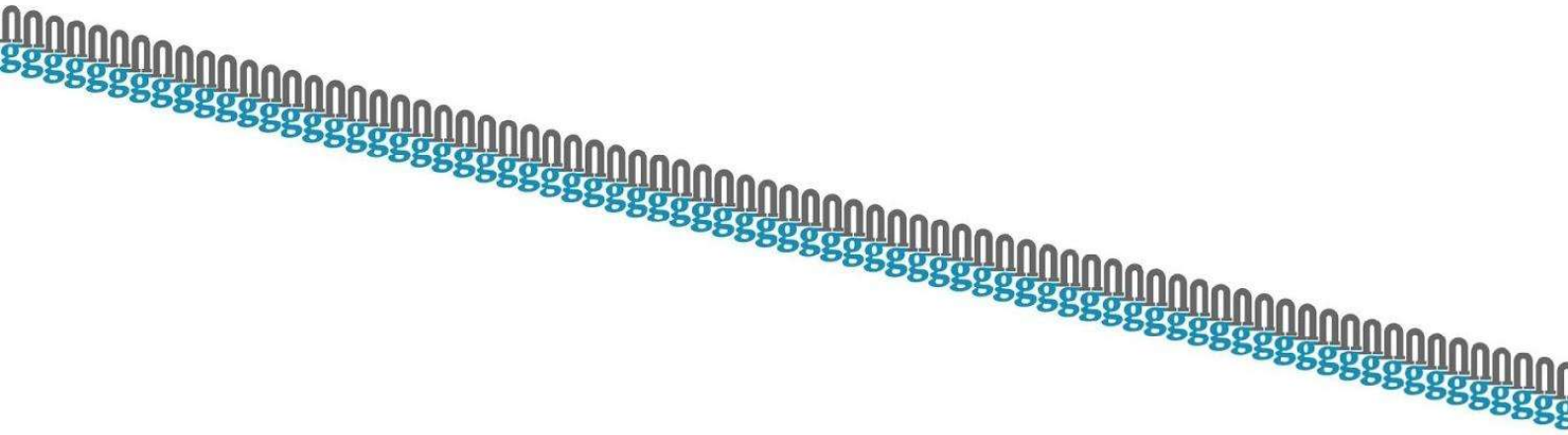
REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO



agrupamento de escolas **Gaia Nascente**

2025

Índice

Objetivos 4

Qualidade do Ar Ambiente e Ventilação 4

Abastecimento de Água 4

Evacuação de Águas Residuais e Pluviais 4

Gestão de Resíduos 5

Limpeza e Desinfeção das Instalações 5

Condições Gerais da Cozinha e do Refeitório 5

Higiene e Saúde do Pessoal afeto ao refeitório 6

Limpeza e Manutenção dos Equipamentos 6

Receção e Armazenamento dos Produtos Alimentares 6

Preparação e Confeção de Alimentos 7

Lavagem e Arrumação de Utensílios e Louças 7

Frequência e procedimentos de manutenção e higienização geral 7

Diária 7

Semanal 8

Mensal 8

Trimestral 8

Anual 9

Frequência e procedimentos de manutenção e higienização das instalações desportivas ... 10

Diária 10

Semanal 11

Trimestral 11

Semestral 11

Frequência e procedimentos de manutenção de material didático 12

Frequência da Limpeza 12

Procedimentos de Limpeza por Tipo de Material 12

Materiais e Produtos de Limpeza 13

Procedimentos de Limpeza e Desinfeção 13
Etapas do Processo 14
Plano de Procedimentos 18
Regras de Armazenamento de Produtos de Limpeza 24
Identificação e rotulagem dos produtos químicos 24
Organização e armazenamento dos produtos químicos 24
Condições do local de armazenamento: 25
Cuidados importantes com os produtos químicos 25
Recolha seletiva e descarte 25
Responsabilidades 25
Monitorização e Avaliação 25
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene - WCs 27
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene - Balneários 28
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Sala de Aula 29
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Bufete 30
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Espaços dos Alunos 31
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Sala Professores/Assistentes 32
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Gabinetes/Serviços 33
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Espaços Desportivos 34
Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Zonas Comuns 35

Objetivos

O presente Plano de Higienização e Limpeza estabelece os procedimentos e as responsabilidades para garantir a limpeza e a higienização adequadas das instalações escolares. O objetivo é promover um ambiente seguro e saudável para estudantes, professores, assistentes técnicos e operacionais, assegurando condições de salubridade e prevenindo riscos para a saúde pública. Este plano abrange diversas áreas fundamentais, incluindo qualidade do ar, abastecimento e evacuação de águas, gestão de resíduos, armazenamento de produtos e limpeza e desinfeção de instalações.

Qualidade do Ar Ambiente e Ventilação

A qualidade do ar no interior dos edifícios deve ser adequada à saúde da comunidade escolar, evitando a presença excessiva de gases, poeiras e aerossóis nocivos. Para isso:

- Os espaços devem dispor de ventilação natural e, se necessário, de ventilação forçada.
- A renovação do ar deve ser eficaz em todas as estações do ano.
- As janelas e aberturas devem permitir uma fácil utilização para arejamento dos espaços.

Abastecimento de Água

A qualidade da água é essencial para a higiene e saúde escolar.

- Os edifícios escolares estão dotados de abastecimento de água potável, em princípio disponível em todas as tomadas de água existentes e distribuída por rede própria.
- A água destinada ao consumo humano deve ter origem exclusivamente na rede pública, garantindo um controlo eficaz da sua qualidade pelos serviços municipalizados de água.

Evacuação de Águas Residuais e Pluviais

Para prevenir riscos sanitários, a evacuação de águas residuais e pluviais deve ser assegurada de forma eficiente.

- Os esgotos devem permitir a drenagem imediata das águas provenientes dos sanitários, cozinhas e lavatórios.
- As instalações sanitárias devem contar com recipientes para lixo.

- As redes de esgoto pluvial devem ser mantidas desobstruídas, realizando-se vistorias periódicas por parte dos serviços municipalizados.

Gestão de Resíduos

A remoção e acondicionamento adequado do lixo são fundamentais para manter a higiene e evitar riscos ambientais.

- O lixo deve ser armazenado em contentores herméticos, localizados no exterior.
- Deve ser realizada a separação de resíduos recicláveis.

Limpeza e Desinfeção das Instalações

A manutenção da limpeza e desinfeção das instalações é essencial para garantir um ambiente saudável.

- Nas zonas de circulação dos alunos, nos locais de convívio e no refeitório, em que os revestimentos de parede devem ser facilmente laváveis até ao nível acessível aos alunos, recomenda-se a sua lavagem periódica.
- A cozinha e os seus espaços de apoio, as instalações sanitárias devem ser limpos diariamente e desinfetados.
- Nas operações de limpeza e desinfeção utilizam-se os processos e produtos mais apropriados a cada tipo de revestimento, de modo a não afetar a sua durabilidade nem a dos respetivos elementos de construção ou equipamentos.
- Devem ser mantidos os espaços exteriores das escolas limpos e em bom estado de utilização, de modo a propiciar aos alunos condições para aí permanecerem com agrado nos intervalos e tempos livres.

Condições Gerais da Cozinha e do Refeitório

O funcionamento da cozinha e do refeitório deve cumprir normas de higiene e segurança alimentar.

A cozinha deve ser organizada em zonas distintas: receção de alimentos, preparação, confeção, distribuição e lavagem de utensílios.

A distribuição das refeições segue uma ordem estabelecida, garantindo a higiene e a organização.

O refeitório deve ser um espaço acolhedor, bem iluminado e ventilado.

Higiene e Saúde do Pessoal afeto ao refeitório

A higiene do pessoal envolvido na preparação das refeições é fundamental para a segurança alimentar.

Deve haver uma caixa de primeiros socorros na cozinha.

O pessoal deve utilizar vestuário adequado, evitando adornos e mantendo os cabelos protegidos com toucas.

O uso de luvas deve ser acompanhado de formação para evitar contaminação cruzada.

Limpeza e Manutenção dos Equipamentos

Os equipamentos devem ser limpos e desinfetados diariamente, assim como as mesas e cadeiras do refeitório também devem ser higienizadas diariamente.

Receção e Armazenamento dos Produtos Alimentares

O armazenamento adequado dos alimentos é essencial para evitar contaminações.

Os produtos devem ser inspecionados na receção, sendo rejeitados os que não cumpram os padrões de qualidade.

Os alimentos perecíveis devem ser armazenados em condições apropriadas, respeitando a cadeia de frio.

Os produtos congelados devem estar devidamente acondicionados e etiquetados, com a sua identificação e a data da sua congelação, nas arcas de conservação de congelados, que deverão permitir a separação da carne e do peixe, bem como os alimentos crus dos alimentos confecionados.

Nenhum produto alimentar deve estar armazenado em contato direto com o chão e sujeito a contaminação.

Os stocks dos produtos alimentares devem ser renovados com a regularidade específica de cada um, em cumprimento dos prazos e condições para a sua utilização e o seu consumo em boas condições.

Os equipamentos para refrigeração e conservação de congelados, frigoríficos e arcas, devem possuir um termómetro para a regulação da temperatura, apresentarem-se em bom estado de conservação e de limpeza.

Preparação e Confeção de Alimentos

A preparação de alimentos deve seguir boas práticas de higiene alimentar.

Devem ser utilizados utensílios adequados para manipular os alimentos, evitando o contato direto com as mãos.

Lavagem e Arrumação de Utensílios e Louças

A louça deve ser lavada separadamente, conforme seu tipo.

Após a secagem, deve ser armazenada em locais fechados e protegidos contra poeira.

Os panos de secagem da louça devem servir apenas para essa função.

Frequência e procedimentos de manutenção e higienização geral

Diária

Área	Tarefa
Ventilação dos espaços	Garantir a renovação do ar através de ventilação natural e, se necessário, forçada.
Evacuação de lixos	Remover os resíduos de todas as áreas, garantindo a separação e acondicionamento adequado.
Separação do lixo	Classificar os resíduos de acordo com as diretrizes de reciclagem.
Espaços exteriores	Manter limpos os pátios e áreas externas.
Cozinha e refeitório	Higienizar todas as superfícies, equipamentos, mesas e cadeiras.
Utensílios e louças	Lavar, desinfetar e armazenar adequadamente os utensílios e louças.
Equipamentos	Limpar e manter os equipamentos em boas condições de higiene.

Salas de aula	Aspirar ou lavar o chão, limpar mesas, cadeiras e superfícies de trabalho.
Casas de banho	Realizar limpeza profunda dos sanitários, pias, espelhos e repor materiais de higiene.
Corredores e áreas comuns	Aspirar ou lavar o chão, higienizar corrimãos e maçanetas.

Semanal

Área	Tarefa
Janelas e persianas	Limpar vidros e estruturas para manter a visibilidade e higiene.
Áreas de menor contacto	Desinfetar rodapés e paredes para evitar a acumulação de sujidade.
Evacuação de águas residuais	Verificar o correto funcionamento do sistema de drenagem.

Mensal

Área	Tarefa
Armazéns e armários	Realizar limpeza profunda de espaços pouco utilizados.
Sistemas de ventilação e ar condicionado	Verificar e efetuar a manutenção necessária para garantir o bom funcionamento.
Rede de drenagem	Inspecionar e limpar os sistemas para evitar obstruções e mau funcionamento.
Equipamentos fixos	Verificar e manter equipamentos como o parque infantil e tabelas desportivas.

Trimestral

Área	Tarefa
Evacuação de águas pluviais	Verificar e manter o sistema de drenagem para evitar acumulação de água.

Sistema de escoamento de águas pluviais	Desobstruir e limpar grelhas, caleiras e condutas para garantir o correto escoamento.
Autoclismos e torneiras sanitárias	Inspecionar e reparar fugas ou avarias nos sistemas sanitários.
Portas, portões e vedações	Verificar funcionamento, estado estrutural e realizar lubrificação ou reparações necessárias.

Anual

Área	**Tarefa**
Instalações elétricas	Inspeção e manutenção geral do sistema elétrico para garantir segurança e eficiência.
Rede de drenagem	Revisão completa do sistema para identificar e corrigir eventuais obstruções ou danos estruturais.
Equipamentos fixos (Parque infantil e tabelas)	Verificação da integridade estrutural e funcionalidade, incluindo substituição de peças desgastadas.
Edifício escolar	Inspeção geral da estrutura, coberturas, fachadas e pintura, com intervenções corretivas se necessário.

Frequência e procedimentos de manutenção e higienização das instalações desportivas

Diária

Área	Tarefa
Balneários	Remoção de resíduos e esvaziamento de caixotes do lixo.
	Lavar e desinfetar o chão para eliminar sujidade e bactérias.
	Limpar e desinfetar bancos, cacifos e superfícies de contacto.
	Inspecionar torneiras, chuveiros e autoclismos.
	Verificar a ventilação para evitar humidade excessiva.
	Aplicar produtos neutralizadores de odores, se necessário.
Balneários - Chuveiros	Lavar e desinfetar chuveiros, torneiras e comandos.
	Verificar e desentupir os ralos para evitar acumulação de água
	Remover resíduos de sabão e calcário das superfícies.
Balneários - Instalações Sanitárias	Limpar e desinfetar sanitas, urinóis e lavatórios.
	Repor papel higiénico, sabonete e toalhas de papel.
Verificação de equipamentos desportivos	Verificação de equipamentos fixos (balizas, tabelas, etc)
Sintético Desportivo	Remoção de resíduos (papéis, garrafas, detritos)
	Aspiração da superfície
	Verificação e remoção de pó e sujidade acumulada
Campo Exterior	Remoção de resíduos e esvaziamento de caixotes do lixo.
	Varredura e sopro de folhas e poeira
Bancada interior e exterior	Remoção de lixo e detritos (papéis, garrafas, etc.)
Material Desportivo de desgaste	Limpeza com pano húmido ou toalha para remover sujidade superficial.
Controlo da Legionella	Manter a água nos depósitos de armazenamento de água quente (caldeiras e termoacumuladores) a uma temperatura mínima de 60ºC.

Semanal

Área	Tarefa
Bancada interior	Limpeza com água e detergente neutro.
	Desinfeção das superfícies de contacto (corrimãos, assentos)
Bancada exterior	Varredura das bancadas e acessos adjacentes
	Limpeza com água e detergente neutro
	Inspeção e remoção de graffiti ou vandalismo
	Remoção de musgo, lama ou folhas acumuladas
Sintético Desportivo	Limpeza com pano húmido, mopa ou mecanicamente
	Desinfeção das áreas de contacto (balizas, tabelas)
Campo exterior	Inspeção do piso para detetar danos ou desgaste
Material Desportivo de desgaste	Desinfeção utilizando desinfetantes para eliminar germes.
Armários de apoio	Verificação do conteúdo e limpeza dos armários de apoio

Trimestral

Área	Tarefa
Bancada exterior	Lavagem profunda com jato de alta pressão
Campo de jogos exterior	Controlo de vegetação indesejada
Controlo da Legionella	Efetuar descargas em pressão de água quente, pelo menos durante um minuto, na temperatura máxima (superior a 50ºC), em chuveiros e torneiras.

Semestral

Área	Tarefa
Controlo da Legionella	Desmontar as torneiras e os crivos das cabeças dos chuveiros para limpeza de detritos acumulados.
	Realizar a desinfeção, limpando e mergulhando os componentes numa solução com uma concentração de biocida de 20 a 30 mg/L de cloro residual livre, durante 30 minutos, seguido de enxaguamento com água fria.

	Para elementos difíceis de desmontar, utilizar um pano impregnado na mesma solução ou pulverização, deixando atuar pelo mesmo período de tempo, seguido de enxaguamento.
	Inspecionar todos os elementos da rede predial de água (válvulas, tubagens, chuveiros, torneiras, juntas cegas, etc.).
	Substituir os elementos defeituosos, especialmente aqueles mais suscetíveis a corrosão e/ou incrustação.
	Limpar e desincrustar os depósitos de armazenamento e/ou aquecimento de água quente sanitária (caldeiras e termoacumuladores).

Frequência e procedimentos de manutenção de material didático

A manutenção do material didático é essencial para garantir um ambiente de aprendizagem seguro e saudável. Como estes materiais são frequentemente manuseados por vários alunos, podem acumular sujidade, poeira e microrganismos, tornando-se potenciais veículos de transmissão de germes. Para prevenir problemas de higiene e preservar a durabilidade dos recursos educativos, é fundamental adotar procedimentos regulares de limpeza e higienização, adequados a cada tipo de material.

Frequência da Limpeza

A periodicidade da limpeza deve ser definida com base no tipo de material e na frequência de uso:

- **Limpeza diária**: Necessária para materiais partilhados entre vários alunos.
- **Limpeza semanal**: Recomendada para materiais utilizados diariamente, como brinquedos educativos, jogos de tabuleiro, marcadores, tablets ou quadros brancos.
- **Limpeza imediata**: Deve ser feita sempre que o material entre em contacto com fluidos corporais, restos de comida ou substâncias que possam comprometer a higiene.

Procedimentos de Limpeza por Tipo de Material

Cada material requer cuidados específicos para garantir uma limpeza eficaz sem comprometer a sua integridade:

- **Materiais de plástico ou borracha**: Devem ser lavados com água morna e sabão neutro. Para uma desinfeção mais profunda, utilizar uma solução de água e vinagre ou um produto desinfetante. Podem ser lavados na máquina da louça. Após a limpeza, secar bem antes de serem guardados.
- **Materiais de tecido ou peluche**: Se forem laváveis, devem ser higienizados na máquina com um programa delicado. Caso contrário, a limpeza pode ser feita com um pano húmido e detergente suave. O material deve secar completamente ao ar livre para evitar a formação de bolor.
- **Materiais com componentes eletrónicos**: Não podem ser submersos em água. A limpeza deve ser feita com um pano ligeiramente húmido e sabão neutro, seguida da secagem com um pano seco, para evitar danos nos circuitos elétricos.
- **Livros e papelaria**: Devem ser protegidos do pó e da humidade. A limpeza pode ser feita com um pano seco.

Materiais e Produtos de Limpeza

A escolha dos materiais e produtos de limpeza adequados é essencial para garantir a higiene e a segurança dos espaços. É fundamental utilizar produtos eficazes na remoção de sujidade e agentes patogénicos, bem como equipamentos que assegurem uma aplicação segura e eficiente. A seguir, apresentam-se os principais itens recomendados para a limpeza e desinfeção:

- Detergentes para superfícies gerais.
- Desinfetantes com eficácia comprovada contra bactérias e vírus.
- Panos descartáveis ou reutilizáveis (se devidamente higienizados).
- Equipamento de proteção individual (luvas, máscaras, etc.).

Os equipamentos de limpeza devem ser mantidos limpos e armazenados em local seco e ventilado. Os produtos de limpeza devem ser armazenados fora do alcance dos alunos.

Procedimentos de Limpeza e Desinfeção

A manutenção da higiene dos espaços envolve dois processos distintos: limpeza e desinfeção.

A **limpeza** consiste na remoção da sujidade por meios químicos, mecânicos ou térmicos, aplicada a diferentes superfícies, como pavimentos, mobiliário e equipamentos. Para garantir eficácia, é fundamental escolher o método adequado:

- Químico: utilização de produtos que dissolvem e removem sujidade.
- Mecânico: ação manual ou por máquinas para desprender resíduos.
- Térmico: aplicação de calor para facilitar a remoção de gorduras e, em alguns casos, atuar como desinfetante.

Cada superfície exige uma abordagem específica e uma frequência de limpeza ajustada à sua utilização, podendo ser corrente (diária), semanal, imediata (sempre que necessário) ou global (limpeza profunda e periódica).

A **desinfeção**, por sua vez, visa eliminar ou reduzir microrganismos em superfícies inertes através de agentes químicos ou físicos. O uso excessivo de desinfetantes deve ser evitado, pois pode favorecer a rápida recontaminação das superfícies.

Etapas do Processo

A eficácia da higienização depende não só do procedimento, mas também da forma como é realizado. Para garantir uma limpeza adequada, o Assistente Operacional deve:

- Utilizar o equipamento de proteção individual, garantindo:
  - Uso obrigatório de luvas e máscara durante a limpeza.
  - Lavagem das mãos antes e após o trabalho.
  - Substituição imediata de equipamentos descartáveis após o uso.
- Escolher os materiais adequados para cada procedimento e área a higienizar (baldes, panos, rodo, sacos, entre outros).
- Preparar corretamente a diluição dos produtos de limpeza e trocar a água entre salas.
- Seguir uma ordem estruturada de limpeza, começando pelas superfícies mais altas (de cima para baixo) e, depois, pelos pavimentos (da zona mais limpa para a mais suja), progredindo do fundo da sala até à porta.

Antes da Limpeza:

- Fechar as portas e abrir as janelas para favorecer a ventilação do espaço;
- Recolher os resíduos espalhados.
- Retirar o lixo e substituir sacos.
- Organizar o espaço para facilitar a limpeza.

Durante a Limpeza:

- Utilizar produtos adequados para cada superfície.
- Limpar do ponto mais alto para o mais baixo.
- Priorizar áreas de contacto frequente (maçanetas, interruptores, teclados).

Após a Limpeza:

- Verificar se todas as áreas foram concluídas.
- Garantir a ventilação adequada dos espaços.
- Guardar materiais e equipamentos corretamente.

Numa limpeza global a sequência da limpeza deverá ser:

1. Pontos de luz e teto;
2. Paredes;
3. Estores e janelas (face interior e exterior);
4. Mobiliário e utensílios;
5. Chão.

O cumprimento destas diretrizes assegura um ambiente mais higiénico e seguro, prevenindo infeções e garantindo a conservação dos espaços.

Os detergentes são substâncias tensoativas, solúveis em água, capazes de emulsionar gorduras e manter os resíduos em suspensão, facilitando a remoção da matéria orgânica das superfícies. São comumente utilizados para a limpeza de pavimentos, equipamentos, utensílios e superfícies de trabalho. Normalmente, são associados a desinfetantes, exceto em situações específicas, como nas instalações sanitárias, onde é recomendado o uso de detergentes com desinfetantes incorporados. Atualmente, existem produtos no mercado que combinam detergente e desinfetante, evitando assim problemas de incompatibilidade. Não se recomenda o uso rotineiro de desinfetantes. Para a limpeza de pavimentos e outras superfícies com grande circulação de pessoas, basta a lavagem com água quente e detergente.

Entre as orientações recomendadas, destacam-se:

- Lavar sempre antes de desinfetar.
- Nunca misturar detergente com desinfetante.
- Nunca adicionar água quente ao desinfetante em pastilhas.
- Após desinfetar com lixívia (hipoclorito de sódio a 1%), é preferível passar a superfície com água limpa.

Durante a limpeza das superfícies, devem ser seguidas as seguintes recomendações:

- Realizar a limpeza a húmido com água quente e detergente adequado, reforçando o processo em zonas com manchas.
- Após a limpeza, as superfícies devem ficar o mais secas possível, sem ficarem "encharcadas".

A diversidade de pavimentos exige diferentes métodos de limpeza, tanto manuais (húmido e seco) como mecânicos (máquinas automáticas de lavar e/ou enxugar, e jatos de vapor de água saturada sob pressão).

Na lavagem de pavimentos, devem ser observadas as seguintes recomendações:

- A esfregona deve ser agitada dentro de cada balde e bem espremida.
- Devem adotar-se movimentos ondulantes, mantendo as franjas da esfregona abertas.
- A água deve ser quente e renovada frequentemente.
- Evitar varrer superfícies fixas a seco, pois favorece a dispersão de microrganismos que podem ser veiculados através das partículas de pó. A varredura deve ser sempre húmida, com rodo e pano, exceto nas áreas externas;
- Nos procedimentos com o rodo, usar sempre dois baldes, preferencialmente, de cores diferentes para o acondicionamento das soluções, sendo um para o produto diluído e o outro com água limpa para o enxague. Esta água deve ser trocada com frequência;
- No final da tarefa não deixar pano de chão de molho, evitando assim a proliferação de microrganismos. Lavar e deixar secar.
- Nos corredores e/ou áreas a limpar, deve colocar-se sinalização (ex.: fitas ou cones de aviso de piso escorregadio) nos dois extremos dessas zonas.
- Os corredores e escadas devem ser lavados no sentido longitudinal: lava-se primeiro uma metade, depois a restante parte, permitindo a circulação segura das pessoas durante o processo.
- Pelo menos uma vez por semana, os pavimentos devem ser lavados com água simples após a limpeza com detergente, para remover a película acumulada.
- A utilização de vassouras é permitida apenas nas áreas exteriores, como átrios e pátios. Nas restantes áreas, a limpeza a seco deve ser feita com aspirador.

A limpeza dos equipamentos das instalações sanitárias deve ser feita de acordo com as seguintes orientações:

- Sanitas: Começar pela parte interna, utilizando piaçaba, e depois limpar a parte externa com um pano húmido, água quente e detergente com desinfetante.
- Manípulos e dispositivos de descarga: Utilizar pano húmido com água quente, detergente e desinfetante.
- Lavatórios e chuveiros: Iniciar a limpeza pela face externa (sem tocar no pavimento), seguir para as torneiras, depois a parte interna, e finalmente dar atenção especial aos ralos.
- Frascos doseadores: Recomenda-se o uso de frascos e doseadores de uso único, devendo a sua substituição seguir as recomendações do fabricante.

É importante destacar que os detergentes abrasivos podem danificar a superfície vidrada da porcelana das louças sanitárias, provocando fissuras que se tornam potenciais reservatórios de microrganismos, além de prejudicar o metal das torneiras, especialmente as cromadas. Por isso, sua utilização é desaconselhada.

Para evitar a redistribuição cruzada de microrganismos, utensílios como panos, esfregonas, rodos e baldes usados nas instalações sanitárias não devem ser utilizados em outras áreas sem antes serem devidamente lavados e secos. Além disso, o balde deve ser limpo e a água renovada ao transitar de sala para sala. Após o uso, os panos de limpeza, as franjas das esfregonas e os rodos devem ser lavados, secos e armazenados em local próprio.

Plano de Procedimentos

POLIVALENTE/SALA DE ALUNOS					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Pavimento	Limpeza Diária	Nenhum (remoção a seco)	-	Aspirador	Aspiração e remoção de sujidade solta
Pavimento	Limpeza Semanal	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Lavagem manual com enxaguamento
Vidros	Limpeza Mensal	Limpa-vidros	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual em movimentos circulares
Mesas	Limpeza Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Cadeiras	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Balde do Lixo	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Semanal	Água quente e detergente neutro/Lixívia	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual. Semanalmente limpeza e desinfeção
Sofás ou cadeiras forradas	Limpeza Diária	Nenhum (remoção a seco)	-	Aspirador ou escova de cerdas macias	Remoção de pó, migalhas e resíduos
Sofás ou cadeiras forradas	Limpeza Semanal	Água morna	-	Pano húmido e luvas de látex	Limpeza manual com pano húmido
Outro mobiliário	Limpeza Semanal	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies

SALA DE PROFESSORES/ASSISTENTES OPERACIONAIS/ASSISTENTES TÉCNICOS					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Pavimento	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Aspirador, Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Aspiração e remoção de sujidade solta. Lavagem manual com enxaguamento
Vidros	Limpeza Mensal	Limpa-vidros	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual em movimentos circulares
Mesas	Limpeza Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Cadeiras	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Sofás ou cadeiras forradas	Limpeza Diária	Nenhum (remoção a seco)	-	Aspirador ou escova de cerdas macias	Remoção de pó, migalhas e resíduos
Sofás ou cadeiras forradas	Limpeza Mensal	Água morna	-	Pano húmido e luvas de látex	Limpeza manual com pano húmido
Outro mobiliário	Limpeza Semanal	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Computador, Teclado e Rato	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Semanal	Álcool gel	álcool a 70%	Pano microfibra e Luvas Latex	Remover poeira e sujidade com um pincel macio ou ar comprimido. Limpeza manual do computador com álcool gel.
Monitor	Limpeza Semanal	Água ou solução específica para telas	humedecer ligeiramente	Pano microfibra e Luvas Latex	Humedecer ligeiramente o pano com água destilada ou uma solução própria para monitores. Passar o pano suavemente, sem pressionar demasiado.
Balde do Lixo	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Semanal	Água quente e detergente neutro/Lixívia	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual. Semanalmente limpeza e desinfeção
Micro-ondas	Limpeza Diária	Pano húmido e detergente neutro	Diluição conforme fabricante	Pano ou esponja suave e Luvas Latex	Limpar o interior e exterior removendo resíduos visíveis e derrames de alimentos
	Limpeza Semanal	Líquido próprio para micro-ondas	Pronto a usar	Pano ou esponja suave e Luvas Latex	Remoção e limpeza do prato giratório, limpeza das superfícies internas e externas

SALA DE AULA					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Pavimento	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Aspirador, Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Aspiração e remoção de sujidade solta. Lavagem manual com enxaguamento
Vidros	Limpeza Mensal	Limpa-vidros	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual em movimentos circulares
Quadro	Limpeza Semanal	Água morna		Pano húmido e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Mesas	Limpeza Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Cadeiras	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Outro mobiliário	Limpeza Semanal	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Balde do Lixo	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Semanal	Água quente e detergente neutro/Lixívia	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual. Semanalmente limpeza e desinfeção
Computador, Teclado e Rato	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Semanal	Álcool gel	Álcool a 70%	Pano microfibra e Luvas Latex	Remover poeira e sujidade com um pincel macio ou ar comprimido. Limpeza manual do computador com álcool gel.
Monitor	Limpeza Semanal	Água ou solução específica para telas	humedecer ligeiramente	Pano microfibra e Luvas Latex	Humedecer ligeiramente o pano com água destilada ou uma solução própria para monitores. Passar o pano suavemente, sem pressionar demasiado.

DIREÇÃO/SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS/GABINETES/PBX/PORTARIA/PAPELARIA					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Pavimento Geral	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Aspirador, Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Aspiração e remoção de sujidade solta. Lavagem manual com enxaguamento
Pavimento com alcatifa	Limpeza Diária			Aspirador	Aspiração e remoção de sujidade solta
Vidros	Limpeza Mensal	Limpa-vidros	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual em movimentos circulares
Mesas	Limpeza Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Cadeiras	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Outro mobiliário	Limpeza Semanal	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Balde do Lixo	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Mensal	Água quente e detergente neutro/Lixívia	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual. Semanalmente limpeza e desinfeção
Computador, Teclado e Rato	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Mensal	Álcool gel	álcool a 70%	Pano microfibra e Luvas Latex	Remover poeira e sujidade com um pincel macio ou ar comprimido. Limpeza manual do computador com álcool gel.
Monitor	Limpeza Semanal	Água ou solução específica para telas	humedecer ligeiramente	Pano microfibra e Luvas Latex	Humedecer ligeiramente o pano com água destilada ou uma solução própria para monitores. Passar o pano suavemente, sem pressionar demasiado.

BUFETE					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Balcões/Mesas de serviço	Limpeza e Desinfeção Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Pavimento	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Lavagem manual com enxaguamento
Equipamentos	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Mobiliário de apoio ao bufete	Limpeza Diária	Detergente multiusos	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual de superfícies
Micro-ondas ao serviço da comunidade (se existirem)	Limpeza Diária	Líquido próprio para micro-ondas	Pronto a usar	Pano ou esponja suave e e Luvas Latex	Remoção e limpeza do prato giratório, limpeza das superfícies internas e externas
Lixeiras	Limpeza Diária. Limpeza e Desinfeção Mensal	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual

PAVILHÃO DESPORTIVO					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Sintético Desportivo	Limpeza Diária			Aspirador	Aspiração e remoção de sujidade solta. Lavagem manual com enxaguamento
Sintético Desportivo	Limpeza Mensal	Detergente multiusos	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, esfregona/rodo e balde ou lavadora	Lavagem manual/mecanico com enxaguamento
Material Desportivo de desgaste	Limpeza Diária	Água morna		Pano húmido e luvas de látex	Limpeza com pano húmido ou toalha para remover sujeira superficial.

WC/BALNÉARIOS					
Área de Limpeza	**Frequência**	**Agente de Limpeza**	**Dosagem**	**Utensílios de Limpeza**	**Procedimento**
Pavimento	Limpeza e Desinfeção Diária	Detergente desinfetante	Diluição conforme fabricante	Luvas de látex, esfregona/rodo, balde	Lavagem manual com enxaguamento
Sanitários	Limpeza e Desinfeção Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Escova de WC, luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Espelhos	Limpeza e Desinfeção Diária	Limpa-vidros	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza manual em movimentos circulares
Torneiras e pias	Limpeza e Desinfeção Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Pano microfibra e luvas de látex	Limpeza e desinfeção manual
Lixeiras	Limpeza e Desinfeção Diária	Detergente desinfetante	Pronto a usar	Luvas de látex, sacos de lixo	Esvaziamento e limpeza manual
Paredes	Limpeza Mensal. Limpeza e Desinfeção Trimestral.	Detergente multiusos. Detergente desinfetante	Diluição conforme fabricante	Balde, esponja suave, pano microfibra	Limpeza manual com esponja ou pano, evitando excesso de água para não danificar a pintura. Trimestralmente, limpeza e desinfeção manual, especialmente em áreas de alto toque ou sujeira visível

Regras de Armazenamento de Produtos de Limpeza

A segurança e a saúde dos utilizadores de produtos químicos de limpeza são preocupações cada vez mais presentes, pois o manuseamento de equipamentos, produtos químicos e agentes biológicos pode representar riscos. Estes produtos são substâncias perigosas e requerem cuidados especiais durante o seu uso, pois fazem parte do nosso dia a dia.

Para prevenir riscos, é essencial adotar uma cultura de segurança que envolva o conhecimento dos perigos e das formas de prevenção. A preparação antecipada é fundamental para garantir que todos conhecem os riscos associados à manipulação dos produtos químicos. A segurança é a chave para um trabalho de qualidade e para proteger a saúde de todos os envolvidos, já que uma simples distração pode pôr em risco a segurança das pessoas.

Pontos-chave sobre segurança:

- A segurança deve ser uma atitude constante;
- As regras de segurança aplicam-se a todos, mas dependem de atitudes individuais;
- A prevenção é essencial para garantir a segurança;
- Todos devem estar conscientes e participar nas questões de segurança.

Esta secção aborda, de forma simples, a identificação, rotulagem e armazenamento dos produtos químicos de limpeza, oferecendo informações úteis para os utilizadores.

Identificação e rotulagem dos produtos químicos

A correta identificação dos produtos químicos é fundamental para conhecer os perigos associados ao seu manuseamento. Todos os produtos devem ser rotulados de acordo com a legislação, incluindo pictogramas e informações sobre os riscos. Se o rótulo se tornar ilegível, deve ser reproduzido e colocado na embalagem.

Organização e armazenamento dos produtos químicos

Uma boa organização dos produtos de limpeza no local de armazenamento aumenta a eficiência e reduz os acidentes. Devem ser separados de acordo com a classe de perigo, e produtos semelhantes devem ser agrupados. Os produtos inflamáveis e oxidantes devem ser armazenados longe de fontes de ignição, como chamas e calor.

Condições do local de armazenamento:

- O espaço deve ser bem arejado e iluminado;
- Paredes e pavimentos devem ser adequados e fáceis de manter e limpar;
- Os produtos devem ser devidamente identificados e segregados;
- Nunca devem ser guardados diretamente no chão, mesmo que temporariamente.

Cuidados importantes com os produtos químicos

- **Temperatura:** Evitar exposição a temperaturas extremas, que podem gerar reações perigosas.
- **Separação:** Manter os produtos de limpeza separados de alimentos e água.
- **Embalagens:** Não mudar a embalagem original dos produtos, pois ela é adequada para o armazenamento e evita intoxicações e queimaduras. Os recipientes devem ser guardados no local designado quando não estiverem em uso.
- **Luvas e manuseio correto:** Utilizar luvas de proteção e manusear os produtos de forma segura.

Recolha seletiva e descarte

Ao descartar as embalagens, deve-se seguir a recolha seletiva, separando materiais como vidro, plástico, entre outros. Os produtos vencidos ou não utilizados devem ser retirados com segurança.

Responsabilidades

Cada membro da equipa de limpeza deve seguir este plano e reportar qualquer irregularidade.

O Coordenador dos Assistentes Operacionais deve realizar inspeções periódicas em cada estabelecimento de ensino da sua área para garantir o seu cumprimento.

Monitorização e Avaliação

Registos diários das tarefas realizadas.

Relatórios mensais para ajustes necessários no plano de limpeza.

Cada espaço da escola deve ter uma folha de controlo exclusiva.

Os responsáveis pela limpeza devem:

- Registar o horário em que cada tarefa foi realizada.
- Marcar a tarefa como concluída com um ✓.
- Anotar qualquer irregularidade ou necessidade de manutenção na coluna de observações.
- Assinar no final de cada turno para confirmar a conclusão.

Estas folhas devem ser arquivadas pelo Coordenador dos Assistentes Operacionais para monitorização e avaliação.

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene - WCs

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Sanitas /Urinóis	Lavatórios /Torneiras	Espelhos	Papel/ Sabonete	Chão/ Paredes	Lixo	Odor/ Observações	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene - Balneários

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Sanitas /Urinóis	Lavatórios /Torneiras/ Chuveiros	Espelhos/ Cacifos / Bancos	Papel/ Sabonete	Chão/ Paredes	Lixo	Odor/ Observações	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Sala de Aula

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Ventilação	Mesas/ Cadeiras /Quadro	PC/ Projetor	Outro Mobiliário	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Bufete

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Balcões/ Mesas serviço	Equipamento Específico /Micro-ondas	Mobiliário do bufete	PC	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Espaços dos Alunos

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Mesas e Cadeiras	Sofás ou cadeiras forradas	Outro Mobiliário	Vidros	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Sala Professores/Assistentes

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Sofás ou cadeiras forradas	Mesas/ Cadeiras	Outro M.	PC	Vidros	Micro-ondas	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Gabinetes/Serviços

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Outro M.	Mesas/ Cadeiras	Vidros	PC	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Espaços Desportivos

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Equipamento Desportivo	Chão/ Paredes Int.	Outro Mobiliário	Bancadas /Espaço Ext.	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais

Folha de Controlo de Limpeza e Higiene – Zonas Comuns

Escola

Local **Mês e Ano**

Data	Hora	Mesas e Cadeiras	Sofás ou cadeiras forradas	Outro Mobiliário	Vidros	Espaço Exterior	Chão/ Paredes	Lixo	Obs.	Responsável

Assinatura do Coordenador dos Assistentes Operacionais