

PREVENÇÃO DE RISCOS NO TRABALHO AGRÍCOLA:

AS MEDIDAS PROCEDIDAS PELA LETRA **(U)**, SÃO MEDIDAS QUE SE TOMAM APENAS UMA VEZ, A NÃO SER QUE SE ALTEREM AS CONDIÇÕES DE TRABALHO OU DAS INSTALAÇÕES;

AS MEDIDAS PROCEDIDAS PELA LETRA **(S)**, SÃO MEDIDAS A APLICAR SEMPRE QUE SE EXERÇA A TAREFA OU ACTIVIDADE CORRESPONDENTE

AS MEDIDAS PROCEDIDAS PELA LETRA **(P)**, SÃO MEDIDAS QUE DEVE TER O CUIDADO DE APLICAR/TOMAR PERIODICAMENTE

Prevenção de riscos:

Na utilização da electricidade.

- U)** Afixe avisos que informem os (as) trabalhadores sobre os perigos existentes, por exemplo, sinais de perigo de electrocussão;
- U)** Conserve os fios, cabos, tomadas, fichas e quaisquer outros elementos bem ligados e apertados;
- U)** Instale tomadas com encravamento nos locais acessíveis a crianças;
- U)** Utilize suportes de lâmpadas de baioneta em locais com pavimento condutor, tais como: armazém, garagens, oficinas, etc;
- U)** Aprenda a trabalhar com os extintores e exija o mesmo a todos os trabalhadores;
- U)** Tenha sempre à mão, em local bem visível e acessível, um extintor próprio para o combate a incêndios de origem eléctrica (por exemplo de neve carbónica);
- U)** Utilize apenas aparelhos eléctricos com tomada de terra com “terra” ou com duplo isolamento;
- S)** Não mexa num circuito ou aparelho sem desligar o quadro eléctrico ou o aparelho;
- S)** Não toque em fios, cabos, fichas etc. sem isolamento, de qualquer instalação eléctrica;
- S)** Não utilize aparelhos eléctricos com as mãos ou pés (ou o calçado) molhados;
- S)** Não ligue mais que um aparelho eléctrico a cada tomada;
- S)** Utilize apenas ferramentas isoladas;
- S)** Use luvas e tapetes isolantes quando trabalha com electricidade;
- P)** Verifique com frequência, se o isolamento dos fios e cabos eléctricos está em bom estado e substitua de imediato os estragados;
- P)** Teste os disjuntores dos quadros eléctricos uma vez por mês; (desligando e voltando a ligar)
- P)** Faça a manutenção periódica dos extintores;

Atenção, o que se segue só deve ser feito pelo seu electricista:

- U)** Verificar se no quadro eléctrico cada circuito tem:
 - Um condutor de protecção para ligação à terra;
 - Um disjuntor magnetotérmico para a protecção contra sobreaquecimentos;
 - Um disjuntor diferencial de alta sensibilidade (30 mA) para protecção contra a electrocussão;
- U)** Identificar no quadro eléctrico todos os circuitos e respectivos órgãos de protecção;
- U)** Ligar ao eléctrodo de “terra” todas as massas metálicas das instalações;

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

- U) Instalar circuitos de tensões reduzidas inferiores a 25 V ou transformadores de isolamento de segurança em ambientes de risco especiais;
- P) Verificar de 6 em 6 meses, o valor de resistência da “terra” e tentar diminuí-lo quando, por exemplo for superior a 100 Ω.

De incêndio no trabalho agrícola:

- U) Sinalize o local onde estão colocados os extintores;
- U) Instale pára-raios nos edifícios;
- U) Pinte as instalações com tintas ignífugas, isto é, tintas que atrasem a propagação do fogo;
- U) Instale, se possível, detectores automáticos de incêndios com a central ligada aos bombeiros;
- U) Coloque todos os extintores em local visível e acessível a todos os trabalhadores;
- U) Verifique se os extintores estão carregados e com as substâncias extintoras apropriadas aos combustíveis existentes no local;

De saber que nem todos os extintores são apropriados para combater todos os incêndios pois:

- Para combater incêndios com materiais sólidos (carvão, lenha, panos, etc.) deve utilizar extintores do tipo A;
- Para incêndios com líquidos combustíveis (gasolina, óleos, etc.) deve utilizar extintores tipo B;
- Para incêndios com gases deve utilizar extintores tipo C;
- Para incêndios com metais combustíveis (sódio, potássio, etc.) deve utilizar extintores do tipo D.

Existem ainda extintores próprios, ao mesmo tempo, para vários tipos de incêndios, por exemplo extintores do tipo A, B e C;

- U) Monte portas de abertura para o exterior para facilitar a fuga em caso de incêndio;
- U) Tenha sempre afixado em local visível, junto ao telefone, o nº de telefone dos bombeiros mais próximos;
- S) Tape os combustíveis sólidos com camadas de materiais que não ardam;
- S) Armazene e transporte combustíveis só em recipientes estanques;
- S) Não fume em locais mais sujeitos a incêndios, por exemplo onde estão armazenados os combustíveis;
- S) Utilize extintores de neve carbónica (Co₂) nos fogos com origem eléctrica (iniciados nos quadros eléctricos, por exemplo);
- S) Aja com calma, mas também com rapidez, se detectar um fogo não desejado. Lembre-se que no 1º segundo um fogo apaga-se com um copo de água, mas logo a seguir pode ser necessário um balde de água...;
- S) Não sobrecarregue a tomadas eléctricas ligando a cada uma vários aparelhos eléctricos, pois pode fazer com que os condutores aqueçam muito e assim dar origem a um fogo que poderá transformar-se num incêndio;
- S) Use substâncias inflamáveis apenas em áreas bem ventiladas;
- P) Mantenha os armazéns, oficinas e outras áreas de trabalho em perfeito estado de arrumação e de limpeza. Esvazie todos os dias os recipientes de lixo;

- P)** Coloque os desperdícios com restos de óleo ou gorduras em recipientes metálicos fechados e ao abrigo de qualquer fonte ignição, por exemplo forjas, máquinas que façam faísca, etc.
- P)** Lubrifique as peças dos equipamentos e máquinas com atritos;
- P)** Ventile os locais fechados;
- P)** Mandar verificar os extintores por um técnico competente, nos prazos estabelecidos;
- P)** Aprenda a trabalhar com os extintores, e pratique com alguma regularidade a sua utilização;
- P)** Armazene todas as substâncias que ardam longe de fontes de ignição, por exemplo forjas, de máquinas que produzam faísca, etc;
- P)** Evite o aquecimento exagerado dos motores mantendo-os limpos e em bom estado de funcionamento.

Na movimentação manual de cargas:

Quando move ou carrega à mão cargas pesada deve adoptar posições que permitam fazê-lo sem correr riscos.

Assim deve:

- Manter o dorso direito;
- Procurar o melhor equilíbrio;
- Aproximar-se o mais possível da carga;
- Posicionar correctamente os pés;
- Utilizar a forças das pernas,
- Utilizar os braços estendidos;
- Fazer força na vertical;
- Colocar-se debaixo da carga rapidamente;
- Utilizar o peso do corpo;
- Trabalhar com outra pessoa e coordenar os esforços com ela.

Para levantar cargas deve:

- S)** Pôr os pés um à frente do outro e afastados cerca de 50 cm;
- S)** Dobrar os joelhos se a carga está baixa;
- S)** Aproximar a carga do corpo mantendo a coluna vertebral direita;
- S)** Manter os braços junto ao corpo e o mais esticado possível;
- S)** Usar a força das pernas;
- S)** Começar a levantar a carga de forma gradual e suave;
- S)** Para baixar a carga proceder do mesmo modo;
- S)** Utilizar luvas e meios auxiliares elementares tais como cordas, ganchos, roldanas, plataformas, etc;
- S)** Trabalhar sempre com outra pessoa.

Para transportar cargas deve:

- S)** Manter direita a coluna vertebral;
- S)** Manter a carga o mais próxima possível do corpo e à altura da cintura;
- S)** Distribuir o peso pelos dois braços estendidos junto ao corpo;

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

- S) Não rodar o corpo mas sim os pés, quando necessitar de se virar;
- S) Sempre que possível (Por exemplo um carrinho) para transportar cargas mais pesadas.

Na utilização maquinas e equipamentos agrícolas:

Na utilização da motosserra deve ter os seguintes cuidados:

- U) Começar a trabalhar depois de ter aprendido a utilizar o equipamento com toda a segurança;
- U) Ter o respectivo manual de instruções e lê-lo antes de utilizar a motosserra;
- S) Se possível escolher motosserras com lâmina-guia mais curta;
- S) Usar vestuário de protecção e outros equipamentos de protecção individual (capacete com viseira e auriculares, luvas de segurança, calça com entretela de segurança, botas com biqueira de aço e rasto anti-derrapante)
- S) Usar casaco de cor viva para ser facilmente visto;
- S) Utilizar cinto de motosserrista para as ferramentas de trabalho;
- S) Parar o motor quando a motosserra ficar presa;
- S) Evitar os ressaltos, não cortando com a ponta superior da lâmina;
- S) Transportar a motosserra com a bainha da lâmina-guia;
- P) Limpar com frequência a panela de escape;
- P) Manter em bom estado os elementos vibratórios;
- P) Verificar de vez em quando o funcionamento do travão ou bloqueador de corrente.

Na utilização do tractor deve ter os seguintes cuidados:

- U) Trabalhar com ele se estiver devidamente preparado para o fazer, e depois de ter recebido a formação adequada;
- U) Ler sempre o manual de instruções do fabricante antes de o utilizar;
- U) Verificar se o tractor dispõe de extintor adequado;
- U) Ter sempre montado o protector do veio telescópio de cardans;
- U) Verificar se o assento do condutor é suficientemente almofadado para amortecer as vibrações, substituindo-o se assim não for;
- S) Não deve conduzir tractores depois de ter ingerido bebidas alcoólicas;
- S) Ter especial atenção na utilização de tractores em zonas com declives:
 - Usar a bitola mais larga;
 - Lastrar o tractor;
 - Subir em marcha-atrás e descer em marcha à frente, etc;
- S) Com tractores estreitos não trabalhar sem o arco de protecção; nos tractores com outro tipo de protecção (quadro ou cabina) nunca a retirar mesmo que isso seja possível;
- S) Não conduzir ou trabalhar em encostas, nomeadamente no reboque de cargas, na mudança de direcção e com equipamento montado;
- S) Não parquear em declives e com cargas;
- S) Não conduzir com possíveis obstáculos encobertos, por exemplo ervas altas;
- S) Não embraiar subitamente para não provocar o empinamento;
- S) Não utilizar o arco na posição rebatida;
- S) Durante as acções de manutenção calçar as rodas de forma a imobilizar com segurança o veículo;

- S) Beber muita água durante o trabalho, em especial quando a temperatura é elevada;
- S) Utilizar protectores de veio de cardans (ou de outros órgãos de transmissão) que tenham bainha de protecção e com possibilidade de ser fixa por correntes próprias a partes amovíveis do tractor;
- S) Não aproximar o tractor a menos de 3 metros dos cabos de alta tensão;
- P) Manter sempre em boas condições o protector do veio telescópio de cardans;
- P) Em cada duas horas de trabalho fazer uma paragem de 15 minutos;

Na utilização de motocultivadores deve ter os seguintes cuidados:

- U) Não operar o motocultivador sem estar habilitado para isso;
- U) Regular a altura em função da sua estatura;
- U) Aplicar contra pesos para melhor a estabilidade;
- U) Usar dispositivo de arranque eléctrico nos motocultivadores a diesel;
- S) Quando utilizar o motocultivador para transporte de produtos com semi-reboque não ultrapasse a velocidade máxima de 15 km/h;
- S) Posicionar a alavanca de velocidades em ponto morto antes de iniciar o arranque do motor e ter a tomada de força desligada;
- S) Antes de iniciar qualquer trabalho verificar as protecções de segurança;
- S) Não usar roupas largas;
- S) Nas voltas apertadas desembraiar a tomada de força sem que a fresa esteja no solo em posição de trabalho;
- S) Não fazer quaisquer operações de montagem, desmontagem e manutenção da fresa sem primeiro ter desligado o motor, travando o motocultivador e retirando a chave da ignição;

Físicos no trabalho agrícola (ruído e vibração):

Ruído

O ruído não mata mas é um factor de risco tal como o álcool, o tabaco ou as drogas, e pode conduzir rapidamente a situações de surdez parcial ou total.

Em locais com muito ruído (barulho) deve ter os seguintes cuidados:

- U) Tentar diminuir o ruído onde ele se produz, por exemplo, utilizando as máquinas mais silenciosas, fazendo a manutenção adequada das máquinas e lubrificando as peças móveis;
- U) Num local fechado, dividi-lo em áreas menores utilizando painéis ou biombos absorvedores de ruído de corticite ou esferovite, ou plantas verdes com folhagem que têm a vantagem de tornar o local mais agradável;
- U) Colocar painéis de corticite ou esferovite nas paredes e no tecto, criando um tecto falso;
- S) Intercalar trabalhos em ambiente de ruído excessivo com outros em ambientes menos barulhentos;
- S) No trabalho ao ar livre, quando por exemplo trabalha com tractores ou outra qualquer máquina, deve utilizar tampões auriculares (reutilizáveis e ligados por um fio para facilidade de suspensão quando não estão a ser utilizados) ou, de preferência, conchas auriculares para os ouvidos

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

Vibrações

As vibrações podem dar origem a doenças dos vasos sanguíneos e das articulações sendo a mais conhecida a doença dos dedos brancos ou dos dedos mortos (doença Raynaud), que pode provocar lesões permanentes ou mesma a gangrena.

Ao trabalhar com máquinas ou veículos que produzem vibrações deve ter os seguintes cuidados:

- U)** Verificar se os assentos dos tractores e outros veículos são almofadados e amortecem as vibrações que se transmitem ao corpo condutor;
- S)** Usar sempre luvas de protecção quando utiliza equipamentos que provocam vibrações na mão ou no braço (por exemplo, motosserra, berbequim, etc.);
- S)** Procurar reduzir as vibrações fazendo apertos, alinhamentos, substituição de peças desgastadas, lubrificações, transmissões elásticas, melhoria de fixes, adicionando massas e evitando ressonâncias;
- S)** Fazer pausas no trabalho, e/ou alternar com tarefas não sujeitas a vibrações.

Na utilização de produtos químicos na agricultura:

- U)** Instale o local de armazenamento afastado das habitações, das instalações de animais e de culturas sensíveis, e a mais de 10 metros de poços, furos, nascentes, rios, ribeiros, valas ou condutas de drenagem;
- U)** O local deve ser fechado à chave, acimentado, dispor de torneira de água, com porta a abrir para o exterior, bem arejado e, se possível, bem ventilado com entradas de ar perto do pavimento e do tecto e protegidas contra a entrada de aves;
- U)** O local deve ser seco, sem temperaturas elevadas para não haver risco de degradação dos produtos, nem muito baixas para não haver risco de congelação dos produtos;
- U)** A iluminação deve estar pelo menos um metro acima de qualquer produto armazenado;
- U)** As paredes do local devem ser resistentes ao fogo pelo menos durante 90 minutos. Se forem de betão reforçado devem ter 15cm da largura, se forem de tijolo compacto (sem furos) devem ter 25 cm,
- U)** O local deve ter meios de retenção dos derrames (por exemplo pavimento uns centímetros abaixo do nível do solo);
- U)** Deve ser proibido comer, beber, ou fumar no local; para o efeito deve afixar cartazes de aviso;
- U)** Deve afixar no local um cartaz com os símbolos dos riscos físicos e toxicológicos para os trabalhadores que os apreenderem:
 - Muito tóxico
 - Tóxico
 - Irritante
 - Corrosivo
 - Extremamente inflamável
 - Combustível
 - Perigoso para o ambiente;
- U)** No exterior e à entrada deve colocar um extintor de substância extintora apropriada, fiscalizado e carregado;
- U)** O local não deve servir para guardar os equipamentos de protecção individual (EPI) dos trabalhadores (fatos, óculos, luvas, calçado, mascaras, etc.);

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

- S) Deve armazenar no mesmo local os utensílios destinados à preparação dos produtos químicos;
 - Os produtos devem estar arrumados em prateleiras pela seguinte ordem, de baixo (mais acessível) para cima (menos acessível)
 - Fungicidas
 - Herbicidas
 - Insecticidas e por graus de toxicidade;
- S) Só deve comprar e armazenar as quantidades de produtos mínimas e absolutamente necessárias;
- S) Os primeiros produtos que armazenou devem ser os primeiros a aplicar;
- S) Deve manter os produtos químicos nas suas embalagens originais e conservar o respectivo rótulo legível.

Na preparação de produtos químicos:

- S) Leia os rótulos das embalagens a utilizar antes de iniciar a preparação;
- S) Verifique os produtos adquiridos estão aprovados para a finalidade que pretende, isto é, para a cultura, o organismo nocivo ou efeito a obter que deseja;
- S) Escolha e utilize os produtos menos tóxicos para as pessoas e de menor risco para os animais;
- S) Nunca aumente a dose recomendada no rótulo;
- S) Prepare as caldas longe das habitações, das instalações de animais e a mais de 10 metros de poços, furos, rios, ribeiras, etc.; mas perto de uma tomada de água e ao abrigo do vento;
- S) Prepare apenas a calda suficiente, para não haver sobras;
- S) Use sempre equipamentos de protecção individual (EPI) indicados nos rótulos dos produtos; proteja as vias respiratórias (nariz e boca), o corpo, os olhos, as mãos e os pés;
- S) Não encha os depósitos dos pulverizadores directamente nas torneiras;
- S) Esvazie por completo as embalagens, lave-as no mínimo 3 vezes e aproveite as águas das lavagens para preparar a calda;
- S) Não destrua nem queime as embalagens. Guarde-as em recipientes e entregue-as a organismos/empresas especializadas ou conforme está regulamentado ou legislado;
- S) Não coma, beba ou fume durante a preparação das caldas;

Na aplicação de produtos químicos:

- U) Utilize bicos anti-arrastamento;
- U) Utilize pulverizadores anti-gotejo;
- S) Cumpra à risca as condições de aplicação indicadas no rótulo quanto a doses, concentrações, épocas, nº de tratamentos e intervalos entre eles;
- S) Use os equipamentos de protecção individual (EPI) recomendados e apropriados:
 - Luvas impermeáveis em borracha de nitrilíio neopreno, ou mesmo em PVC, com luvas de algodão por baixo;
 - Botas de borracha;
 - Mascaras faciais e óculos ou mascaras de segurança com cartucho filtrante ($\leq 250 \text{ cm}^3$) adequado ao produto e dependendo dos respectivos tipos de formulação;
 - Avental de PVC, borracha ou nitrilíio;
- S) Faça as aplicações em dias sem vento e de manhã cedo;
- S) Evite escoamentos para o solo;

- S) Evite o arrastamento das caldas tendo em atenção o tamanho das gotas, o vento, os tipos de bicos e a pressão do equipamento de aplicação;
- S) Não aplique por via área produtos não autorizados para esta forma de aplicação;
- S) Em culturas baixas com rampas horizontais utilize pulverizadores de pressão de jacto projectados;
- S) Em vinhas e árvores, utilize pulverizadores de pressão de jacto;
- S) Regule os pulverizadores e faça a sua manutenção verificando a estanquicidade
- S) Dos circuitos de distribuição, a ligações, o funcionamento dos manómetros e o débito dos bicos, substituindo-os quando se afastam da média;
- S) Lave o depósito, circuitos e filtros diariamente e sempre que mude de produto, deve fazê-lo a mais de 10 metros de rios, ribeiros, nascentes de água, valas, furos, etc;
- S) Despeje a água das lavagens sobre terrenos com cobertura vegetal.

Na remoção de resíduos e embalagens:

- S) Inutilize as embalagens vazias para não poderem ser novamente usadas;
- S) As embalagens de líquidos devem ser lavadas com água, pelo menos 3 vezes;
- S) Não deve queimar as embalagens pois podem produzir gases que danificam as culturas, no caso dos herbicidas, ou afectam as pessoas e os animais;
- S) Não enterre as embalagens, pois estas vão contaminar os solos e as águas de superfície e/ou subterrâneas;
- S) Reúna as embalagens em contentores fechados até as colocar nos locais definidos pelas autoridades, ou referidos nas normas ou legislação.

Por lei, os rótulos devem estar escritos em português e conter, entre outras, as seguintes informações:

Nome da substância ou designação comercial da preparação;
Símbolos e indicadores de perigo que apresenta o uso da substância ou preparação;
Frases – tipo indicando os cuidados a tomar no uso da substância (frases S);
Frases – tipo indicando os riscos que derivam da perigosidade da substância (frases R);

No trabalho em instalações agrícolas:

Nos campos:

- U) Não conduza máquinas e equipamentos sem estar habilitado e treinado;
- S) No verão trabalhe sempre com a cabeça protegida do sol e beba água com frequência;
- S) Utilize luvas e outros equipamentos de protecção individual (EPI) sempre que a actividade o permita ou exija;
- S) Sempre que possível trabalhe sentado num pequeno banco, em vez de inclinado ou agachado;
- S) Utilize instrumentos de trabalho próprios e em bom estado, adequados à sua idade e género (homem ou mulher), em especial ao tamanho das mãos e à sua força física;
- S) Não beba bebidas alcoólicas, principalmente se vai conduzir máquina ou utilizar equipamentos potencialmente perigosos para si ou para os outros;

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

- S)** Mantenha uma distância mínima de 3 metros entre máquinas e os cabos de alta tensão;
- S)** Ao movimentar máquinas de grande dimensão ou cargas altas perto de linhas aéreas de alta tensão, deve pedir auxílio a um ajudante para se assegurar de que não há possibilidade de contacto com cabos de alta tensão;
- S)** Nunca tente mover um cabo de alta tensão para o retirar do caminho;
- S)** Se uma máquina ou veículo que conduz tocar num cabo de alta tensão, deve permanecer dentro da cabina e pedir ajuda; se o veículo se incendiar deve saltar para o solo e afastar-se a saltar (não caminhar) com ambos os pés tocando o solo ao mesmo tempo (saltar à coelho).

Nos edifícios e zonas envolventes:

- S)** Tenha uma boa luz para a execução dos trabalhos (trabalhos de maior precisão ou mais demorados exigem mais luz);
- S)** Tenha ferramentas adequadas ao trabalho a realizar;
- U)** Guarde as ferramentas em locais próprios fora do alcance das crianças e, se possível, fechadas;
- S)** Levante cargas pesadas com os cuidados indicados na ficha respectiva;
- S)** Nos trabalhos em que utilize electricidade cumpra todas as recomendações indicadas na ficha respectiva;
- S)** Armazene e prepare os produtos químicos (fitofármacos) segundo as indicações da ficha respectiva;
- S)** Armazene os materiais combustíveis (fenos, lenhas, etc.) em locais secos e longe dos focos de ignição que possam incendiá-los;
- S)** Utilize sempre os equipamentos de protecção individual quando a situação ou trabalho o exige;
- S)** Arrume todos os veículos, máquinas e alfaias nos locais que lhe foram destinados;
- S)** Previna os incêndios cumprindo as recomendações da ficha respectiva;
- S)** Faça a manutenção de todas as máquinas, equipamentos e alfaias agrícolas;
- P)** Reveja periodicamente toda a instalação eléctrica e corrija o que não está bem;
- P)** Treine a utilização de extintores disponíveis;

De riscos ambientais no trabalho agrícola (conservação do solo).

Cuidados a ter na conservação do solo:

- S)** Tornar mínima a erosão do solo pelas actividades agrícolas evitando:
 - Rotações de culturas desajustadas às características do solo ou do clima;
 - A excessiva mobilização do solo com operações demasiados frequentes ou utilizando equipamentos que o pulverizem em excesso;
 - Mobilizar o solo segundo as linhas de maior declive;
 - Instalar pomares ou vinhas em terrenos de declive acentuado sem protecção do solo na época de chuvas;
 - Executar qualquer operação quando o solo tiver condições de humidade inadequadas;
 - Enriquecer o solo em matérias orgânicas, além dos 2% para favorecer a formação de agregados mais estáveis e a boa circulação da água e do ar no solo, e aumentar a sua capacidade de retenção de água tornando-o menos sensível à secura;
 - A utilização de charruas;

S) Defender o solo contra a erosão com práticas agrícolas que impeçam a perda da camada superficial:

- Distribuindo as culturas de forma adequada ao tipo de solo e ao declive;
- Colocando sebes vivas à volta das parcelas;
- Cultivando segundo as curvas de nível;
- Localizando as culturas anuais em áreas de franco declive;
- Localizando as árvores e vinhas a meia encosta;
- Localizando as pastagens semeadas e naturais a meia encosta;
- Reservando as áreas de maior declive para a silvo-pastorícia;
- Orientando as parcelas de forma transversal à linha de maior declive;
- Plantando sebes com espécies tradicionais;

S) Mobilizar o solo com critérios racionais:

- Reduzindo a actividade durante o Inverno;
- Evitando pulverizar demasiado o solo;
- Utilizar apenas máquinas e equipamentos certificados com a marcação CE e manual de instruções em português;
- Ler o manual de instruções antes de colocar as máquinas/equipamentos em funcionamento;
- Reduzir o pastoreio de animais não recorrendo ao sobrepastoreio

Cuidados a ter na conservação da água:

A nossa agricultura consome 70% da água do país, pelo que se torna necessário utilizar com eficiência a água de rega, evitando igualmente a sua poluição pela prática agrícola.

U) Revestir os canais de rega ou utilizar tubos estanques para evitar perdas de água;

U) Instalar válvulas anti-refluxo;

S) Pensar quando e quanto deve regar antes de o fazer, tenha em consideração a época e a necessidade das culturas;

S) Reduzir ao mínimo possível as perdas de água ao longo dos sistemas de irrigação;

S) Fazer análises à terra para saber a capacidade de armazenamento de água no solo;

S) Fazer rega sob pressão gota – a -gota em solos arenosos;

S) Reutilizar a água perdida por escoamento superficial;

S) Regar fora das horas de pico dos consumos de energia eléctrica;

S) Evitar a contaminação das águas com nitratos para não poluir os rios, ribeiros ou aquíferos;

S) Aplicar os fertilizantes de forma fraccionada e não os aplicar se prevê chuva para as 48 horas seguintes;

S) Não aplicar adubos em terrenos declivosos na época de chuvas;

S) Não aplicar adubos azotados em solos encharcados;

S) Não aplicar fertilizantes numa faixa de 10 metros ao longo dos rios e ribeiros;

- S) Utilizar os efluentes da pecuária (estrumes e chorumes) para reduzir as quantidades de adubo a aplicar e reduzir a poluição das águas superficiais e subterrâneas, evitando no entanto, a poluição das águas por nitratos e as perdas de azoto para a atmosfera;
- S) Depois de aplicar os efluentes instalar as culturas o mais rápido possível;
- S) Só aplicar estrumes e chorumes a mais de 50 metros de fontes e poços;
- S) Consumir pouca água nas lavagens das instalações pecuárias (pelo que estas devem ser de fácil limpeza);
- S) Proteger os rios e ribeiras:
 - Mantendo a vegetação ribeirinha e instalando nova vegetação;
 - Mantendo limpos os leitos;
 - Utilizando as motosserra nos cortes;
 - Não cortando a vegetação arbustiva e arbórea indiscriminadamente;
 - Trabalhando a partir do interior dos rios ou ribeiras e não nas suas margens, se tal for possível, e fazendo-o a partir da margem N/NE;
 - Fazendo o trabalho nas margens no verão.

Do stress no trabalho agrícola:

Muitos profissionais de saúde reconhecem hoje que a actividade agrícola pode causar stress, designadamente porque depende de factores que o homem não controla; tais como o clima (seca, chuva, neve, ventos, inundações, etc.), ou dificilmente controla (pragas, infestantes, preços no mercado, produções, etc.). Mas o stress tem também o seu lado positivo e útil, tornando o trabalho mais produtivo e eficaz. É necessário portanto controlar o stress, já que ninguém consegue evitar as situações que o induzem. Mas todos têm a capacidade de influenciar o modo como essas situações os afectam. Vejamos como:

Em primeiro lugar é preciso reconhecer os sinais de alerta, que podem ser:

- Sintomas físicos, tais como as dores nas costas, na nuca, no estômago, cansaço, suores, tremuras, etc;
- Sintomas comportamentais; tais como agitação, isolamento, cerrar dos punhos, etc;
- Sintomas emocionais, tais como choro, irritabilidade, nervosismo, infelicidade sem causa aparente, depressão, etc;
- Sintomas cognitivos, tais como medo por antecipação, preocupação constante, indecisão, perda do sentido de humor, etc;

- S) Aprenda a relaxar (respirar profundamente, visualizar imagens agradáveis ou outra qualquer técnica);
- S) Faça pausas curtas e frequentes no trabalho
- S) Faça uma alimentação saudável (menos quantidade de comida, mais vegetais, mais fruta, mais variedade, mais água, comer devagar, etc);
- S) Diminua ou elimine o consumo de álcool, chá, café, gorduras animais, etc;
- S) Organize e aproveite melhor o tempo;
- S) Tenha uma atitude positiva diante da vida, não fique irritado, seja amável;

Informação divulgada de acordo com o estabelecido no protocolo celebrado entre a Associação Viver Serra, a Federação dos Produtores Florestais de Portugal (FPFP) e o Instituto para a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (ISHST).

- S)** Pratique um desporto ou actividade física, por exemplo correr pelos campos de manhã cedo ou ao fim do dia, andar de bicicleta ou simplesmente caminhar; faça-lo de forma moderada mas frequente e duradoura;
 - S)** Faça ginástica, de preferência em grupo;
 - S)** Reserve tempo para a família, acompanhe os filhos nos estudos e outras actividades;
 - S)** Não se isole e conviva com os amigos, divirta-se, cante, ouça música;
- Participe em actividades da comunidade onde vive (associações, grupos desportivos, grupos folclóricos etc.)
- S)** Ajude os outros numa actividade de voluntariado (comissões de festas, bombeiros, assistência a doentes ou idosos, etc; Tenha um passatempo – carpintaria, jardinagem, escrita, fotografia, pintura, observar aves, etc;
 - S)** Reserve algum tempo do dia para fazer só o que gosta.

De gestos e posturas incorrectas no trabalho agrícola:

- S)** Utilize ajudas mecânicas sempre que possível, por exemplo carros de transporte, alavancas, roldanas, elevadores mecânicos, sistemas pneumáticos de elevação/ transporte de cargas, etc;
- S)** Utilize ferramentas que exijam menos força física, por exemplo tesouras de podar ou vindimar pneumáticas ou eléctricas, em vez de manuais;
- S)** Se possível trabalhe;
 - Sentado, em vez de em pé, agachado ou de cócoras;
 - Em pé, em vez de agachado ou de cócoras;
 - Com um joelho no chão em vez de agachado ou de cócoras,
- S)** No trabalho sentado o assento é fundamental; deve utilizar uma cadeira com 5 apoios (rodas), com altura do assento almofadado e ajustável à sua altura (os pés devem ficar assentes no chão e as coxas horizontais ou ligeiramente inclinadas para cima), com encosto ajustável, com braços; a superfície de trabalho deve estar a uma altura que permita apoiar os cotovelos;
- S)** No trabalho de pé utilize um pequeno degrau (10 a 20 cm) para colocar um pé alternadamente;
- S)** No trabalho de pé, se possível, utilize um tamborete elevado para ficar “meio sentado” e não totalmente de pé.
- S)** Na condução de máquinas e veículos sente-se correctamente sempre com apoio lombar;
- S)** Num trabalho sentado ou em pé, para economizar esforço coloque todas as ferramentas ao alcance do braço estendido;
- S)** Utilize ferramentas e utensílios de tamanho apropriado à sua mão;
- S)** Evite torsões durante o trabalho, evite ter de se esticar para alcançar os objectos;
- S)** Levante cargas com ajuda da força das pernas e mantendo o corpo direito (levantar um peso de 25kg com as costas curvadas equivale a uma força de 375kg exercidas na coluna vertebral; se mantiver as costas direitas equivale só a 75kg...).