



MANUAL DE ACOLHIMENTO
SEGURANÇA, SAÚDE E AMBIENTE NO TRABALHO



1) Contextualização

A Universidade do Minho é uma Instituição de Ensino Superior Público criada pelo Decreto-Lei n.º 402/73, de 11 de agosto e que recebeu os primeiros estudantes no ano letivo de 1975/1976. Tem sede na cidade de Braga, no Largo do Paço e dispõe de três *campi*, o campus de Gualtar, na cidade de Braga e os *campi* de Azurém e Couros, na cidade de Guimarães. Possui uma população estudantil de mais de 18000 estudantes, cerca de 1100 docentes e quase 600 técnicos e pessoal administrativo. É considerada uma das maiores universidades portuguesas.



2) Política de segurança, saúde e ambiente da UMinho

- A UMinho promove práticas de sustentabilidade ambiental de forma a privilegiar a implementação de atividades que melhoram o desempenho ambiental. No desenvolvimento das suas atividades a UMinho assume o compromisso de minimizar os impactos ambientais e melhorar o bem-estar da comunidade académica.
- A UMinho promove e assegura um ambiente de trabalho seguro e saudável para toda a comunidade académica.
- A UMinho identifica os perigos e avalia os riscos associados à natureza e à sua escala e implementa ações de melhoria que são adequadas à minimização dos mesmos.

- Toda a comunidade académica tem a responsabilidade pela prevenção de acidentes e pelo cumprimento dos requisitos legais e outros requisitos que sejam aplicáveis à UMinho.
- Reforçamos a cultura de segurança promovendo a formação, informação e participação dos trabalhadores da UMinho.
- Fomentamos a melhoria contínua da segurança na UMinho, estando preparados para responder a situações de emergência e prevenir acidentes de trabalho.

3) Serviços de Segurança e Saúde no trabalho

A UMinho apresenta os serviços organizados de segurança e saúde ocupacional, conhecidos também por medicina no trabalho e por segurança no trabalho.

A segurança no trabalho tem como pilar basilar, a prevenção. Neste sentido, a UMinho desenvolveu e implementa um plano de prevenção que contempla a avaliação dos riscos a que os trabalhadores estão expostos, a aplicação de medidas corretivas e o registo de incidentes e acidentes que permitirão ajudar a selecionar as medidas prioritárias a tomar.

A UMinho assegura a promoção e vigilância da saúde dos seus trabalhadores através de uma empresa externa devidamente certificada, que realiza exames de saúde adequados aos riscos profissionais das atividades laborais, por forma a comprovar e a avaliar a aptidão física e psíquica dos trabalhadores para as desempenhar. Estes exames devem ser realizados da seguinte forma:

- **Exames de Admissão** ► Antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes.
- **Exames Periódicos** ► Anuais para os trabalhadores com idade superior a 50 anos e, de 2 em 2 anos, para os restantes trabalhadores.
- **Exames Ocasionais** ► Sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como depois de uma ausência superior a 30 dias, por motivo de doença ou acidente e, ainda, sempre que solicitado pelo Reitor/Administrador da UMinho.

4) Obrigações gerais dos trabalhadores

Constituem obrigações dos trabalhadores:

- Respeitar e cumprir as disposições de segurança e saúde no trabalho estabelecidas na lei, nos regulamentos internos, no presente documento e demais instruções internas nesse âmbito.
- Colaborar com a UMinho, na aplicação do presente documento, com vista à melhoria do sistema de segurança e saúde no trabalho.
- Abster-se da prática de quaisquer atos que possam originar situações perigosas, tais como alterar, danificar ou retirar dispositivos de segurança ou sistemas de proteção, assim como interferir com os métodos de laboração que visam diminuir os riscos de acidente e doenças profissionais.
- Utilizar corretamente, e segundo as instruções transmitidas, máquinas substâncias perigosas e outros equipamentos e meios postos à sua disposição, designadamente os equipamentos de proteção coletiva e individual, bem como cumprir os procedimentos de trabalho estabelecidos.

- Zelar pela sua segurança e saúde, bem como pela segurança e saúde dos demais que possam ser afetados pelas suas ações ou omissões no trabalho.
- Adotar, em caso de perigo grave e iminente e não sendo possível estabelecer contacto imediato com o superior hierárquico, ou com os trabalhadores que desempenhem funções específicas no âmbito da segurança e saúde no trabalho, as medidas e instruções estabelecidas para tal situação.
- Participar nas ações de formação indicadas pelos superiores hierárquicos sobre segurança e saúde no trabalho.
- Comunicar aos superiores hierárquicos as avarias e deficiências por si detetadas que se lhes afigurem suscetíveis de originarem perigos graves ou iminentes.
- Comparecer e realizar os exames ou testes clínicos determinados pela medicina no trabalho da UMinho, tendo em consideração as atividades a desempenhar.
- Prestar informações que permitam avaliar, no momento da admissão, a sua aptidão física e psíquica para o exercício das funções correspondentes à respetiva categoria profissional, bem como sobre factos ou circunstâncias que visem garantir a segurança e saúde dos trabalhadores, sendo reservada ao médico do trabalho a utilização da informação de natureza médica.
- Os titulares de cargos de dirigentes, coordenadores técnicos e encarregados, devem cooperar, de modo especial, em relação aos serviços sob o seu enquadramento hierárquico e técnico, com a direção de recursos humanos, na execução das medidas de prevenção e de vigilância da saúde.

5) Instruções Gerais de Segurança

Em Caso de Alarme

- a) Manter a calma.

- b) Comunicar rapidamente a ocorrência ao Centro de Comando e Controlo através do número de emergência interno 253 60 10 10.

Em Caso de Incêndio

- a) Se tiver recebido formação na utilização de extintores, sem correr riscos, tente extinguir o incêndio com os extintores portáteis;
- b) Se ficar sem meios para combater o incêndio ou estes não funcionarem, sem correr riscos, tente retirar os materiais combustíveis das proximidades do foco de incêndio.
- c) Se as condições piorarem e tiver que abandonar o local, feche todas as portas que forem possíveis.
Se não tiver recebido formação, deve abandonar imediatamente o local, colocando-se em local seguro, sem entrar em pânico.

Em Caso de Explosão

- a) Proteger-se durante a explosão, tendo particular atenção à projeção de materiais.
- b) Afastar-se do local em segurança e aguardar a chegada de um funcionário. Sigas as instruções que este lhe transmitir.

Em Caso de Ameaça de Bomba

Informar unicamente o Centro de Comando e Controlo através do número de emergência interno 253 60 10 10.

Em Caso de Sismo

- a) Abrigar-se em vãos de portas e de paredes mestras, afastar-se de janelas, centro dos espaços, estantes, armários e outros objetos pesados que possam cair.

- b) Colocar-se de baixo de uma secretária, mesa, balcão ou encostar-se a um pilar ou parede interior e proteger a cabeça com as mãos.
- c) Não utilizar o elevador. Utilizar sempre as escadas.
- d) Manter a serenidade, acalmando, se possível, as pessoas que o rodeiam.
- e) Não tentar sair do edifício durante o sismo. Permanecer protegido até terminar o abalo.
- f) Não se precipitar a dirigir para a rua. As saídas poderão estar obstruídas.
- g) No exterior, afastar-se de postes de eletricidade, árvores, candeeiros, edifícios e muros.

Em Caso de Gás Combustível

- a) Fechar a válvula de corte de gás, se possível.
- b) Se não for possível fechar a válvula de corte de gás, proceda ao arejamento do espaço, abrindo portas e janelas.
- c) Não acender fósforos ou utilizar isqueiros, nem mesmo acionar interruptores.
- d) Caso não tenha conhecimentos técnicos adequados, afastar-se do local em segurança e aguardar a chegada de
- e) um funcionário.

Em Caso de Acidente com Vítimas

Verifique a existência de feridos e preste auxílio se possível.

Se existirem feridos ligue o 112 e informe:

- a) Natureza da emergência.
- b) Localização.
- c) número de feridos e tipos de lesões.
- d) Informe o Centro de Comando e Controlo pelo número de emergência interno 253 60 10 10.
- e) Aguarde a chegada dos elementos da empresa de segurança e preste toda a informação solicitada.

6) Instruções de segurança em laboratório

- Todas as pessoas que trabalham no laboratório são responsáveis pela sua segurança e pela dos outros.
- Deve executar as tarefas de forma calma, séria e cuidada.
- Antes de iniciar a atividade, cada utilizador deve ter presente os riscos envolvidos e as medidas de segurança a adotar.
- Conhecer as propriedades físicas, químicas, biológicas e a toxicidade dos reagentes antes da sua utilização.
- Usar equipamentos de proteção coletiva (EPC) e equipamentos de proteção individual (EPI) adequados e com base na informação disponibilizada nas fichas de dados de segurança (FDS) dos produtos a manipular.
- Não utilizar os EPI fora das áreas laboratoriais.
- Não comer, beber e fumar nos laboratórios.
- Não é conveniente o uso de bijuteria e lentes de contacto durante trabalhos laboratoriais.
- Não guardar alimentos e/ou bebidas no interior dos frigoríficos laboratoriais.
- Lavar com frequência as mãos ao longo do dia e ao sair dos laboratórios.
- Evitar a utilização de telemóveis ou auriculares musicais aquando da realização de atividades laboratoriais.
- Manter as áreas de trabalho e equipamentos limpos e livres de produtos químicos desnecessários.
- Dotar todos os espaços, onde se manipulam e armazenam produtos químicos, de chuveiros/lava-olhos de emergência.
- Conhecer a localização e o funcionamento dos extintores de incêndio, das caixas de primeiros socorros, chuveiros/lava-olhos de emergência e equipamento de proteção e manter os mesmos livres de obstáculos.
- Manter a ventilação dos laboratórios ligada e nas atividades mais específicas, onde exista a possibilidade de libertação de contaminantes para a atmosfera de trabalho, realizá-las no interior das hottes.

- Garantir que todos os recipientes de produtos químicos estejam devidamente rotulados.
- Não efetuar transvazes para recipientes que contiveram produtos alimentares, nomeadamente, garrafas de água.
- Não deixar frascos de reagentes abertos.
- Afastar de chamas os frascos com reagentes inflamáveis.
- Nunca aquecer um recipiente fechado.
- Evitar a exposição desnecessária a produtos químicos.
- Não cheirar ou provar produtos químicos.
- Usar sempre a hotte para experiências em que ocorra a liberação de gases ou vapores sempre que a FDS do produto químico o indicar.
- Sempre que for necessário diluir um ácido concentrado, deve adicionar lentamente o ácido sobre a água, e nunca o contrário.
- No aquecimento de um tubo de ensaio contendo qualquer substância, não voltar a extremidade aberta do tubo para si ou para outra pessoa próxima.
- Não pipetar líquidos com a boca e não usar a mesma pipeta para medir soluções diferentes.

7) A Emergência na UMinho

A emergência caracteriza-se por qualquer ameaça que possa colocar em risco a integridade física dos ocupantes das instalações da UMinho e que requer uma resposta imediata da estrutura interna de segurança da UMinho e dos agentes de proteção civil (APC).

Comportamentos a adotar em caso de emergência na UMinho:

- Garanta que está num local seguro. Se não estiver tente encontrar um local seguro.
- Não tente interferir com a situação, exceto em caso de autoproteção.
- Observe a situação a uma distância segura.
- Informe o Centro de Comando e Controlo através do número de emergência interno 253 60 10 10. Acerca da natureza da emergência (no caso de emergência médica, ligue 112) informe, se possível:
 - Da sua localização: edifício, piso e compartimento.
 - Do número de pessoas presentes.
 - Do número de feridos e tipos de lesões.
- Não desligue a não ser que a sua segurança esteja em causa ou tenha indicação para desligar.
- Observe a chegada das equipas de emergência e dirija-se a elas se possível.
- Siga as indicações das equipas de emergência.

8) Gestão de resíduos na UMinho

Através da adoção de boas práticas e procedimentos no que concerne à gestão dos resíduos produzidos nas suas instalações, a UMinho pretende integrar o compromisso ambiental assumido, equilibrando a proteção ambiental com a prevenção da poluição e o equilíbrio socioeconómico.

A correta caracterização dos principais tipos de resíduos produzidos nos *campi* e edifícios da UMinho é o que permite a definição das suas etapas de separação, recolha, armazenamento, transporte e encaminhamento para destino final.



Figura1. Destino final dos resíduos.

Importa referir que a adequada triagem e acondicionamento dos resíduos é da responsabilidade do produtor dos mesmos, pelo que se devem tomar as medidas necessárias para a sua exata classificação.

9) Contactos úteis

Higiene e Segurança no Trabalho (Gabinete do Administrador)

Telefones: 916493964 / 910406580

www.icampi@uminho.pt

hst@uminho.pt