 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO: 2	DATA: 26.02.2026

MANUAL DO MOTORISTA




REGISTO DE REVISÕES

Revisão	Data	Descrição da modificação
1	15.10.2022	Criação do Manual do Motorista
2	26.02.2026	Integrar na inspeção antes da partida, o controlo da documentação do reboque; Incorporar esta inspeção no "Check-List antes da Partida" ;Refletir a proibição da lavagem da viatura no parque; Acrescentar requisitos de entrada em portos de mar.

N.º DE CÓPIA CONTROLADA		DATA:	
ATRIBUÍDA A:			

ELABORADO	REVISTO/APROVADO
Sofia Sousa	Miguel Sousa
Dep. Qualidade	Gerência

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO2	DATA: 26.02.2026


Este Manual foi elaborado com o objectivo de fornecer a todos os motoristas um instrumento de trabalho onde se encontram definidas todas as ações a levar a cabo durante a execução do serviço.

Sr. Motorista, lembre-se do seguinte:

- Cumprir as indicações do Manual, assim como assumir um comportamento de um verdadeiro profissional permite a **garantia da qualidade do serviço prestado** e a segurança de bens e pessoas durante o fornecimento de cada serviço, ajudando a empresa a desenvolver-se.
- O desenvolvimento da empresa conduz a melhores condições de trabalho assim como garante a continuidade dos postos de trabalho.

A Gerência


ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 2 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

Índice


1. Introdução	5
2. Política da Qualidade.....	6
3. O Motorista.....	7
3.1. O Motorista	7
3.2. Atitude e comportamento do motorista.....	7
3.3. Condução.....	7
4. Inspeção, Manutenção e Utilização do Veículo e Material	8
4.1. Inspeção do Veículo	8
4.1.1. Inspeção de Rotina	8
4.1.2. Inspeção Diária	8
4.1.3. Inspeção Completa	9
4.1.4. Manutenção e utilização do veículo.....	9
4.1.5. Limpeza do Veículo	9
4.1.6. Comunicação de Reparações/Defeitos	10
4.1.7. Comunicação do Estado e Desgaste dos Pneus.....	10
4.1.8. Indicações para Abastecimento Adblue.....	10
4.1.9. Equipamentos e acessórios de apoio à carga	10
4.1.10. Auto-Estradas.....	11
5. Preparação do trajecto.....	11
5.1. Instruções dos Clientes	11
5.1.1. Uso de Equipamento de Protecção Individual	11
5.1.2. Regras.....	12
5.2. Regras para a elaboração de horários de percurso.....	13
5.3. Escolha do Trajecto.....	13
5.4. Tempos de condução e repouso.....	13
5.5. Antecedência para a chegada	14
5.6. Documentação	14
5.7. Cargas	14
5.8. Descargas	14
6. Documentação.....	15

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 3 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

6.1.	Documentação do Motorista	15
6.2.	Documentação do Veículo.....	15
6.3.	Documentação da Carga.....	15
6.4.	Documentação Complementar	15
7.	Registos.....	16
7.1.	Preenchimento Folha de Serviço	16
7.2.	Que tipo de tacógrafos pode encontrar o motorista?	16
7.3.	Preenchimento do CMR	18
8.	Proibições e Multas.....	19
8.1.	Proibições impostas no local de trabalho	19
8.2.	Multas.....	19
9.	Situações de Emergência.....	20
9.1.	Em caso de Acidente	20
9.2.	Em caso de Avaria	20
9.3.	Em caso de Ocorrência, Furto ou Roubo	20
9.4.	Lista de Telefones de Emergência	20

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 4 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

1. **INTRODUÇÃO**

A Qualidade aliada à segurança no transporte de mercadorias é factor de extrema importância a ter em conta pelo motorista e por todos os intervenientes na prestação do serviço.

O Manual do Motorista é constituído por um conjunto de regras e responsabilidades a adoptar pelos motoristas no desempenho das suas funções no dia-a-dia de trabalho, de acordo com a legislação em vigor e as normas internas, que facilitarão a qualidade no serviço prestado e a segurança de pessoas e bens durante o fornecimento do serviço.

A responsabilidade pela elaboração e revisões deste manual é do Dep. da Qualidade.


A responsabilidade pela sua aprovação é da Gerência.

O Manual está organizado por secções, que poderão ser revistas sempre que necessário.

Dada a importância deste Manual, uma cópia do mesmo é distribuída a todos os motoristas da empresa, ficando o original em posse do Dep. da Qualidade, podendo ser consultado sempre que necessário.

Este manual só será facultado a terceiros com a autorização do Dep. da Qualidade ou seu superior hierárquico.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 5 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

2. POLÍTICA DA QUALIDADE

A Gerência estabelece e mantém actualizada uma **Política de Qualidade** de modo a que seja apropriada para a finalidade e âmbito da Transportes M.J. Sousa, Lda., forneça informação para a fixação e a revisão dos objectivos de qualidade, inclua um compromisso de satisfazer os requisitos aplicáveis e um compromisso de melhoria contínua do sistema de gestão da qualidade.

A Gerência garante que a política de qualidade


- esteja disponível como informação documentada;
- seja comunicada, entendida e aplicada dentro da Transportes M.J. Sousa, Lda.
- esteja disponível para as partes interessadas, conforme o caso.

A Política da Qualidade da Transportes M.J. Sousa, Lda. é:

- **Promover a plena dos Satisfação dos Clientes**
- **Melhoria Contínua da Qualidade dos Serviços Prestados**
- **Optimização dos recursos disponíveis**
- **Promover a satisfação dos Colaboradores**
- **Assegurar a sustentabilidade da Empresa**

A Gerência garante que revisão e actualização da Política da Qualidade sempre que se justifique.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 6 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

3. O Motorista

3.1 O Motorista é um representante da Empresa no cliente, sendo o seu papel de primordial importância na actividade transportadora.

3.1 Atitude e comportamento do motorista

A imagem que o motorista transmite ao nosso cliente é muito importante para o bom relacionamento deste com a nossa empresa, por isso é conveniente que o motorista tenha uma atitude:

- Séria
- Simpática
- Paciente
- Utilize uma linguagem conveniente
- Respeite as regras do cliente, quando impostas

3.2 Condução

O exercício da condução é da inteira responsabilidade do motorista.

O Motorista deverá estar disponível para a condução em qualquer altura, sem excluir as horas que devem ser cumpridas por Lei, respeitando as pausas.

O Motorista deverá cumprir as regras e organização do trânsito.


O Motorista deverá praticar uma condução defensiva, de modo a:

- Respeitar as velocidades recomendadas
- Ter em atenção o estado das vias e as condições climatéricas
- Conduzir a uma velocidade constante
- Manter o número de rotações correctas
- Praticar uma aceleração regular e desaceleração atempada
- Sinalizar devidamente todas as manobras
- Facilitar as ultrapassagens, conduzir adequadamente, pois está em causa o bom nome da empresa
- Não conduza sob fadiga, pois a fadiga diminui as capacidades de atenção/concentração e os reflexos
- O motorista deverá também ter em conta a falta de perícia de outros condutores

Não deixar o motor a funcionar quando não for necessário

É muito importante que o motorista esteja ciente das suas responsabilidades.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 7 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

4. Inspeção, Manutenção e Utilização do Veículo e Material

4.1 Inspeção do Veículo

4.1.1 Inspeção de Rotina

O motorista deverá verificar sempre que inicie um serviço e sempre que pare:


EQUIPAMENTO/ MATERIAL	O QUE INSPECCIONAR	QUANDO INSPECCIONAR	COMO INSPECCIONAR
Pneus	Estado geral (pressão e inexistência de desgaste e irregularidades)	Início do serviço Em cada paragem	Visual
Ópticas e farolins	Colocação correcta Funcionamento/eficiência	Início do serviço Em cada paragem	Visual
Carga	Estado geral Acondicionamento	Início do serviço Em cada paragem	Visual
Motor e depósito de combustível	Eventuais fugas	Início do serviço Em cada paragem	Visual
Estado geral da viatura	Estado conservação Inexistência de danos (amolgadelas, riscos ou eventuais actos de vandalismo)	Início do serviço Em cada paragem	Visual
Controlo da Documentação do Semi-Reboque	Validade do Seguro Validade do IPO Doc. Único/Título Proprietário / Livrete	Início do serviço Em cada paragem	Visual

4.1.2 Inspeção Diária

O motorista deverá antes da partida verificar:

EQUIPAMENTO/ MATERIAL	O QUE INSPECCIONAR	QUANDO INSPECCIONAR	COMO INSPECCIONAR
Motor e depósito de combustível	Níveis de óleo, água e gasóleo	Início do serviço	Vareta Visual
Chapas de identificação	Estado de conservação	Início do serviço	Visual
Mangueiras/Ligações (Exterior)	Verificar engate/ Mangueiras (ar/ eléctricas)	Início do serviço	Visual
Faróis e sinalização	Colocação correcta Funcionamento/eficiência	Início do serviço	Visual
Travões e Direcção	Eficiência e equilíbrio da travagem Alinhamento da direcção	Durante condução Início do serviço	Travagem Visual
Tacógrafo	Funcionamento Geral	Durante condução Início do serviço	Visual

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 8 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: gerat@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

As atividades de inspeção antes da partida são registadas pelo motorista no Mod.34 "Check-list antes da viagem"

4.1.3 Inspeção Completa

O motorista deverá verificar no início de cada mês ou aquando da troca de Tractor, Camião ou Semi-Reboque:

EQUIPAMENTO/ MATERIAL	O QUE INSPECCIONAR	QUANDO INSPECCIONAR	COMO INSPECCIONAR
Suspensão e Chassis	Conservação geral	Início do mês Troca de Viatura	Visual
Pára-choques	Estado de conservação	Início do mês Troca de Viatura	Visual
Triângulo de pré-sinalização e calços	Existência Estado de Conservação	Início do mês Troca de Viatura	Visual
Travões	Desgaste dos calços/ pastilhas Funcionamento/ Eficiência	Início do mês Troca de Viatura	Visual
Macaco/ Chave de Rodas/ Pneu Su-plente	Existência Estado de Conservação	Início do mês Troca de Viatura	Visual
Documentos do motorista e viatura (conforme aplicável): - Carta de condução - Cartão Cidadão - Livretes Tit. Reg. Propriedade - Seguro (Carta Verde) - Declaração Amigável - Licença - CMR - Ordens de Serviço/Registos de Ocorrências	Posse Validade	Início do serviço Início do mês Troca de Viatura	Visual

4.1.4 Manutenção e utilização do veículo


O motorista deve zelar pela limpeza, estado de conservação e bom funcionamento do veículo pelo qual é responsável.

"A Boa Apresentação é a melhor publicidade!"

4.1.5 Limpeza do Veículo

Cada motorista fica encarregue de proceder à limpeza interior do veículo incluído o semi-reboque a seu cargo. A limpeza exterior da viatura e semi-reboque são efetuadas pela empresa nas instalações ou numa Estação de Serviço desde que com a devida autorização.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 9 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

É muito importante que o motorista tenha este tipo de contacto com o veículo pois só assim se aperceberá mais facilmente se existem ou não reparações ou defeitos a serem corrigidos.

Nota: É manifestamente proibido a lavagem da viatura no parque sem canais de escoamento/bacias de retenção

4.1.6 Comunicação de Reparções/Defeitos

Os registos das anomalias detectadas durante as inspecções à viatura são efectuados na Ficha de Registo de Ocorrências (Mod.24). Contudo, o motorista ao se aperceber de qualquer reparação/defeito que precisa ser corrigido no veículo, deve comunicar de imediato ao Diretor Operacional (DO). Este informará qual a melhor atitude a tomar.

É muito importante a Manutenção e Inspeção do veículo para melhor segurança do motorista e bom funcionamento do veículo.

É importante ter especial atenção para:

- Funcionamento da Sinalização:
Iluminação, Piscas, luzes de stop, luz de marcha-atrás, quadro, luz do tecto, limpa pára-brisas, buzina...
- Travões, espelhos, mudança de óleo, etc...

Quando o material (chapas, luzes, pirilampos, etc.) tem desgaste, o motorista deve entregar o material velho para substituição por um novo.

4.1.7 Comunicação do Estado e Desgaste dos Pneus

O motorista é o principal responsável pelas inspecções do seu veículo. É muito importante uma permanente inspeção ao estado dos pneus, de modo a evitar situações de perigo que podem pôr em causa a segurança do motorista e do veículo.

4.1.8 Indicações para Abastecimento Adblue

Aconselha-se sempre que possível a abastecer apenas o essencial em países estrangeiros. Utilizar preferencialmente o posto de abastecimento da empresa.

O motorista tem de anotar na folha de serviço os registos dos abastecimentos.

4.1.9 Equipamentos e acessórios de apoio à carga


Equipamento no reboque:

- Cabo Tir
- Extintor
- 24 Cintas Amarração de carga
- 36 Cantoneiras Plásticas
- 2 Cantoneiras 1.50 para Garrafas
- 8 Borrachas das grossas para porta bobines + borrachas normais
- 2 Barras Travamento de Carga
- 56 Réguas laterais
- Pneus Suplente

Equipamento nas viaturas

- Mala de Ferramentas

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 10 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: gera@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

- Desmultiplicadora para rodas
- Macaco para rodas
- Triângulo e sinalizador luminoso (help flash)
- Lâmpadas
- Rolo de Tacógrafo suplente

4.1.10 Auto-Estradas

Não existem restrições quanto à utilização de auto-estradas. Contudo, o motorista deve sempre seguir as orientações fornecidas pelo Diretor Operacional/Gestão da Frota.

Todas as viaturas da Transportes M.J. Sousa, Lda. estão equipadas com dispositivos automáticos para pagamento de portagens. Os identificadores apenas funcionam em faixas reservadas, devidamente assinaladas.

5. Preparação do trajecto

O motorista receberá, por contacto telefónico do Diretor Operacional/Gestão da Frota, todas as informações necessárias para as operações de carga e descarga e relativas ao trajecto a percorrer.

5.1 Instruções dos Clientes

As instruções fornecidas pelos clientes devem ser, quando possível, rigorosamente cumpridas.

Sempre que surja alguma dúvida de qualquer instrução nos locais de carga e descarga devem os Motoristas solicitar a opinião do DO. Evite sempre entrar em conflito com o cliente ou seus representantes.

5.1.1 Uso de Equipamento de Protecção Individual (EPI)

Em determinados serviços podem ser obrigados a utilizar Equipamento de Protecção Pessoal.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 11 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	



Os motoristas devem possuir o seguinte equipamento de segurança:

- **Luvas**
- Botas
- Caixa de Primeiros Socorros
- Colete reflector
- Extintor

E conforme aplicável (exigências particulares do Cliente) :


- Fato macaco
- Auriculares
- Óculos
- Capacete

5.1.2 Regras

- É muito importante que se cumpram todas as regras e instruções exigidas pelos clientes;
- Somente entre nas instalações dos clientes com a devida permissão;
- Conduza somente nas áreas permitidas pelos clientes, e respeite a velocidade limitada;
- Estacione apenas nos locais permitidos pelos clientes;
- Deixe as áreas de serviço limpas e em bom estado;
- Dê atenção aos sinais e respeite-os.



ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 12 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

5.2 Regras para a elaboração de horários de percurso

Na elaboração de horários de percurso é muito importante ter em conta as restrições impostas à circulação de veículos pesados de mercadorias em Portugal e no estrangeiro a certas horas, feriados e fins-de-semana. É também muito importante ter em conta os horários de funcionamento dos locais de carga e descarga.

5.3 Escolha do Trajecto

A escolha do trajecto deve ser efectuada tendo em conta as indicações fornecidas pelo DO e os percursos autorizados para circular.

Todos os percursos deverão ser efectuados pelas estradas mais curtas e de melhor acesso para o transporte em questão. Em caso de dúvida deverão contactar o DO ou seguir as orientações do GPS, se aplicável.

O motorista deve ter sempre em atenção o seguinte, na escolha do trajecto para os locais de Carga e Descarga:


- Rentabilização do carro;
- Evitar os percursos mais acidentados;
- Escolher os percursos mais curtos entre o local de partida e local de chegada;
- Evitar a passagem no centro de localidades, sempre que possível;
- Evitar percursos habitualmente congestionados em horas de ponta;
- Quando carregado, usar preferencialmente, e sempre que permitido, as estradas em melhores condições e que permitam a viagem mais rápida e segura.

5.4 Tempos de condução e repouso

Os tempos de condução e repouso dos motoristas de transportes de mercadorias são alvo de rigorosa regulamentação, obrigatória para todos os Estados Membros da Comunidade sendo preciso ter em atenção aos limites máximos e mínimos constantes no quadro seguinte:

⌚ Condução continuada máxima	4 Horas e 30 minutos
⌚ Interrupção mínima de condução continuada (pausa)	45 Minutos, ou repartida em 2 períodos (uma pausa de 15 minutos seguida de uma de 30 minutos)
⌚ Condução diária máxima	9 Horas com possibilidade de mais 1 hora 2 dias por semana
⌚ Número máximo de períodos ou de dias de condução consecutiva	6 Dias
⌚ Condução máxima em duas semanas consecutivas	90 Horas (sendo que o tempo semanal de condução não pode exceder as 56 horas)
⌚ Repouso diário	<i>Por cada período de 24 horas:</i> 11 Horas consecutivas ou repartido em dois períodos (um período ininterrupto de, pelo menos, 3 horas e um outro período ininterrupto de, pelo menos, 9 horas). ou Período reduzido de 9 a 11 horas, 3 vezes por semana.
⌚ Repouso semanal mínimo	45 horas consecutivas com possibilidade de redução para: - 24 horas, com compensação correspondente gozada de uma só vez antes do fim da 3ª semana seguinte à semana em causa.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 13 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

5.5 Antecedência para a chegada

O **cumprimento dos prazos** é muito importante para que se possa fornecer um bom serviço e estar à altura dos nossos concorrentes. É muito importante que se cumpram as horas acordadas para cargas e descargas. Muitas vezes não é possível cumprir os prazos/ horários estabelecidos, por variados motivos. Nestes casos é indispensável que, ao prever que não vai cumprir o prazo/ horário estabelecido, comunique ao DO o motivo e a nova previsão de chegada, para que este entre o mais rapidamente possível em contacto com o cliente. Todos os motoristas têm telemóvel da empresa que lhes permite estar em contacto em qualquer altura. É um equipamento que deve utilizado em prol do serviço salvo excepções devidamente justificadas

É obrigatório que os motoristas estejam sempre contactáveis

5.6 Documentação

O motorista, antes de iniciar um trajecto, deve verificar se é portador da totalidade da documentação necessária para o serviço em causa e ainda verificar a validade da mesma (ver "6 - Documentação e 7 - Registos).

No caso concreto da entrada em Porto de Mar deve dispor de "Autorização de Acesso à Zona Internacional emitida pela Guarda Nacional Republicana".

5.7 Cargas

Antes de dar início aos trabalhos de carga e após a sua conclusão, deve inspeccionar a carga de modo a detectar qualquer anomalia. Antes de sair do local de carga entrar em contacto telefónico com o DO/ Gestão da Frota.

Todas as anomalias detectadas à chegada e que não tenham sido detectadas à carga serão da responsabilidade da Empresa e consideradas como anomalias causadas durante o transporte. **É indispensável inspeccionar a carga antes de sair das instalações do cliente.**

Todas as anomalias detectadas à carga devem ser escritas no espaço reservado para o efeito no CMR. Anotar as reservas 5A + 5B + 5C.

5.8 Descargas


O motorista ao chegar ao local de descarga deve apresentar aos destinatários do produto ou produtos o respectivo CMR e restante documentação. Depois da entrega(s) do(s) produto(s), o destinatário deve carimbar ou mencionar nº CC e assinar o CMR a fim de confirmar a sua recepção.

Após ter efetuado a descarga o motorista deve sempre entrar em contacto com o DO/ Gestão da Frota a fim de tomar conhecimento do serviço seguinte.

No final de cada viagem, o motorista deve entregar toda a documentação referente à viagem na Direção Operacional

É obrigatório o motorista estar sempre presente nas operações de carga e descarga a fim de poder controlar todas as operações e detectar possíveis anomalias na mercadoria.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 14 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

6. Documentação

Conforme aplicável, o Motorista deve ter sempre presente os seguintes documentos:

6.1 Documentação do Motorista

- Carta de Condução
- Cartão Cidadão
- Cartão de Condutor
- CAM
- Cartão Saúde Europeu
- Declaração destacamento por país
- Certificado A1
- Cartão Visa em nome do motorista (pertence à empresa)

6.2 Documentação do Veículo

- Documento Único Automóvel;
- Carta verde de seguro;
- Licença da viatura;
- Declaração amigável;
- Selo comprovativo da Inspeção ao tacógrafo e limitador de velocidade;
- Relatório de Inspeção Periódica Obrigatória;
- Cartões de Combustível/Portagens;
- Manual do Motorista.

6.3 Documentação da Carga

- CMR – Todas as cargas têm de ser acompanhadas de um CMR, devidamente preenchido e assinado.

Local de Carga

Em caso de sinistros ou faltas de mercadoria é obrigatório que o motorista registre e especifique no CMR, tal como qualquer ocorrência de outra natureza deve ser registada na/o GT/CMR (tempos de espera de carga, carregamento mal efectuado, paralisação) e assinado e carimbado pelo Expedidor.

Local de Descarga

Todo e qualquer facto ocorrido com a mercadoria deve ser registado no CMR


O recebimento da mercadoria deverá ser sempre carimbado ou mencionar o nº CC e assinado pelo Destinatário.

- Guia de Remessa do Expedidor
- Autorizações de acesso às instalações dos clientes, se aplicável

6.4 Documentação Complementar

- Folhas de Serviço
- Registos de Ocorrências

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 15 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

Sempre que haja troca de tractores ou reboques, estas devem ser comunicadas pelo DO. Ter especial atenção também à troca da documentação envolvida.

Os Motoristas devem verificar a validade dos documentos em sua posse e zelar pelo seu bom estado de conservação. Deve comunicar ao DO, com a devida antecedência, quando detectar que um documento está a chegar ao fim da validade, para que possa ser renovado/substituído.

7. Registos

É muito importante que os motoristas, ao preencherem qualquer impresso ou registo, o façam com letra bem legível.

Todas as Folhas/Impressos de registos são requisitados na Direção Operacional


7.1 Preenchimento da Folha de Serviço

Todos os campos da Folha de Serviço devem ser devidamente preenchidos.





- Identificação do Motorista, Camião e Reboque
- Local, Data e Km iniciais (início do serviço)
- Por cada serviço:
 - Data
 - Local de carga (identificação do local e da empresa)
 - Km's à saída do local de carga
 - Local de Descarga (identificação do local e da empresa)
 - Km's à chegada ao local de descarga
(é muito importante identificar sempre todos os locais de carga e descarga)
 - N.º CMR – identificar os números dos CMR's
 - Registo de abastecimento (data/nível abastecimento/km's/litros/fornecedor/posto de abastecimento/país)

Todas os campos da Folha de Serviço devem ser corretamente preenchidos.


7.2 Que tipo de tacógrafos pode encontrar o motorista?

Tacógrafo de registo automático – Quando se inicia a viagem o tacógrafo começa a registar automaticamente. Depois só é necessário accionar o comutador para a posição  sempre que iniciar um período de interrupção ou repouso.


Tacógrafo manual – Accionar o botão de acordo com os seguintes símbolos:



-  Tempo de condução
-  Outros tempos de trabalho
-  Tempo de disponibilidade – colocar o botão nesta posição quando espera para iniciar e para retomar a condução ou executar outro tipo de trabalho.
-  Interrupções da condução e períodos de repouso diário

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 16 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: geral@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

Notas:

1- Se no tacógrafo não existir a posição  deve utilizar-se

Se o motorista abandonar a viatura (para interrupção ou repouso) coloca o botão na posição . Se houver outro condutor na mesma viatura o do segundo também deve estar na posição .

Tacógrafo digital – Tacógrafo de instalação obrigatória em todas as viaturas matriculadas a partir de **Maio de 2006**.


Para o funcionamento correcto destes tacógrafos é exigido **o cartão de motorista**, pessoal e intransmissível, que é emitido pelo Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres (IMTT).

Depois de solicitado ao IMTT, e enquanto o cartão não é recepcionado, o motorista tem que imprimir diariamente a jornada de trabalho, colocar o seu nome (primeiro e último) e número de carta de condução. Sempre que as autoridades policiais o fiscalizarem tem que lhes mostrar as impressões diárias com a informação acima descrita.

Quando for portador de Cartão de Motorista, sempre que for fiscalizado, tem que fornecer, às autoridades competentes, o respectivo cartão para que a informação seja analisada.

Toda a legislação sobre o horário de trabalho, elaborada anteriormente à obrigação do uso de tacógrafos digitais, continua válida e portanto, também com o uso deste tipo de tacógrafo, deve ser respeitado os horários máximos de condução e de descanso, conforme ponto 5.5 deste Manual.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 17 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: gerat@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

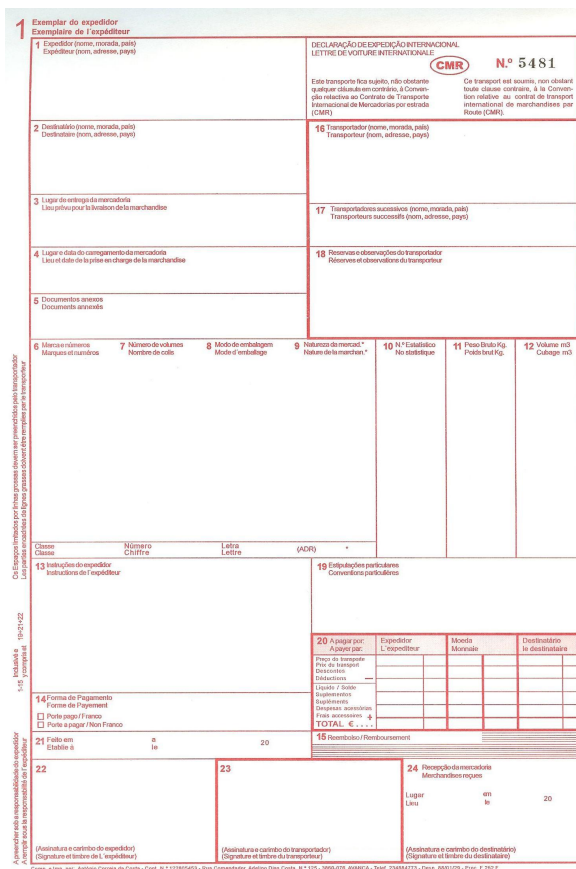
7.3 Preenchimento do CMR

O CMR é o documento oficial para o transporte internacional de mercadorias por via rodoviária. Os CMR's são feitos em quadruplicado destinando-se:

- Original (vermelho) - Expedidor/Exportador da mercadoria
- Duplicado (azul) - Destinatário
- Triplificado (verde) - Transportador
- Quadruplicado (preto) - Transportador, para arquivo

A ordem das Guias pode ser alterada se, por acaso, durante uma fiscalização, na estrada, o agente fiscalizador solicitar uma das guias.

Os campos constantes do CMR, deverão ser preenchidos do seguinte modo:



1 Exemplar do expedidor
Exemplaire de l'expéditeur
1 Expedidor (nome, morada, país)
Expéditeur (nom, adresse, pays)

2 Destinatário (nome, morada, país)
Destataire (nom, adresse, pays)

3 Lugar de entrega da mercadoria
Lieu de livraison des marchandises

4 Lugar e data de carregamento da mercadoria
Lieu et date de la prise en charge de la marchandise

5 Documentos anexos
Documents annexés

6 Marca e número
Marques et numéros

7 Número de volumes
Nombre de colis

8 Modo de embalagem
Mode d'emballage

9 Natureza da mercadoria
Nature de la marchandise

10 N.º Estatístico
No statistique

11 Peso Bruto/Kg
Poids brut/kg

12 Volume m³
Volume m³

13 Instruções do expedidor
Instructions de l'expéditeur

14 Forma de Pagamento
Forme de Paiement
 Pagar em Franco
 Pagar em Dólar

15 Reembolso/Remboursement

16 Reembolso/Remboursement

17 Transportador sucessor (nome, morada, país)
Transporteurs successeurs (nom, adresse, pays)

18 Reservas e observações do transportador
Reserves et observations du transporteur

19 Especificações particulares
Conventions particulières

20 A pagar por
A payer par
Preço de transporte
Prix de transport
Despesas
Dépenses
Taxes e outros
Taxes et autres
Suplementos
Suppléments
Despesas adicionais
Dépenses additionnelles
TOTAL €

21 Pagar em
Payer en
Linha
Ligne

22 (Assinatura e carimbo do expedidor)
(Signature et timbre de l'expéditeur)

23 (Assinatura e carimbo do transportador)
(Signature et timbre du transporteur)

24 Preenchimento da mercadoria
Merchandises reçues
Lugar
Lieu
em
en
Linha
Ligne

Os campos - 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 17; 21; 22 e 23 são de preenchimento obrigatório pelo Expedidor e/ou Motorista antes do início do transporte.


Nos campos n.º 13 – O expedidor pode colocar instruções especiais a ter em conta.

No campo n.º 17 fica identificado o veículo, no campo n.º 18 o motorista anota todas as ocorrências de interesse e as anomalias existentes (paralisações, problemas detectados na mercadoria ou durante a carga, etc.).

Nota: Na impossibilidade de verificar quantidades, marcas, número de volumes deve registar 5A + 5B + 5C conforme o caso.

O Motorista deve entregar o CMR para que o Destinatário preencha o campo n.º 24.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 18 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: gerat@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

8 Proibições e Multas

8.1 Proibições impostas no local de trabalho

- Estar sob efeito do álcool, drogas e afins;
- Possuir drogas, armas e bebidas alcoólicas;
- Praticar actos criminosos, tal como roubo, vandalismo, etc.

8.2 Multas

Qualquer motorista que durante o cumprimento das suas funções seja penalizado com uma "Multa" (coima) dará conhecimento imediato ao Diretor Operacional/Gestão da Frota, entregando a este o registo da Polícia/GNR/BT, caso o mesmo tenha sido fornecido.


Se a multa resultar de uma infracção ao Código da Estrada (como excesso de velocidade, estacionamento em local proibido, etc.), o custo será assumido pelo funcionário autuado.

A Gerência alerta que **são da inteira responsabilidade do infractor** as infracções, tais como:

- Excesso de velocidade;
- Ausência do cartão de Tacógrafo;
- Ausência da documentação da viatura ou do motorista;
- Não utilização de sinalização de viatura, **existindo essa sinalização no veículo**
- A empresa não assume qualquer multa sem o seu conhecimento
- Manter os cartões de combustível e cartão visa em local seguro, em os códigos junto dos mesmos.

No transporte Internacional deve ser dada especial atenção aos dispositivos de portagens que tem que estar sempre bem posicionados e o que tem que estar ligado à corrente manter sempre ligado.

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 19 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	

 <p>TRANS. M. J. Sousa, Lda. INTERNACIONAIS</p> <p>Rua da Presa n.º 79 - Arcozelo 4990-250 Ponte de Lima PORTUGAL Telef. +351 258 938 142 email: gerat@transportesmjsousa.com</p>	MANUAL DO MOTORISTA	
	REVISÃO 2	DATA: 26.02.2026

9 Situações de Emergência

Como proceder:

9.1 Em caso de Acidente

Não entre em pânico.

Deve comunicar a ocorrência ao DO o mais depressa possível através dos telefones indicados na Lista de Telefones de Emergência, para que possa tomar as devidas providências.

Avisar as autoridades locais (Bombeiros, GNR, Polícia, 112), em caso de necessidade da sua actuação.

Sinalizar a viatura e/ou local do acidente.

Em caso de acidente que envolva terceiros, assim que possível preencher o impresso de Declaração Amigável, registar todo a informação e tirar fotos.

9.2 Em caso de Avaria

Contactar o Diretor Operacional e/ou Gestor da Frota o mais depressa possível, a fim de receber instruções e para que este possa tomar as medidas necessárias e informar o cliente em caso de atrasos.



Sinalizar a viatura.

9.3 Em caso Ocorrência, Furto ou Roubo

Em caso de ocorrência tais como danos provocados na viatura (camião/reboque) deve fazer o registo da respetiva ocorrência "Registo de Ocorrências/Furto"

Sem que aplicável participar às autoridades locais o mais depressa possível e contactar o DO/Gestor da Frota.

9.4 Lista de Telefones de Emergência

	 / 
Informações Nacionais	1820
SOS	112
Telemóveis:	
Miguel Sousa	966 306 779
Sofia Sousa	966 306 758
Sede Transportes M. J. Sousa, Lda.	(+351) 258 938142

ELABORADO/REVISTO	APROVADO	Página 20 de 20
Sofia Sousa	Miguel Sousa	