram aplicados e se estão a funcionar bem (ex.: luzes, pirilampo);
- Verifique se os travões e a direção funcionam bem;
- Verificar se há perda de óleo ou combustível.

Quando utilizar a máquina:

- Conduza devagar em percursos inclinados ou escorregadios.
- Tenha cuidado ao conduzir a máquina em marcha-atrás.
- Nas mudanças de direção e ao entrar em cruzamentos sinalize a sua presença com um toque de buzina.
- Comunique imediatamente qualquer dano ou avaria da máquina.
- Não transportar outras pessoas ou carga na máquina.
- Mantenha sempre o pé no pedal do travão.
- Não aspirar resíduos acesos ou fumegantes (Ex.: cigarros, fósforos ou brasas).
- Não utilizar a máquina para aspirar líquidos.

Antes de abandonar a máquina ou de efetuar operações de manutenção:

- Pare a máquina numa superfície plana.
- Desligue a máquina e retire a chave.
- Use sempre o travão de estacionamento.

Quando efetuar a manutenção da máquina:

- Evite aproximar--se de peças em movimento. Não use casacos, camisas ou mangas largas.
- Bloqueie os pneus da máquina antes de elevar a máquina com o macaco.
- Levante a máquina com o macaco apenas nos pontos indicados para esse efeito. Mantenha a máquina bloqueada e levantada com apoios fixos.
- Use um guincho ou um macaco que suporte o peso da máquina.
- Use proteção nos olhos e ouvidos quando usar ar ou água sob pressão.
- Use luvas de proteção quando manusear baterias ou cabos de baterias.
- Desligue os contactos da bateria antes de trabalhar na máquina.
- Evite o contacto com o ácido da bateria.
- Não limpe a máquina sob forte pulverização ou qualquer jato de água. Pode ocorrer uma avaria elétrica.
- Use peças de substituição fornecidas pela Tennant.

Modo de Utilização

- Antes de iniciar o trabalho com a máquina, verifique debaixo da máquina se há fugas (combustível, óleo, etc.).
- Verifique se a máquina está em perfeitas condições de funcionamento.
- Recolha o lixo grande.
- Inicie o Varrimento.
- Percorra longos caminhos evitando o mínimo de paragens e arranques.

- Varra uma área completa de cada vez e em linha reta.
- Evite bater contra obstáculos ou raspar os lados da máquina.
- Para cada percurso, faça uma sobreposição de alguns centímetros no percurso anterior.
- Esvazie o depósito, durante a utilização, caso necessário.
- Quando parar de varrer, ligue o travão.
- Verificar Luzes de indicação de falhas, tais (Filtro de Poeiras, falta de Óleo ou liquido do Radiador)

Carregar Baterias

- Antes de carregar a bateria, certifique-se de que o perfil do carregador, está corretamente definido para o tipo de bateria (por exemplo, ácido-chumbo, gel, etc.). Se não definir o carregador corretamente, podem resultar danos na bateria.
- Conduza a máquina para uma área bem ventilada. As baterias emitem gás de hidrogénio. Não fumar, não aproximar chamas, não usar esmeriladoras ou máquinas de soldar, não provocar fagulhas próximo das baterias. Mantenha o compartimento das baterias aberto durante o carregamento.
- Não efetue o carregamento das baterias com pinças, tomadas e contactos provisórios.
- Pare a máquina numa superfície plana e seca. Desligue a chave e aplique o travão de estacionamento, se disponível.
- Se estiver a carregar baterias molhadas (ácido-chumbo), verifique o nível de líquido antes de as carregar.
- Não carregue baterias com cabos de alimentação danificados. Não altere a ficha do cabo elétrico.
- Assegure-se de que todas as ligações (terminais de cabo, tomadas, etc.) estão sempre bem apertadas e em bom estado.
- Não apoie ferramentas metálicas sobre as baterias.
- Mantenha a bateria limpa e seca utilizando, se possível, panos anti estáticos.
- Evite sobrecargas e manter a temperatura da bateria abaixo de 45-50ºC.
- Durante a operação de carga das baterias, ou quando a ficha do carregador está ligada, é proibido ligar a máquina assim como movimentá-la (mesmo manualmente).
- Levante o depósito de recuperação para ventilar.
- O carregador deve estar ligado à tomada.
- Quando aparecer a luz indicadora verde, o ciclo de carregamento está terminado. Desligue o cabo do carregador.
- Guarde a máquina num local seco com o rodo e a cabeça de escovagem nas posições levantadas.
- Abra a tampa do depósito de recolha de água suja para facilitar a circulação do ar.
- Não deixe a máquina exposta à chuva, guarde-a num local abrigado.
- Se arrumar a máquina em temperaturas de congelamento, siga as instruções constantes do Manual de Instruções.

Manutenção Diária

Após cada utilização:

- Quando terminar de varrer, limpe o filtro de pó do depósito e esvazie o depósito.
- Verifique, diariamente, se existem danos ou desgastes na escova principal.
- Retire qualquer fio que tenha ficado preso às escovas.
- Limpe o exterior da máquina com um pano.

Transporte

Quando carregar ou descarregar a máquina para um, ou de um, camião ou atrelado:

- Despeje os depósitos antes de carregar a máquina.
- Desligue a máquina.
- Utilize um guincho para carregar a máquina, a não ser que a altura do camião seja inferior a 380 mm.
- Utilize um camião ou atrelado com capacidade para o peso da máquina.
- Bloqueie os pneus da máquina.
- Utilize o travão de estacionamento, quando a máquina estiver carregada.
- Coloque uma cunha atrás de cada roda, para impedir que a máquina deslize.
- Fixe a máquina ao camião ou ao atrelado. (utilizar Cintas adequadas para o peso da Máquina)

Máquina Rotativa

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Máquina Rotativa.	**20.02.2025**	**IO.046_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagem de pavimentos, em ambientes cobertos.



Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser usado:

- Com líquidos inflamáveis ou perto de vapores inflamáveis visto que poderia provocar uma explosão ou chama rápida;
- A não ser por pessoal formado e autorizado;
- A não ser que o manual do operador tenha sido lido e compreendido;
- Exceto se o cabo de corrente tiver ligação de terra;
- Com cabo de corrente ou respetiva ficha danificados;
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas;
- Em ambientes exteriores;
- Sobre água;
- Com a utilização duma extensão elétrica.

Antes de usar a máquina:

- Verifique se todos os equipamentos de segurança foram aplicados e se estão a funcionar bem;
- Caso seja necessário, coloque sinais com a informação pavimento molhado.

Quando utilizar o equipamento:

- Não use a máquina sobre o cabo de corrente;
- Não puxe a máquina pelo cabo de corrente, nem pela respetiva ficha;
- Não puxe pelo cabo em redor de ângulos ou cantos pontiagudos;
- Use sapatos com sola anti deslizante;
- Nunca ative os interruptores quando esta estiver em posição vertical;
- Não feche portas sobre o cabo de corrente;
- Não desligue puxando pelo cabo de corrente;
- Não estique o cabo de corrente;
- Mantenha o cabo do corrente afastado das superfícies quentes;
- Não segure a ficha com as mãos molhadas;
- Siga as instruções de mistura e manuseamento inscritas nas embalagens dos produtos químicos;
- Não solte os manípulos de controlo antes de parar por completo a máquina;
- Conduza devagar em percursos inclinados ou escorregadios;
- Nunca permita que crianças brinquem com a máquina nem em volta dela;
- Participe imediatamente qualquer mau funcionamento ou avaria da máquina.

Antes de abandonar o equipamento ou de efetuar operações de manutenção:

- Desligue a máquina;
- Desligue o cabo de corrente da tomada de parede.

Quando efetuar a manutenção do equipamento:

- Desligue o cabo de corrente da tomada.
- Evite peças em movimento. Não use casacos, camisas ou mangas largas.
- Use peças de substituição fornecidas ou aprovadas pelo fabricante.
- Todas as reparações da máquina devem ser efetuadas por pessoal qualificado.
- Não altere o design original da máquina.

Modo de Utilização

- Coloque o disco no porta discos.
- Coloque o porta discos na máquina rotativa.
- Retire a tampa e encha o tanque com água e produto químico. Volte a colocar a tampa depois de encher.
- Ligue a máquina a uma tomada de parede ligada à terra.
- Baixe a haste à altura pretendida de trabalho puxando a alavanca de ajuste da altura da haste. Solte a alavanca para fixar a haste. Puxe a alavanca de controlo da solução para dispersar a solução ao disco/escova.

•Antes de acionar a máquina, segure a haste de forma a que a base da máquina esteja paralela ao chão. Esta ação reduz o solavanco repentino ao acionar a máquina.

- Para começar a esfregar, segure firmemente os manípulos, desça as alavancas de bloqueio de segurança e puxe os interruptores. Solte a alavanca de bloqueio de segurança quando a máquina começar a funcionar. Tenha cuidado quando acionar a máquina. Vai sentir um solavanco quando ativar os interruptores.
- Para mover a máquina para a esquerda, baixe ligeiramente a haste. Para movê-la para a direita, suba ligeiramente a haste. Trabalhe com a máquina movendo-a de um lado para o outro. Em caso de perda de controlo da máquina, liberte os manípulos e a máquina parará automaticamente.
- Utilize a máquina, começando pelo ponto mais distante da porta e trabalhe em direção a esta.
- Para desligar a máquina, solte os interruptores e segure os manípulos firmemente até que a máquina tenha parado completamente. A alavanca de bloqueio de segurança vai engatar automaticamente.
- Não utilize a máquina na mesma zona durante muito tempo. Pode provocar o desgaste do chão.
- Para trabalhar em soleiras e grelhas, interrompa o funcionamento da máquina e incline-a para trás nas rodas de transporte.
- Desligue a máquina.
- Volte a colocar o braço da rotativa direito (posição vertical).
- Desligue o fio da corrente.
- Retire o porta discos da rotativa. Quando não estiver a utilizar a máquina, não a deixe pousada sobre o disco/escova. Pode provocar danos no disco/escova.
- Coloque o cabo em volta da rotativa e volte a guardá-la, num sítio seco e coberto.

Discos

Disco preto (mais duro): Utilizar para operações de decapagem, em todo o tipo de pavimento, para remover toda a sujidade e camadas protetores.

Disco castanho: Utilizar para operações de lavagem de todo o tipo de pavimento, para remover a sujidade sem retirar todas as camadas protetoras.

Disco vermelho: Utilizar para manutenção diária do pavimento, lavar, limpar, tem uma atividade de polimento simultânea.

Disco branco: Utilizar para puxar lustro e polimento de todos os tipos de pavimento.

Manutenção

- Retire e limpe o suporte de disco/escova depois de cada utilização.
- Limpe a base da máquina depois de cada utilização.
- Verifique se o cabo de alimentação ficou danificado depois de cada utilização. Se apresentar sinais de desgaste ou danos, substitua-o imediatamente.
- Limpe o cabo de alimentação com um pano húmido e enrole-o corretamente desde o gancho do cabo ao punho da haste depois de cada utilização.
- Verificar periodicamente se todos os parafusos e porcas estão apertados.

Transporte

- Obtenha ajuda para levantar a máquina
- Desligue o cabo de corrente da tomada de parede;
- Use cordas para amarrar a máquina ao camião ou ao atrelado.

Objetivo: Definir as regras para a verificação regular dos requisitos da norma EN 131 aplicáveis às escadas portáteis e escadotes, utilizados nas diversas atividades desenvolvidas pelos colaboradores da SGL. Definir regras para a utilização de escadas portáteis e escadotes disponibilizados para trabalho temporário em altura.	**03.02.2026**	**IO.047_v02**

Controlo de Escadas e Escadotes

As escadas portáteis e escadotes deverão ser identificados através de uma chapa identificativa, colocada numa das barras laterais e registados na Aplicação GIAF da Indra (módulo Equipamento e Manutenção).

Os Supervisores são responsáveis por assegurar o correto funcionamento da escada e escadote de acordo com os requisitos definidos.

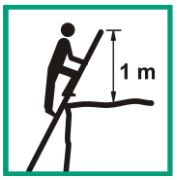
Utilização de Escadas e Escadotes

As escadas portáteis e os escadotes devem obedecer a determinados requisitos, e para um correto manuseio e manutenção dos mesmos, deve-se atender a alguns princípios:

Antes da utilização

- As escadas/escadotes devem ter as seguintes características: solidez, robustez, degraus solidamente fixos aos prumos e igualmente distanciados;
- Não utilizar escadas/escadotes danificados;
- Abertura total do escadote antes de utilizar;
- Garantir que a escada/escadote é adequada para a tarefa que se vai executar;
- Remover qualquer sujidade da escada/escadote, tal como tinta, óleo ou lama;
- Garantir que o rótulo das escadas/escadotes, que contém as especificações e pictogramas de segurança, permanece em bom estado de conservação, durante todo o período de vida útil do equipamento;
- Identificar, de forma inequívoca, todas as escadas/escadotes e, frequentemente, proceder à sua verificação;
- Assegurar que o trabalhador está apto o suficiente para utilizar uma escada/escadote. Condições de saúde, medicamentos, álcool ou drogas podem causar situações de perigo.

Posicionamento e montagem da escada/escadote





- O pavimento deve ser estável, plano, horizontal, resistente e anti deslizante;
- A estrutura de apoio deve ser sólida e encontrar-se fixa;
- Os dispositivos de travagem, caso existam, devem ser utilizados;
- As escadas não devem estar muito inclinadas (podem deslizar) nem muito direitas (podem cair para trás); o ângulo de inclinação deve ser aproximadamente 1:4;
- As escadas devem passar em pelo menos 1 metro o limite superior que se pretende alcançar;
- Ao posicionar uma a escada/escadote deve ter em conta o perigo de colisão destes com, por exemplo, peões, veículos ou portas. Colocar vedações, marcações, sinais ou bloquear janelas e portas, caso necessário.

Durante a utilização

- Não exceder a carga máxima total para o tipo de escada/escadote;
- Não se estique. O trabalhador deve manter os dois pés no mesmo degrau durante toda a tarefa;
- Durante a subida ou descida de escadas / escadotes devem existir sempre três pontos de contacto (1 mão + 2 pés ou 2 mãos + 1 pé);
- A subida e descida é sempre efetuada de frente para a escada/escadote e com as duas mãos a segurar a escada/escadote. Durante a utilização, o trabalhador deverá estar virado de frente para a escada/escadote;
- Se necessitar de transportar pequenos objetos para o topo do escadote (ex.: pequenos recipientes, panos, escovas, detergentes, etc.), solicite a ajuda de um colega, para lhe fornecer os objetos depois de estar colocado na escada/escadote ou coloque-os no último degrau (mais largo) antes de efetuar a subida;
- Não passar mais que um degrau de cada vez, nem saltar da escada/escadote para o solo;
- As escadas/escadotes devem ser utilizados apenas para trabalhos leves e de curta duração;
- Na presença de condições meteorológicas adversas (ex.: vento forte), não utilizar escadas portáteis/escadotes no exterior das instalações;
- Nunca utilizar mesas, cadeiras, bancos, etc., em substituição das escadas/escadotes;
- Não utilizar escadas/escadotes de fabrico artesanal;



•Não permanecer mais do que um trabalhador sobre a escada/escadote, durante a sua utilização, , exceto em circunstâncias de salvamento, em que pode subir outro, para o resgatar;

- Se a escada/escadote não puder ser adequadamente estabilizada (Ex.: pela fixação da parte superior ou inferior dos montantes, dispositivo antiderrapante), é necessária uma segunda pessoa no solo a segurar a escada/escadote.



Manutenção e Armazenamento de Escadas e Escadotes

- A manutenção deve ser realizada por uma pessoa competente e estar em conformidade com as instruções do fabricante;
- As escadas/escadotes devem estar armazenadas de acordo com as instruções do fabricante.

Objetivo: Definir as regras para a operação de plataformas móveis elevatórias. **07.04.2026** **IO.048_v02**

Equipamentos de Proteção Individual


Luvas


Calçado de Proteção


Capacete de Proteção


Arnês anti-queda

Estes equipamentos são constituídos por plataformas de trabalho assentes numa estrutura elevatória geometricamente deformável. Permitem a realização de trabalhos em pontos elevados, possibilitando a um ou mais trabalhadores atuar na proximidade da frente de trabalho.





As plataformas elevatórias são normalmente constituídas por:

1. Um Bastidor móvel, que é a base da plataforma elevatória móvel de pessoas que pode ser accionado por arraste ou autopropulsão;
2. Uma Estrutura Extensível, do tipo tesoura ou de braço telescópico simples ou articulado, unida ao bastidor, que permite a elevação da plataforma de trabalho até à posição desejada;
3. Uma Plataforma de trabalho (cesto), composta por uma base cercada por um guarda-corpos.



Para o correto funcionamento da plataforma elevatória é necessário que o operador tenha noção dos alcances e alturas do equipamento que está a operar. Estas informações estão descritas no manual de instruções da máquina.

Antes de iniciar os trabalhos:

Estes equipamentos só devem ser operados por operadores com formação!

A operação de uma plataforma elevatória deverá ser efetuada sempre que possível por 2 pessoas.

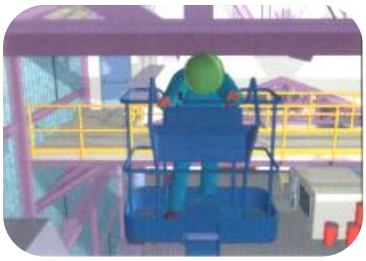
- Consultar o diagrama de cargas específico do equipamento tendo em conta o ponto mais desfavorável da movimentação;
- Envergar o arnês anti-queda;
- Testar os órgãos mecânicos antes do início dos trabalhos;
- Testar o aviso sonoro de marcha-atrás;

- Garantir a qualificação do operador;
- Não transportar pessoas fora do local apropriado;
- Verificar regularmente a pressão dos pneus de acordo com as instruções do fabricante;
- O operador deverá utilizar os acessos às plataformas previstos pelo fabricante.



Durante os trabalhos:

- Garantir que não existem pessoas à volta;
- Respeitar os limites de carga do equipamento. Não sobrecarregar os equipamentos, caso eles permitam o manuseamento de cargas;
- Tenha atenção redobrada nas movimentações da plataforma. Existem riscos como, por exemplo:
    - O choque contra uma estrutura, um muro ou um objeto móvel, por exemplo, outra plataforma;
    - O bloqueamento, ao passar por debaixo de um passadeira aérea, varandim ou estrutura.



- Durante a movimentação do cesto e do próprio equipamento, mantenha-se atento ao que se encontra em seu redor de modo a evitar choques ou bloqueamentos;
- Se a visibilidade exterior for deficiente entre o solo e a plataforma, o condutor deve interromper o trabalho;
- Não deve utilizar a plataforma quando a velocidade do vento é superior à velocidade limite fixada pelo fabricante. Com a existência de vento, não devem ser manipuladas placas, cartazes, etc.;
- O condutor da plataforma deverá estar equipado com arnês, que fixará nos pontos de segurança previstos para o efeito, evitando assim ser projetado em caso de colisão com algum veículo ou máquina;
- É proibido:
    - Circulação em zonas em que não seja previsto o seu uso;
    - Abandonar ou estacionar a máquina em rampas e taludes;
    - Trabalhar em desníveis ou taludes excessivos e com terreno que não garanta a segurança;
    - Abandonar a máquina com o cesto ou outros acessórios levantados;
    - Abandonar a máquina sem colocar os comandos na posição de paragem, acionar o travão de mão e retirar a chave da ignição;
    - Limpar, lubrificar ou afinar elementos da máquina com esta em movimento.
- Respeitar os sinais de circulação e restantes disposições de circulação quando circular no exterior;
- Não arremessar materiais/ferramentas em altura;
- Assegurar a iluminação adequada da zona de trabalhos;
- Evitar manobras bruscas;
- Guardar as distâncias mínimas de segurança, nomeadamente, às linhas elétricas, às peças e às instalações em tensão;

Tensão	Distancia
até 1000 V	1 m
até 60 KV	3 m
U > 60 KV	5 m

Assegurar a operação e a manutenção por pessoas especializadas (devidamente habilitadas com conhecimento dos limites e das características da máquina, bem como o espaço necessário para manobrar).

Emergência e resgate:

Sempre que possível o colaborador responsável pela vigia do trabalho deverá ser socorrista, no caso de não ser, antes da realização do trabalho deve-se verificar onde se encontra um socorrista mais próximo.

O resgate poderá incluir o seguinte:

- EPI contra quedas e resgate em altura que permitam à vítima resgatar-se a si mesma;
- Um sistema de proteção coletivo que permita o resgate do trabalhador suspenso por outro trabalhador;

- Um meio de comunicação entre os 2 trabalhadores e que permita ligar a uma equipa de resgate (Bombeiros), caso necessário.

Durante o resgate, o resgatador deve:

- Confirmar que o sistema de resgate está instalado corretamente.
- Prender o mosquetão da corda de resgate, na argola ventral ou umbilical do arnês da vítima.
- Colocar a corda auxiliar (ou de manobra) na argola dorsal do arnês da vítima (opcional).
- Verificar o estado de segurança do arnês da vítima.
- Elevar a vítima, de forma a aliviar um pouco a tensão no aparelho que susteve a queda.
- Soltar a vítima, retirando o seu sistema de posicionamento e de segurança anti quedas.
- Iniciar a descida da vítima, garantindo uma velocidade controlada de descida.
- No solo, caso esteja outra pessoa, este controla a corda auxiliar, de modo a manter a vítima afastada do apoio ou fachada;
- Ao chegar ao solo, libertar a vítima do equipamento de proteção individual (EPI), e deitá-la de costas, sobre uma superfície plana e dura, de preferência no chão.
- Verificar se a vítima está consciente: tocar na vítima e chamar por ela. Caso esteja consciente reavaliar periodicamente, se necessário colocar em posição lateral de segurança e pedir ajuda, se necessário. Caso não esteja consciente, gritar por ajuda sem abandonar a vítima.
- Permeabilizar a via aérea (abrir a boca e efetuar a extensão da cabeça).
- Procurar sinais de vida. Aproximar a face da face da vítima e observar o tórax deste. Durante 10 segundos procurar: **Ver** se o tórax expande, **Ouvir** o ar a passar e **Sentir** o ar na sua face.
- Se inconsciente e respira colocar a vítima na posição lateral de segurança e vigiar permanentemente.
- Se não ventila ou se a ventilação não é eficaz, ligar 112 - responder às perguntas e executar as ordens.
- Iniciar manobras: 30 compressões e de seguida 2 insuflações, com a duração de 1 segundo cada e com 2 segundos de intervalo, e repetir a sequência até à chegada dos meios externos de socorro.

Nas intervenções de resgate mais difíceis, devem ser acionados os bombeiros ou uma equipa de especialistas externa de resgate e primeiros socorros, caso o cliente disponha de uma.

Máquina de Alta Pressão

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização de Máquina de Alta Pressão.	**20.02.2025**	**IO.049_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagens a pressão de pavimentos, edifícios, veículos, maquinaria, etc.



Equipamentos de Proteção Individual

Recomenda-se a utilização dos seguintes EPIs em função da utilização da máquina:


Luvas


Calçado de Proteção


Óculos de Proteção

Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser utilizado:

- Se o fio estiver descarnado.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Quando utilizar o equipamento:

- Verifique sempre se o fio elétrico está em boas condições.
- Não aspire líquidos que contenham solventes, gasolina, diluentes, acetonas e óleo combustível.
- Não utilize o aparelho perto de pessoas que não usem roupas de segurança.
- Nunca dirija o jato de água para as pessoas em seu redor.
- Não feche portas sobre o cabo de corrente.
- Mantenha o cabo do corrente afastado das superfícies quentes.
- Não segure a ficha com as mãos molhadas.
- Não permita que crianças brinquem com o equipamento em volta delas.
- Não utilize o equipamento sobre o cabo de corrente.
- Não puxe o equipamento pelo cabo de corrente, nem pela respetiva ficha.
- Para pressões entre 0-20bar, se soltar a alavanca da pistola, a máquina de alta pressão passa ao funcionamento em by-pass e permanece neste estado até sucessiva pressão da alavanca. Não deixe a máquina por mais de 3 minutos em by-pass.Para pressões superiores a 0-20bar, se soltar a alavanca da pistola, a máquina de alta pressão pára automaticamente.

Antes de abandonar o equipamento ou de efetuar operações de manutenção:

- Feche completamente a torneira de alimentação da água.
- Desligue o equipamento.
- Esvazie a água da máquina, fazendo funcionar por alguns segundos com a alavanca da pistola accionada.
- Limpe o filtro de entrada de água.
- Limpe o filtro de entrada de detergente.
- Retire a ficha da tomada.
- Coloque o cabo em volta do equipamento.
- Elimine a eventual pressão residual existente máquina.

Quando efetuar a manutenção do equipamento:

- Para limpeza do equipamento utilize um pano húmido.

Modo de Utilização

- Ligue a máquina de pressão, girando o interruptor.
- Pressione a alavanca da máquina, para iniciar a lavagem.
- Verifique se o jato do injector está uniforme e se não há fugas (não utilizar caso existam evidentes fugas de água).
- Regule a pressão, se necessário, utilizando a manipula de regulação de pressão.
- Terminada a lavagem, feche a torneira de alimentação de água.
- Esvazie a água da máquina.
- Desligue o interruptor da máquina.
- Desligue a máquina da corrente.
- Enrole o tubo de alta pressão com cuidado, evitando dobraduras.
- Enrole com cuidado o cabo elétrico de alimentação.

Manutenção

- Após cada utilização, verifique o estado do cabo de alimentação, o tubo de alta pressão, as junções, a pistola e o tubo lança .

- Não utilize a máquina caso algum dos elementos esteja danificado.
- Semanalmente, lave o filtro de entrada de água.
- Mensalmente, limpe o injector, passando uma agulha pelo furo do injector.
- Mensalmente, limpe o filtro de aspiração de detergente.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira).

Bate Escovas

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização do Bate Escovas.	**20.02.2025**	**IO.050_v01**

Esta máquina é utilizada para aspiração de pavimentos, em ambientes cobertos



Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser usado:

- Se o fio estiver descarnado;
- Se o chão estiver molhado;
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Quando utilizar o equipamento:

- Não aspire materiais explosivos, inflamáveis, tóxicos ou que em qualquer caso represente risco para a saúde;
- Verifique sempre se o fio elétrico está em boas condições;
- Não feche portas sobre o cabo de corrente;
- Mantenha o cabo do corrente afastado das superfícies quentes;
- Não segure a ficha com as mãos molhadas;
- Não permita que crianças brinquem com o equipamento em volta delas;
- Não utilize o equipamento sobre o cabo de corrente;
- Não puxe o equipamento pelo cabo de corrente, nem pela respetiva ficha.

Antes de abandonar o equipamento ou de efetuar operações de manutenção:

- Desligue o equipamento;
- Retire a ficha da tomada;
- Coloque o cabo em volta do aspirador.
- Quando efetuar a manutenção do equipamento:
- Limpe o depósito, não deixe nenhum pó ou sujidade permanecerem no depósito durante bastante tempo.;
- Limpe / sacuda o filtro periodicamente;
- O filtro pode ser lavado com detergente em água tépida e terá que estar bem seco para depois reutilizar;
- Para limpeza do aspirador utilize um pano húmido.

Modo de Utilização

- Verifique se o equipamento está em perfeitas condições de utilização e se todos os acessórios estão disponíveis;
- Remova os resíduos de lixo mais volumosos, para que estes não possam obstruir ou danificar o equipamento;
- Ligue o equipamento;
- Inicie a aspiração, começando pelo ponto mais distante da porta e trabalhe em direção a esta;
- Tenha cuidado com o mobiliário e sempre que o deslocar, volte a colocá-lo no mesmo lugar;
- Desligue o equipamento e coloque o cabo em volta do aspirador.

Manutenção

- Verifique se existem danos no cabo ou na mangueira;
- Verifique se o saco do equipamento não está cheio e se o filtro não tem excesso de pó;
- Depois de utilizado, limpe o equipamento e o cabo com um pano húmido.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Despeje o depósito.
- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira).
- Mantenha o equipamento sempre direito.

Compressor de Espuma

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, de manutenção e as medidas de prevenção a adotar na utilização do Compressor de Espuma.	**20.02.2025**	**IO.051_v01**



Esta máquina é utilizada juntamente com o monodisco com bocal de ligação, para limpeza de pavimentos interiores com base têxtil.

Medidas de Prevenção

- Não usar em exteriores;
- Não colocar o compressor em locais húmidos;
- Antes de usar o compressor, aspirar a alcatifa na totalidade;

Modo de Utilização

- Ligar o cabo de ligação ao monodisco;
- Ligar o tubo entre o monodisco e o compressor;
- Ligar o compressor girando o botão de controlo principal;
- Colocar a escova de champonização na máquina.

Manutenção

- Desligar o aparelho;
- Após cada utilização limpar a cabeça sister;
- Esvaziar o tanque de espuma, após a utilização;
- Retirar qualquer vestígio de shampoo existente;
- Desapertar os filtros e a tampa de drenagem.

Transporte

- Quando transportar a máquina:
- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e a mangueira).

Máquina de Injeção – Extração

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Máquina de Injecção – Extração.	**20.02.2025**	**IO.052_v01**

Esta máquina é utilizada para limpeza de pavimentos interiores com base têxtil.



Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser utilizado:

- Se o fio estiver descarnado;
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Quando utilizar o equipamento:

- Não aspire materiais explosivos, inflamáveis, tóxicos ou que em qualquer caso represente risco para a saúde;
- Verifique sempre se o fio elétrico está em boas condições;
- Não feche portas sobre o cabo de corrente;
- Mantenha o cabo afastado das superfícies quentes;
- Não segure a ficha com as mãos molhadas;
- Não permita que crianças brinquem com o equipamento em volta delas;
- Não use o equipamento sobre o cabo de corrente;
- Trabalhar sempre da superfície limpa, para a superfície suja;
- Se o depósito de água suja estiver cheio, deve desligar o botão de aspiração e de pulverização;
- Não puxe o equipamento pelo cabo de corrente, nem pela respetiva ficha.

Antes de abandonar o equipamento ou de efetuar operações de manutenção:

- Desligue o equipamento;
- Retire a ficha da tomada:
- Coloque o cabo em volta da máquina.

Quando efetuar a manutenção do equipamento:

- Ligar o tubo curvo à mangueira de aspiração;
- Ligar o acoplamento da mangueira de água limpa ao tubo curvado e encravar;
- Encher cerca de 2 litros de água da torneira no depósito da água limpa, não adicionar qualquer detergente;
- Posicionar o bocal no depósito da água suja;
- Primir o botão pulverizar para ligar bomba do detergente;
- Acionar a alavanca no turbo e lavar a máquina cerca de 1 a 2 minutos;
- Desligar a máquina;
- Retirar a ficha da tomada;
- Retirar o depósito de água suja do aparelho e esvaziar;
- Limpar a máquina externamente.

Modo de Utilização

- Verifique se a máquina está em perfeitas condições de utilização e se todos os acessórios estão disponíveis;
- Remova os resíduos de lixo mais volumosos, para que estes não possam obstruir ou danificar a máquina;
- Ligue o equipamento;
- Inicie a aspiração, começando pelo ponto mais distante da porta e trabalhe em direção a esta;
- Tenha cuidado com o mobiliário e sempre que o deslocar, volte a colocá-lo no mesmo lugar;
- Desligue o equipamento e coloque o cabo em volta do aspirador.

Manutenção

- Verifique se existem danos no cabo ou na mangueira;
- Retire toda a água do máquina;
- Limpe regularmente o filtro do depósito de água limpa e o filtro de fios ao lado do depósito de água suja;
- Depois de utilizado, limpe a máquina e o cabo com um pano húmido.

Transporte

Quando transportar a máquina:

- Despeje o depósito;
- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira);
- Mantenha o equipamento sempre direito.

Máquina de Lavar Roupa

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Máquina de Lavar Roupa.	**20.02.2025**	**IO.053_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagem de roupa / têxtil, em ambientes cobertos.



Medidas de Prevenção

- Não coloque objetos que não sejam adequados à utilização da máquina;
- Utilize somente a quantidade de detergente indicada;
- Em caso de mau funcionamento ou estrago, desligue o fio elétrico e contacte o fornecedor.

Modo de Utilização

- Não coloque a máquina em locais húmidos;
- Não utilize produtos que tenham dissolventes;
- Não coloque produtos inflamáveis junto à máquina;
- Certifique-se que a mangueira de saída de água está fixa;
- Feche a porta da máquina com leve pressão;
- Use o detergente e medidas recomendadas;
- Desligue a máquina antes de tentar abrir a porta;

Manutenção

- Efetue a limpeza do painel de comando, com um pano ligeiramente húmido;
- Efetue a limpeza do tambor com produto adequado;
- Elimine regularmente eventuais resíduos de detergente;
- Lave as gavetas de detergente com água morna;
- Limpe os filtros regularmente.

Transporte

- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira);
- Mantenha a máquina sempre direita.

Máquina de Secar Roupa

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Máquina de Secar Roupa.	**20.02.2025**	**IO.054_v01**



Esta máquina é utilizada para secagem de roupa / têxtil, em ambientes cobertos.

Medidas de Prevenção

- Não coloque objetos que não sejam adequados à utilização da máquina;
- Utilize somente tecidos apropriados à secagem automática;
- Em caso de mau funcionamento ou estrago, desligue o fio elétrico e contacte o fornecedor.

Modo de Utilização

- Não coloque a máquina em locais húmidos;
- Não coloque produtos inflamáveis junto à máquina;
- Certifique-se que a mangueira de saída de ar quente (caso exista) está fixa;
- Feche a porta da máquina com leve pressão;
- Desligue a máquina antes de tentar abrir a porta;

Manutenção

- Efetue a limpeza do painel de comando, com um pano ligeiramente húmido;
- Efetue a limpeza do tambor com produto adequado;
- Despeje regularmente ou sempre que solicitado a água do reservatório;
- Limpe os filtros regularmente.

Transporte

- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira);
- Mantenha a máquina sempre direita.

Lavadora Aspiradora I-MOP

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização do Aspirador IMOP.	**20.02.2025**	**IO.055_v01**

A I-Mop é uma lavadora aspiradora, que é utilizada na lavagem de pavimentos nivelados.



Medidas de Prevenção

O equipamento não deve ser usado:

- Não utilize a I-Mop a não ser que:
- Esteja treinado e autorizado para o fazer.
- Tenha lido e compreendido esta instrução operativa.

Quando utilizar a I-Mop:

- Remova objetos soltos do solo que possam ser projetados pela rotação das escovas.
- Mantenha as mãos e os pés afastados da rotação das escovas.
- Nunca utilize a I-Mop perto de pós inflamáveis, líquidos ou vapores. Nunca utilize solventes inflamáveis como um produto de limpeza.
- Nunca utilize a I-Mop quando líquidos inflamáveis ou venenosos como petróleo, óleo, ácidos, ou outra substância volátil estejam no pavimento.
- Tenha cuidado ao manobrá-la.

Antes de deixar a I-Mop:

- Estacione-a numa superfície nivelada (em posição de estacionamento).
- Desligue a I-Mop.

Antes de prestar Assistência à I-Mop:

- Desligue o conjunto de baterias.

Segurança na Utilização da I-Mop

- Não utilize água que exceda os 45 °C. Se a água estiver acima da temperatura indicada, isso anulará a garantia do depósito.
- Não estacione a I-Mop em rampas e declives. Estacione sempre esta I-Mop sobre uma superfície plana e dura. Não opere a I-Mop ao ar livre ou em superfícies irregulares.
- Para evitar choques elétricos, não opere a I-Mop sobre tomadas de piso elétricos.
- Não use anéis ou relógios de pulso de metal durante a manutenção da I-Mop, pois podem causar curto-circuito, o que pode levar a queimaduras graves.
- Não vista lenço ou qualquer roupa/acessório solto ou pendurado durante a operação da I-Mop. Roupa solta pode prender nas partes giratórias, provocando ferimentos graves ou morte.
- Não remover, pintar sobre ou destruir autocolantes de aviso.
- Desligue sempre a I-Mop antes de deixá-la sem vigilância.
- Não permita que pessoas não treinadas operem a I-Mop.
- Não transporte passageiros na I-Mop.
- Não use a I-Mop como uma escada ou plataforma de trabalho.
- Os ímanes deste produto têm o potencial de interferir com dispositivos eletrónicos. Antes de os colocar em contacto com qualquer tipo de eletrónica, por favor pesquise os seus dispositivos específicos. Os ímanes podem interferir com a operação de pacemakers e desfribrilhadores-cardioversores implantáveis. Pessoas com estes dispositivos ou outros dispositivos médicos não devem utilizar a I-Mop.

Manutenção

- Para evitar danos na I-Mop, utilize apenas soluções de limpeza e peças de substituição recomendadas pelo fabricante.
- Não opere a I-Mop se alguma parte tiver sido removida ou que esteja danificada.
- Utilize sempre o carregador automático de baterias fornecido pelo fabricante da I-Mop para carregar as baterias. Está criado para carregar as baterias ao nível correto.
- Para evitar danos aos componentes eletrónicos de controlo da I-Mop, não guarde a I-Mop no exterior. Não lave a I-Mop com máquinas de alta pressão.

Recomendações de Segurança Associadas ao Carregador

- Verifique o fio regularmente para qualquer sinal de dano.
- Não utilize aparelhos danificados.
- Se o fio de ligação à rede do carregador está danificado, deve ser substituído.
- Proteja o carregador contra humidade e armazene-o em local seco.
- Não use o carregador se estiver molhado.

- Não carregue abaixo de 0°C.
- A tensão de rede disponível deve corresponder à tensão indicada na placa de identificação do carregador.
- Não utilize o carregador em ambientes propensos a explosões.
- Não transporte o carregador, segurando o cabo de alimentação.
- Não toque ou mexa no cabo elétrico e na ficha com as mãos molhadas.
- Não desligue puxando pelo cabo. Para desligar, segure a ficha, não o cabo.
- Não cubra o carregador.
- Não abra o carregador. Reparações devem ser efetuadas apenas por pessoal autorizado.
- Não carregue baterias danificadas.
- Carregue apenas as baterias. Evite que estejam húmidas.
- Não utilize um carregador alternativo devido ao risco enorme de haver danos e de se causar um incêndio

Corta Relva (Roçador)

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização e medidas de prevenção a adotar na utilização do roçador.	**20.02.2025**	**IO.056_v01**

O roçador foi concebido para cortar relva, ervas daninhas, mato e arbustos tal como pequenas áreas de vegetação pouco densa. Nunca deve usar o roçador para outros fins.



Equipamentos de Proteção Individual

- Usar proteções para a cabeça, olhos e ouvidos durante a utilização desta máquina.
- Usar luvas fortes, feitas de preferência em couro.
- Usar botas de segurança com biqueira de aço e solas antiderrapantes.

Normas de Utilização e Medidas de Prevenção

- Certificar-se de que não existe ninguém no raio de 15 metros quando a máquina estiver a trabalhar.
- Use roupa que não lhe fique larga, própria para trabalhos duros e que proporcione proteção, tal como calças, botas de segurança, luvas fortes, capacete, viseira ou óculos de proteção e protetores auditivos com bom grau de redução de ruídos.
- Reabasteça num local seguro. Abra a tampa do depósito de combustível lentamente, para deixar libertar a pressão que se possa ter formado no seu interior. Para evitar o risco de incêndio, afaste a máquina pelo menos 3 metros do local de reabastecimento antes de proceder ao arranque do motor.
- No fim do trabalho, ou caso necessite fazer uma pausa, desligue o interruptor da máquina antes de a pousar.
- Segure a máquina sempre bem firme com as duas mãos, de modo a que os polegares e os outros dedos circundem os punhos.
- Mantenha todos os parafusos e outros elementos de fixação bem apertados. Nunca utilize a máquina quando verificar que está mal regulada ou não está completa e seguramente montada.
- Mantenha os punhos secos e limpos, sem qualquer salpico de gasolina.
- Durante o trabalho, mantenha o dispositivo de corte o mais próximo do chão. Evite bater com o dispositivo de corte nos obstáculos que surjam. Em zonas inclinadas, trabalhe sempre com o dispositivo de corte virado pró-lado mais baixo. Nunca trabalhe em colinas ou encostas, onde há o risco de escorregar, deslizar ou perder o equilíbrio.
- Mantenha todas as partes do seu corpo, e das suas roupas, afastadas do dispositivo de corte quando procede ao arranque e durante o funcionamento do motor. Antes do arranque do motor, certifique-se de que o dispositivo de corte não está em contacto com nenhum obstáculo.
- Pare o motor antes de tocar no dispositivo de corte.
- Arrume a máquina afastada de possíveis fontes de ignição, tal como esquentadores, secadores de roupa, aquecedores a óleo, aquecedores portáteis, etc.
- Mantenha sempre a proteção do disco, o dispositivo de corte, e o motor limpos de detritos.
- A utilização de máquinas deve ser sempre restrita a pessoas devidamente instruídas.

Segurança na Utilização do Roçador

- Esteja atento à projeção de objetos.
- Certificar-se de que não existe ninguém no raio de 15 metros quando a máquina estiver a trabalhar.
- A emissão de gases de escape é tóxica.
- Procedimento para paragem de emergência. Se necessitar parar o motor imediatamente, mova o interruptor para a posição de paragem (STOP).
- Os suspensórios de transporte estão equipados com um mecanismo que permite uma libertação imediata em caso de emergência.
    - Puxe para cima a presilha da correia que permite separar o gancho da correia para libertar o roçador.
    - Para voltar a prender o roçador à correia, puxe a presilha para a ajustar e regular o anel do gancho.

Manutenção

- A efetuar apenas pelo fornecedor/fabricante

Máquina de Lavar Escadas Rolantes

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de utilização, manutenção e medidas de prevenção a adotar na utilização da Máquina de Lavar Escadas Rolantes.	**20.02.2025**	**IO.057_v01**

Esta máquina é utilizada para lavagem de escadas rolantes.



Medidas de Prevenção

- Não aspire materiais em combustão;
- Não aspire líquidos;
- Não utilize no exterior a baixas temperaturas;
- Nunca abandone o aparelho, enquanto o motor estiver a trabalhar;
- Não ultrapasse os ângulos de inclinação indicados na máquina.

Modo de Utilização

- Utilize as escovas apropriadas para cada escada;
- Realize o trabalho sempre com luvas adequadas;
- Sempre que abandonar o equipamento, retire a chave de ignição.

Manutenção

- O dispositivo de limitação do nível da água deve ser limpo periodicamente;
- Desligue o aparelho antes de efetuar qualquer serviço;
- Verificar se o cabo de alimentação não está danificado.

Transporte

- Acondicione o equipamento (enrolando o cabo e mangueira);
- Mantenha a máquina sempre direita.

Condução de Empilhadores

Objetivo: Fornecer informações gerais sobre o modo de conduzir empilhadores de forma segura.	**20.02.2025**	**IO.058_v01**



Esta máquina serve para movimentação e elevação de carga. É capaz de levantar, baixar, transportar e empurrar cargas.

Equipamentos de Proteção Individual

Utilizar sapatos de proteção (sempre), proteção de cabeça e luvas (quando as circunstâncias o exigirem)



Luvas de Proteção Mecânica (quando em manipulação manual da carga)



Calçado de Proteção



Boné de Segurança

Principais Riscos Associados à Condução da Máquina

- Colisão com objetos e/ou equipamentos;
- Queda de objetos;
- Quedas dos operadores ao mesmo nível;
- Atropelamento;
- Acondicionamentos das cargas;
- Desrespeito pelos princípios ergonómicos;
- Entalamentos e esmagamentos;
- Capotamentos;
- Exposição ao monóxido de carbono;
- Riscos elétricos;
- Incêndios ou explosões.

Condições Prévias a Serem Asseguradas pelos Condutores / Manobradores:

- Esta máquina só deve ser conduzida / manobrada, por condutores habilitados para isso.
- O condutor / manobrador deve assegurar que a máquina não irá ser utilizada por pessoas não autorizadas (retirando-lhe por exemplo a chave, quando não a estiver a usar).
- O condutor / manobrador deve ter conhecimento prévio do Manual de Utilização da Máquina e seguir as suas orientações.
- O condutor / manobrador NÃO deve manobrar a máquina, se estiver sob o efeito de substâncias que possam influenciar a reação da pessoa (tais como drogas, álcool ou medicamentos).
- Verificar se todos os componentes de segurança estão a funcionar corretamente:
  - Cinto de segurança e/ou barras metálicas (sistema de retenção)
  - Sinalização luminosa/sonora de marcha atrás
  - Freios de imobilização
  - Forquilhas (se apresentam deformações, sinais de desgaste ou danos visíveis)
  - Parafusos de segurança e travamentos das forquilhas (verificar se existem danos visíveis)

A máquina não deve ser utilizada:

- Por pessoal que não esteja devidamente qualificado.
- Em áreas com produtos inflamáveis ou explosivos.
- Se não estiver nas condições de utilização adequadas.

Fatores a avaliar para manter a estabilidade da carga

Posição das cargas é importante ajustar a carga ao talão das forquilhas, para que a distância desde este ao centro de gravidade da carga seja a menor possível. Equilibrar a carga a elevar – conhecer o centro de gravidade.



Posição do mastro: durante a circulação do empilhador, tanto com carga como em vazio, será sempre com o mastro em baixo e inclinado para trás.



Altura da carga: não movimentar cargas com as forquilhas elevadas. A altura adequada das forquilhas sobre o chão é de 15 a 20 cm. Assim será mais difícil que o empilhador se vire.



Sobrecarga: se a carga pesa demasiado, o empilhador pode virar-se. Se tiver de mover uma grande carga, é melhor formar com ela vários lotes para os mover em separado. Amarrar e calçar as cargas sem ultrapassar a carga máxima prevista.

Inclinação do chão: O risco de se virar é maior quando o chão está muito inclinado. A pendente máxima não deve superar os 10%.



Pendente máxima: 10%

Características do chão: é mais seguro trabalhar sobre chãos lisos, planos, limpos; resistentes ao peso e aos movimentos de aceleração e travagem do empilhador.

Posição das cargas em rampas: para não se virar, a carga deve estar sempre voltada para a parte superior da rampa, tanto se subir como se descer.

Diferenças bruscas de velocidade: as travagens, acelerações e desacelerações aumentam o risco de se virar.

Mudanças na direção: os giros bruscos do empilhador podem fazer que este se vire.

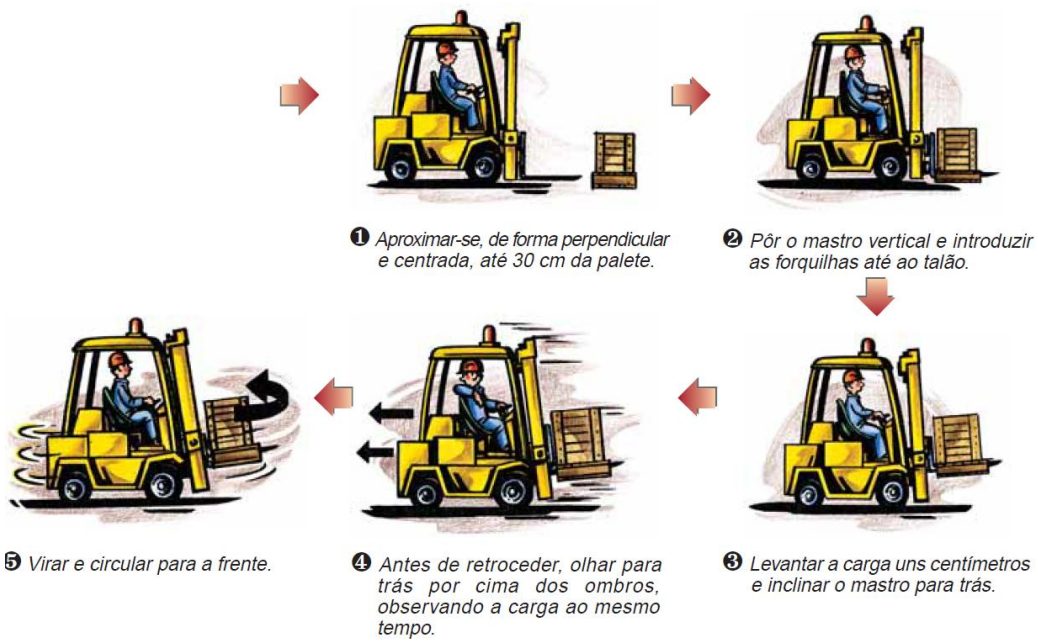
Movimentos do empilhador em rampas: Há riscos de se virar lateralmente se se circula transversalmente ou se realizam giros, e só se poderá baixar para a frente se a carga é estável e o ângulo de inclinação do mastro para trás é maior que a pendente da ra mpa. Assim, ao circular sobre rampas, fazê-lo devagar, sem realizar giros, em linha reta. Na descida de rampas, manobrar o empilhador em marcha atrás e com a carga ligeiramente inclinada para trás. Para subir deve circular de frente e se for obrigado a parar num a rampa deve "calçar" o empilhador.

Para que o sistema carga-empilhador seja estável, há que ter em conta o diagrama de cargas da placa do empilhador.

Operações de Carga e Descarga

O movimento do empilhador, o movimento da carga e o movimento do mastro são movimentos que devem sempre fazer-se de forma individual e consecutiva, nunca ao mesmo tempo.

Recolher uma carga



❶ *Aproximar-se, de forma perpendicular e centrada, até 30 cm da palete.*

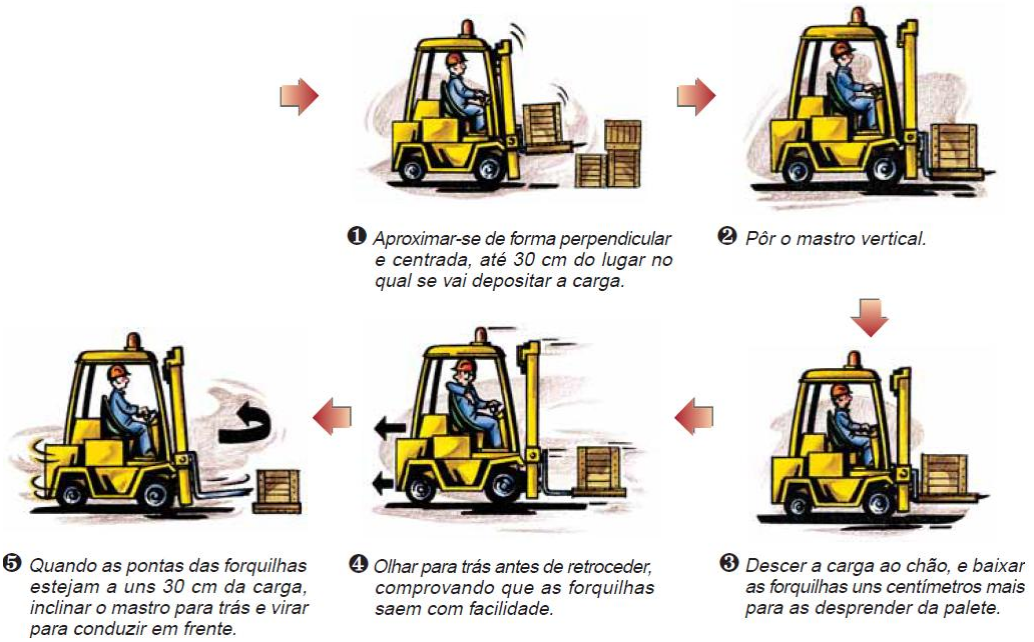
❷ *Pôr o mastro vertical e introduzir as forquilhas até ao talão.*

❸ *Levantar a carga uns centímetros e inclinar o mastro para trás.*

❹ *Antes de retroceder, olhar para trás por cima dos ombros, observando a carga ao mesmo tempo.*

❺ *Virar e circular para a frente.*

Depositar uma carga



❶ *Aproximar-se de forma perpendicular e centrada, até 30 cm do lugar no qual se vai depositar a carga.*

❷ *Pôr o mastro vertical.*

❸ *Descer a carga ao chão, e baixar as forquilhas uns centímetros mais para as desprender da palete.*

❹ *Olhar para trás antes de retroceder, comprovando que as forquilhas saem com facilidade.*

❺ *Quando as pontas das forquilhas estejam a uns 30 cm da carga, inclinar o mastro para trás e virar para conduzir em frente.*

Trabalhos no Cais de Descarga

- Olhar antes de iniciar qualquer movimento para não cair nos limites do cais.
- Saber a distância ao limite do cais a que se está em cada momento.
- Tomar o controlo das operações de carga e descarga.
- Imobilizar os reboques até terminar as operações de carga e descarga, através de sistemas mecânicos ou mediante o uso de calços.
- Estabelecer um sistema de comunicação claro com os camionistas (devem saber quando podem retirar um camião).

Paragem do Empilhador

- Não deter o empilhador em lugares nos quais dificulta a passagem de veículos e peões, nem em rampas, nem em lugares proibidos de tapar o acesso: portas de emergência, lava-olhos, carretéis, extintores...
- Estacionar o empilhador em locais próprios, devidamente sinalizados.
- Baixar as forquilhas até ao chão.

•Mesmo que desça do empilhador somente por breves segundos, parar o motor, acionar o travão de mão e retirar a chave de contacto para evitar que pessoas não autorizadas possam usá-lo.

Principais Medidas de Prevenção

- O operador deve manobrar o empilhador sentado e com o cinto de segurança ou barra metálica (sistema de retenção).
- Não permitir a movimentação de cargas numa só forquilha.
- Estar sempre atento e olhar constantemente para a direção da marcha.
- Manter as extremidades do corpo (mãos, pés e pernas) dentro dos limites da cabina do empilhador.
- Evitar manobras bruscas, conduzindo com velocidade moderada, abrandando nos locais perigosos (ex.: curvas e locais de pouca visibilidade, cruzamentos, passagens com altura limitada, pavimentos desnivelados, etc.), buzinando sempre que se aproximem peões.
- Ao carregar ou descarregar o camião, verificar se a plataforma de passagem é suficientemente resistente.
- Proibir o transporte e elevação de pessoas no empilhador (a menos que seja feito em equipamento próprio para tal).
- Respeitar criteriosamente os sinais de trânsito e/ou sinalização de segurança.
- Não permitir que as pessoas se coloquem debaixo da carga do empilhador.

Carregar Baterias – Medidas de Segurança

- Nunca fumar ou foguear na proximidade das baterias ou do depósito de gasóleo.
- Desligar sempre o motor.
- Em caso de derrame de combustível, proceder à limpeza/remoção do mesmo. O empilhador só poderá ser colocado em funcionamento depois destes procedimentos.
- Nunca devem ser pousadas peças metálicas ou ferramentas sobre as baterias ou carregadores.
- O "cofre" das baterias deve estar coberto.
- Depois de carregadas as baterias, deve ser fechada a tampa de proteção das mesmas.

8. Procedimentos de Emergência

Se detetar uma situação de emergência, proceda da seguinte forma:

- Não grite, nem corra.
- Acione o botão de alarme manual mais próximo.
- Tranquilize quem se encontre junto de si.





- Dê o alarme através de telefone.
- Contacte o seu Supervisor.



- Se avistar um fogo tente combatê-lo com os extintores existentes, sem correr riscos desnecessários.

- Abandone o local calma e ordeiramente dirigindo-se para a saída, seguindo a sinalização de segurança.
- Não bloqueie as saídas.
- Não fique parado junto a portas, escadas e corredores.





- Nunca utilize os elevadores.
- UTILIZE SEMPRE AS ESCADAS.
- Nunca volte atrás sem autorização.



- Dirija-se para o ponto de encontro e mantenha-se nesse local até ordem em contrário.

- Ao sair do local, feche as portas sem as trancar.
- Se não puder sair do local de trabalho, feche as portas do compartimento onde se produziu o incêndio e refugie-se noutro local, fechando também as portas e tapando as fendas com roupas ou trapos humedecidos. ASSINALE A SUA PRESENÇA.
- Não regresse ao local sem que tenha recebido ordem para tal.



Sempre que possível posicione-se com o vento pelas costas.

Aproxime-se do foco de incêndio sem se colocar em perigo.



1. Retirar a cavilha.



2. Apontar a mangueira para a base das chamas.



3. Premir o manípulo.



4. Movimentar o jato na horizontal com movimentos laterais (varrimento).

Após o Incêndio | Reposição da Normalidade

Depois de extinto o incêndio e após ter sido dada autorização para voltar aos locais afetados:

- Separar os resíduos gerados pelo incêndio de acordo com a sua tipologia;
- Depositar os resíduos nos respetivos locais definidos;
- Encaminhar os resíduos para destino final adequado.

Como Agir em Caso de Derrame

Objetivo: Estabelecer a metodologia de atuação em caso de derrame.	**20.02.2025**	**IO.061_v01**

Se detetares um derrame, procede da seguinte forma:

- Tente identificar o produto derramado;
- Caso se trate de uma substância ou mistura perigosa consulte a respetiva Ficha de Dados de Segurança e utilize com os devidos equipamentos de proteção individual;
- Tente eliminar a origem do derrame (ex: fechar a válvula do recipiente; reposicionar o recipiente; etc.);
- Utilize o Equipamento de Proteção Individual que a Ficha de Dados de Segurança identifica como necessário e/ou o Equipamento de Proteção Individual normalmente utilizado quando manipula o produto;
- Com o material absorvente disponível (ex.: panos, esfregonas, franjas, mopas, etc.) faça a contenção do derrame, de forma a que o produto derramado não alastre, podendo contaminar outros produtos ou materiais armazenados ou atingir redes de águas pluviais;
- Depois de contido, proceda à recuperação do produto derramado com o material disponível (Pás, baldes, esfregona, etc.);
- Os recipientes onde foi colocado o produto recuperado deverão ser devidamente fechados e identificados com um rótulo adequado;
- Os resíduos eventualmente gerados devem ser separados e armazenados de acordo com as suas características de perigosidade e encaminhados para destino final adequado;
- Depois de eliminado todo o derrame, lavar a superfície com os produtos habitualmente utilizados.

Responsável de Segurança

Objetivo: Estabelecer o procedimento de atuação do Responsável de Segurança em situações de emergência	**20.02.2025**	**IO.062_v01**

Se detetar ou for informado de uma situação de emergência, ou ouvir o sinal de alarme proceda da seguinte forma, sem colocar em risco a sua vida:

- Avalie a situação.
- Peça todas as informações disponíveis, até ao momento.
- Acompanhe permanentemente a evolução da situação.
- Contacte o Delegado de Segurança (DS) e ajude-o nas decisões a tomar.
- Mantenha todos os contactos necessários com entidades oficiais.
- Prepare os comunicados e informações a divulgar à comunicação social, entidades oficiais e familiares dos colaboradores da SGL.
- Após o final da emergência, em conjunto com o Delegado de Segurança, deverá confirmar e analisar as causas, responsabilidades e formas de prevenção possíveis, redigir o respetivo relatório de ocorrência e rever a adequação e eficácia da presente instrução.

Delegado de Segurança

Objetivo: Estabelecer o procedimento de atuação do Delegado de Segurança em situações de emergência.	**20.02.2025**	**IO.063_v01**

Se detetar ou for informado de uma situação de emergência ou ouvir o sinal de alarme proceda da seguinte forma, <u>sem colocar em risco a sua vida:</u>

- Dirija-se imediatamente para o local do sinistro, transportando o material necessário.
- Identifique os locais de risco e nevrálgicos que eventualmente necessitam de proteção prioritária.
- Atue de acordo com as Instruções de Segurança para cada tipo de Emergência.
- Chame os bombeiros sempre que necessário.
- Tendo em conta a dimensão da situação, contacte as empresas vizinhas.
- Mantenha o Responsável de Segurança (RS) informado quanto às características e evolução do sinistro.
- No local, execute as ações de combate ou contenção do sinistro de acordo com as instruções.
- Manter informado o RS sobre as ações que foram executadas.
- Se ficar sem meios para combater o sinistro ou estes não funcionarem ou forem insuficientes, tente isolar a área afetada fechando portas e janelas, retire os materiais combustíveis e estabeleça fronteiras.
- Anuncie a evacuação na área respetiva.
- Oriente a evacuação das pessoas em segurança e tranquilize-as de forma a evitar o pânico:
    - Indicando as saídas.
    - Ajudando a encaminhar todos os ocupantes para o Ponto de Encontro através dos caminhos de evacuação definidos e mais afastados do sinistro.
    - Em caso de existência de fumos que dificultem a respiração e a visibilidade, mover-se gatinhando.
    - Verificar se não fica ninguém para trás em todos os compartimentos (salas, casas de banho, arrumos…).
    - No caso de se encontrarem carros junto à fachada do edifício deverá pedir para que sejam retirados.
- Se suspeitar que alguma pessoa ficou presa informe o RS deste facto.
- Não se esqueça de eventuais visitantes e prestadores de serviços.
- Se alguém ficar ferido ou incapacitado de continuar:
    - Prestar os primeiros-socorros.
    - Informar o RS da situação bem como do local onde se encontra.
    - Permanecer junto da vítima até que chegue auxílio médico especializado.
- Depois de os espaços terem sido verificados, controle os acessos ao local do sinistro, isole a área e informe o RS.
- Se não existirem vítimas no interior, se possível, desligue o quadro elétrico.
- Receba os Socorros Exteriores.
- Execute todas as operações que sejam necessárias para conseguir o adequado controlo da Emergência que venham a ser definidas pelos socorros exteriores.
- Execute todas as operações que sejam necessárias para conseguir o adequado restabelecimento da normalidade que venham a ser definidas pelo RS.
- Apoie nas atividades de reposição da normalidade.
- Garanta que o restabelecimento da energia ou das ligações elétricas só é efetuado após inspeção por técnico competente.
- Dê a ordem de voltar ao trabalho após as condições de normal funcionamento estarem restabelecidas.

9. Primeiros Socorros

Primeiros Socorros | Desmaio

Objetivo: Estabelecer a forma de atuação em situações de desmaio.	**20.02.2025**	**IO.064_v01**

O **"desmaio"** é provocado por falta de oxigénio no cérebro, a que este reage de forma automática, com perda de consciência, falta de força muscular e queda do corpo. Nem sempre de forma brusca e desamparada. Este acontecimento pode durar vários minutos e pôr a vida em risco.

Causas:

- Excesso de Calor;
- Fadiga;
- Falta de alimentos "Hipoglicemia";
- Permanência de pé durante muito tempo;
- Outros.

Sinais e Sintomas:

- Palidez;
- Suores frios;
- Falta de forças;
- Pulso fraco.

Se detetar uma situação de desmaio, proceda da seguinte forma:

Doente inconsciente:

- Verificar se o doente respira. Se não respira, ligar 112 (caso esteja acompanhado mandar ligar 112).
- Se o doente respira, deitá-lo com a cabeça de lado, elevar os membros inferiores (basta a altura de algumas almofadas ou de uma pequena cadeira).
- Tentar saber o que aconteceu.

O doente recuperou a consciência:

- Acalmar o doente
- Desapertar alguma roupa como, por exemplo, o colarinho da camisa e o cinto das calças.
- Elevar os membros inferiores (basta a altura de algumas almofadas ou de uma pequena cadeira).
- Saber quais são as queixas que o doente refere e o que aconteceu.

Manter o doente quente.

Ligar 112 e informar:

- Local;
- Número de telefone de contacto;
- Descrever a situação;
- Seguir as instruções dadas pelo operador de central.

Objetivo: Estabelecer a forma de atuação em situações de engasgamento.	**20.02.2025**	**IO.065_v01**

O **engasgamento** é geralmente causado pela presença de corpos estranhos (objetos de pequenas dimensões, alimentos mal mastigados, etc.) nas vias respiratórias (nariz, garganta).

Causas:

- Presença de corpos estranhos:
  - Objetos de pequenas dimensões
  - Alimentos mal mastigados

Sinais e Sintomas:

- Deixar de ouvir a pessoa;
- Dificuldade respiratória;
- Dor;
- Vómitos;
- Asfixia (em casos mais graves).

Se detetar uma situação de engasgamento, proceda da seguinte forma:

- Tentar retirar parte do objeto que ainda esteja na boca;
- Incentivar a vítima a tossir;
- Se isso não resultar, ajude a vítima a curvar-se. A vítima pode estar sentada ou de pé. Dê várias pancadas secas entre as omoplatas com a palma da mão. Cada palmada deverá ser suficientemente forte para desalojar o corpo estranho.



- Se isto não resultar, coloque-se por trás da vítima, passe-lhe o braço em volta da cintura.
- Feche o seu punho e coloque-o logo acima do umbigo.
- Agarre o punho com a outra mão e puxe a vítima com força para dentro e para cima.



- Repetir a operação as vezes que forem necessárias.

Caso nenhuma destas técnicas resulte e a respiração não esteja restabelecida, deve-se pedir ajuda pelo 112 e transportar a vítima para o hospital.

CASO NÃO SEJA CAPAZ DE EXECUTAR AS TÉCNICAS REFERIDAS LIGUE IMEDIATAMENTE PARA O 112 E SIGA AS INDICAÇÕES DADAS PELO OPERADOR.

Objetivo: Estabelecer a forma de atuação em situações de queimaduras.	**20.02.2025**	**IO.066_v01**

Queimaduras são lesões da pele, provocadas pelo calor, radiação, produtos químicos, que causam dores fortes e podem levar a infeções.

Se detetar uma situação de queimadura, proceda da seguinte forma:

- Retirar a vítima do contacto com a causa da queimadura.
- Apagar o fogo, se for o caso, abafando-o com um cobertor ou simplesmente rolando o acidentado no chão.
- Acalmar o doente.
- Retirar a roupa existente. A roupa que se encontrar agarrada deve ficar.
- Lavar a zona queimada com água corrente e fria.
- Em caso grave, ligar 112 e transmitir a informação recolhida:
    - Local;
    - Número de telefone de contacto;
    - Descrever a situação;
    - Seguir as instruções dadas pelo operador de central.

ATENÇÃO!

- Quando na presença de uma queimadura provocada por um **agente químico**, lavar abundantemente a zona atingida e **nunca tapar**.
- Não utilizar qualquer tipo de gorduras. Estas contribuem para o aumento da temperatura e da infeção.
- Não aplicar pomadas, líquidos, cremes e outras substâncias sobre a queimadura. Elas podem complicar o tratamento.
- Não coloque gelo sobre a queimadura.
- Não dê quaisquer medicamentos.
- Não romper as bolhas.

Primeiros Socorros | Choque Elétrico

Objetivo: Estabelecer a forma de atuação em situações de Choque Elétrico.	**20.02.2025**	**IO.067_v01**

O **choque elétrico** é a situação provocada pela passagem de corrente elétrica através do corpo, que pode ter diferentes níveis de consequências.

Assim há que distinguir entre dois conceitos:

Eletrocussão – um choque elétrico que origina um acidente mortal;

Eletrização – um choque elétrico que não causa um acidente mortal, mas que pode originar outro tipo de acidentes, com consequências que podem ser mais ou menos graves.

Se detetar uma situação de Choque Elétrico, proceda da seguinte forma:

- Retirar a ficha da tomada, para cortar a energia.
- Se não for possível alcançar a tomada, desligar o quadro geral, para cortar imediatamente a corrente elétrica.
- Ter o máximo de cuidado em não tocar na vítima sem previamente ter desligado a corrente.
- Não utilizar o interruptor dos eletrodomésticos, uma vez que a causa do acidente pode ter sido uma avaria no próprio interruptor.
- Prevenir a queda do sinistrado.
- Aplicar o primeiro socorro convenientemente:
    - Reanimação cardio respiratória.
    - Aplicação de uma compressa ou mesmo um pano bem limpo sobre a queimadura.
- Ligar para o 112 e transmitir a informação recolhida:
    - Local;
    - Número de telefone de contato;
    - Descrever a situação;
    - Informar a duração em que a vítima esteve exposta à ação da corrente elétrica;
    - Seguir as instruções dadas pelo operador de central.

ATENÇÃO!

- Não deve tocar na vítima se estiver em contacto com a corrente elétrica.
- Não tente afastar o fio de alta tensão com um objeto.