

PLANO DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO



Segurança e Saúde no Trabalho

A **segurança e saúde no trabalho propõe-se combater**, de um ponto de vista não médico, **os acidentes de trabalho**, quer eliminando as condições inseguras do ambiente, quer educando os trabalhadores a utilizarem medidas preventivas.


Propõe-se também combater, dum ponto de vista não médico, as doenças profissionais, identificando os fatores que podem afetar o ambiente do trabalho e o trabalhador, visando eliminar ou reduzir os riscos profissionais (condições inseguras de trabalho que podem afetar a saúde, segurança e bem estar do trabalhador).

Para além disso, as condições de segurança e saúde no trabalho constituem o fundamento material de qualquer programa de prevenção de riscos profissionais e contribuem, na empresa, para o aumento da competitividade com diminuição da sinistralidade.

POSTOS DE TRABALHO – TRABALHOS ADMINISTRATIVOS

TAREFA	Identificação			Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Equipamentos	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Trabalhos administrativos 	Computador, Fax, Telefone, Fotocopiadora	Reflexos de luz no ecrã	Fadiga visual (encadeamento)	IV	Realizar ações de sensibilização sobre equipamentos dotados de visor. Ajustar a iluminância e o contraste dos caracteres e do fundo; regular a orientação e inclinação do visor. Realizar rastreio visual.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Equipamento dotado de visor	Fadiga visual	III	Realizar ações de sensibilização sobre equipamentos dotados de visor. Realizar rastreio visual. As teclas do teclado devem possuir os símbolos contrastados e legíveis; a cadeira deve ser estável, altura regulável e espaldar regulável em altura e inclinação.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Posições de trabalho incorretas	Lesões músculo-esqueléticas	III	Realizar ações de sensibilização sobre a conceção ergonómica do posto de trabalho.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
		Iluminação insuficiente	Fadiga visual	IV	Efetuar a limpeza das luminárias. Proceder à substituição das lâmpadas danificadas. Favorecer a iluminação natural.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
		Extensões / cabos elétricos danificados	Contactos elétricos; Incêndio	III	Manter as portas do quadro elétrico sempre fechadas, em perfeito estado de conservação, sinalizados e desobstruídos. Os extintores devem estar sinalizados, desobstruídos e deve ser feita a sua manutenção. Ligar os equipamentos elétricos sempre em tomadas com fio terra. Verificação periódica das extensões elétricas. Substituir as extensões e cabos elétricos danificados.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – TRABALHOS ADMINISTRATIVOS

TAREFA	Identificação			Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Equipamentos	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Trabalhos administrativos 	Telefone, Fax, Fotocopiadoras	Mobiliário a obstruir a passagem	Choque contra objetos imóveis	IV	Organização dos locais de trabalho.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
		Utilização de objetos para fins diferentes daqueles a que se destinam (ex: utilização indevida de banco ou cadeira para alcançar um objeto situado num plano mais elevado)	Queda a nível diferente	IV	Utilização adequada dos equipamentos / materiais para os fins a que se destinam. Não se recomenda o uso de bancos ou cadeiras para chegar a objectos num plano mais elevado; deverá ser usado um escadote que se encontre em perfeitas condições de segurança.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV


POSTOS DE TRABALHO – TRABALHOS ADMINISTRATIVOS

TAREFA	Identificação			Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Equipamentos	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Trabalhos administrativos 	Telefone, Fax, Fotocopiadoras	Utilização de objetos para fins diferentes daqueles a que se destinam (ex. Utilização de tesoura para tirar agrafos)	Cortes /Perfuração	III	Utilização adequada dos equipamentos / materiais para os fins a que se destinam. Não utilizar os mesmos equipamentos para diferentes tarefas (se precisar tirar um agrafos, usar um saca agrafos; se precisar cortar uma folha usar a tesoura)	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Existência de sistema de climatização	Risco Biológico	III	Limpeza regular dos filtros do sistema de ar condicionado. Manutenção regular do sistema de ar condicionado (inclui tubagem). Efetuar registo.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
		Utilização de telemóveis, computadores, impressoras sem fio	Exposição a radiações eletromagnéticas	III	Ao falar ao telemóvel, dar preferência ao alta voz; Manter os equipamentos elétricos afastados do corpo humano sempre que possível; Consultar o manual dos equipamentos e verificar qual a distancia de segurança assim como na aquisição preferir equipamentos com menor radiação; Colocar os equipamentos, de preferência, em paredes que deem para a rua , para haver menor concentração de radiações (a maior radiação sai pelas partes laterais ou traseiras); Quando não se estiver a usar os equipamentos, devem ser desligados da corrente; Aconselha se a análise dos manuais dos equipamentos e especificações técnicas para avaliar a exposição a radiações (pois só quando o equipamento emite acima de 300 GHz se torna nocivo)	Trabalhador/ Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
Atendimento aos pais		Insatisfação	Stress/ Reclamações	III	Falar calmamente com o pais para perceber a sua insatisfação. Reportar à hierarquia superior; Manter a calma e a serenidade.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – ENSINO

TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Ensino/ Apoio Escolar	Posturas Inadequadas	Risco Ergonómico	IV	Formação e sensibilização dos trabalhadores acerca de posturas de trabalho adequadas (Riscos ergonómicos). Alternar o trabalho sentado com o de pé.	Empresa/ Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Alunos, Familiares dos alunos; Estado psicológico	Risco Psicossocial	III	Propor a realização de reuniões em grupo com o objetivo de debater temas/ problemas que podem ser importantes para os colaboradores. Manter a serenidade.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Piso Molhado	Queda ao mesmo nível	III	Sinalizar a existência de piso escorregadio sempre que este se encontrar molhado.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Utilização de Extensões e Equipamento elétrico	Risco Elétrico	III	Não manusear equipamento elétrico com as mãos molhadas. Manter os cabos de alimentação em bom estado de conservação;	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente:				Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção, calçado antiderrapante.					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Limpeza das Instalações	Posturas inadequadas	Risco Ergonómico	III	Formação e sensibilização dos trabalhadores acerca de posturas de trabalho adequadas (Riscos ergonómicos). Sempre que necessário solicitar a ajuda de outro colega. Evitar posturas extremas (abaixo do joelho e acima dos ombros). Sempre que possível promover a rotação dos trabalhadores.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Piso escorregadio	Queda ao mesmo nível	III	Usar calçado com características antiderrapantes; sinalizar a existência de piso escorregadio 	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Existência/contacto com substâncias químicas	Risco Químico	III	Consoante os produtos de limpeza que estiver a usar, deve usar todos os EPI's que constam nas fichas de dados de segurança (FDS); sensibilizar os trabalhadores para a necessidade de lavar as mãos após o contacto com substâncias químicas.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Posturas inadequadas	Risco Ergonómico	IV	No trabalho de pé, deve usar sempre que necessário, calçado com palmilha anti fadiga e meias de descanso.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Contaminação	Risco Biológico	II	Utilizar luvas de proteção (ex: Latex); Lavar as mãos depois de efetuar a limpeza.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Trabalho a nível diferente	Quedas a nível diferente	III	Os escadotes de alumínio devem possuir certificado de conformidade; O apoio inferior do escadote deve ser antiderrapante ou, em alternativa, terá de ser eficazmente travado; Não deve apoiar escadotes sobre caixas ou outros elementos que possam provocar instabilidade; Os escadotes devem ser sempre utilizados em posição de abertura máxima.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente:			Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção, calçado antiderrapante.						
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Recolha de Lixo	Contaminação	Risco Biológico	III	Usar sempre luvas na recolha de lixo. Lavar as mãos após a recolha do lixo.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente: Bata, Touca, calçado antiderrapante				Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Preparação das refeições	Contacto direto com o alimento	Risco Biológico	IV	Utilização de luvas (Ex: latex); Utilização de produtos de desinfecção adequados.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Perfuração	III	Durante a remoção de espinhas de peixe ou a desossar carne em que os ossos possam ser mais pontiagudos utilizar luvas de proteção; realizar a tarefa com cuidado para evitar perfurações.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Confeção de alimentos	Queda ao mesmo nível	III	O Pavimento na área de cozinha deverá ser antiderrapante; Usar calçado antiderrapante; Sempre que houver algum derrame de substâncias deverá ser limpo de imediato; Sinalizar o piso sempre que este se encontrar molhado	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Queda de Objetos	III	Organizar espaço de trabalho	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Contato com equipamentos elétricos e a gás	III	Desligar sempre os equipamentos que possuem partes móveis dado que existe a percepção do parado quando este estava em movimento. Manter os caminhos de evacuação sempre desimpedidos e com os blocos autónomos em adequado funcionamento; Verificar periodicamente a instalação elétrica e não permitir a sobrecarga das tomadas, Ao desligar um equipamento elétrico não puxar o fio mas sim a ficha. Efetuar a manutenção correta dos extintores e mantê-los desimpedidos. Promover a formação dos trabalhadores em primeiros socorros e extinção de incêndios.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Contato com objetos cortantes (faca)	II	Manutenção das facas e tesouras afiadas e em bom estado de conservação e arrumação; Efetuar a limpeza das facas e tesouras em separado; Utilizar uma tábua de corte adequada em tamanho e resistência, antiderrapante; Manter as máquinas cortantes com proteções	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente: Bata, Touca, calçado antiderrapante				Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Confeção de alimentos	Utilização de painéis e fritadeiras	Contato térmico	II	Deverão ser utilizados equipamento de proteção individual nomeadamente luvas e avental; Aquando da transferência de pratos, os trabalhadores deverão avisar os colegas da presença de pratos quentes; Os pratos quentes deverão ser manuseados em travessas ou outros utensílios a temperatura ambiente; Durante a confeção de alimentos, as asas das frigideiras e das painéis deverão estar direcionadas para o interior do fogão; Para manuseamento de peças quentes, deverão ser utilizadas pegas	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Stress térmico	III	Assegurar uma ventilação e climatização dos espaços; Realizar períodos de repouso em zonas frescas; Acessibilidade a água para hidratação; Usar fardamento confortável e transpirável	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Confeção de cozinhados	Contato térmico	II	Deverão ser utilizados equipamento de proteção individual nomeadamente luvas e avental; Aquando da transferência de pratos, os trabalhadores deverão avisar os colegas da presença de pratos quentes; Os pratos quentes deverão ser manuseados em travessas ou outros utensílios a temperatura ambiente; Para manuseamento de peças quentes, deverão ser utilizadas pegas	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Stress térmico	III	Assegurar uma ventilação e climatização dos espaços; Realizar períodos de repouso em zonas frescas; Acessibilidade a água para hidratação; Usar fardamento confortável e transpirável	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
Preparar refeitório para refeições	Piso escorregadio	Queda ao mesmo nível	III	Usar calçado com características antiderrapantes; Sinalizar a existência de piso escorregadio;	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente: Bata, Touca, calçado antiderrapante				Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Distribuir refeições em doses individuais	Posturas inadequadas	Risco Ergonómico	IV	No trabalho de pé, deve usar sempre que necessário, calçado com palmilha anti fadiga e meias de descanso; Rotatividade de tarefas	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Piso escorregadio	Queda ao mesmo nível	III	Usar calçado com características antiderrapantes; Sinalizar a existência de piso escorregadio:	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
Colocar e retirar loiça na máquina de lavar	Variações térmicas	Contato Térmico	III	Nesta tarefa, com a finalidade de prevenir possíveis queimaduras, o uso de manguitos de proteção é aconselhável.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
Arrumar alimentos e materiais em prateleiras	Posturas inadequadas	Risco Ergonómico	III	Utilizar preferencialmente os sistemas auxiliares de movimentação de cargas (carrinhos de transporte) para o transporte de mercadorias mais pesadas (ex: grades; etc.); Ajustar, sempre que possível, a altura das superfícies de trabalho ao tipo de tarefa a executar; Realização de ações de formação sobre os temas Ergonomia e Posturas na Movimentação Manual de Cargas, evidenciando os riscos de cada posto de trabalho.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Piso escorregadio	Queda ao mesmo nível	IV	Usar calçado com características antiderrapantes; MANTER o espaço devidamente organizado	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV



Elaborado por:
Sílvia Trindade – Téc. Nível VI

Ano de Referência: 2023
Elaborado em: Rev 02 09/10/2023



POSTOS DE TRABALHO – PREPARAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Equipamento de Proteção Individual permanente: Bata, Touca, calçado antiderrapante				Equipamento de Proteção Individual ocasional: Luvas de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Limpar as instalações da cozinha	Posturas inadequadas	Risco Ergonómico	IV	No trabalho de pé, deve usar sempre que necessário, calçado com palmilha anti fadiga e meias de descanso; Rotatividade de tarefas	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Piso escorregadio	Queda ao mesmo nível	III	Usar calçado com características antiderrapantes; Sinalizar a existência de piso escorregadio:	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Existência/contacto com detergentes	Risco Químico	III	Consoante os produtos de limpeza que estiver a usar, deve usar todos os EPI's que constam nas fichas de dados de segurança (FDS); Sensibilizar os trabalhadores para a necessidade de lavar as mãos após o contacto com substâncias químicas	Empresa/ Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – MANUTENÇÃO DA PRODUÇÃO

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS:				EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Utilização do engenho de furar	Partes móveis da máquina	Contato das mãos com as partes móveis da máquina	III	Colocar proteção coletiva na máquina. Utilizar luvas e óculos de proteção.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Projeção da ferramenta de corte por desgaste ou rotura	III	Antes do arranque da máquina o operador deve verificar se a peça a maquinar e a ferramenta se encontram bem fixas.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Projeção da peça a maquinar por má fixação	IV		Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Manuseamento da peça a maquinar	Queda das peças sobre os membros inferiores	III	Utilização de calçado de proteção (SP1).	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Contatos com arestas vivas das peças a maquinar	IV	Utilização de luvas de proteção.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Esforço excessivo	IV	Sensibilização dos trabalhadores para as posturas corretas a adotar nos seus locais de trabalho.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
	Projeção de limalhas	Contato com as limalhas resultantes do processo de fresagem	IV	Utilização de óculos de proteção.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV



Elaborado por:
Sílvia Trindade – Téc. Nível VI

Ano de Referência: 2023
Elaborado em: Rev 02 09/10/2023



POSTOS DE TRABALHO – MANUTENÇÃO DA PRODUÇÃO

<u>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS:</u>				<u>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS:</u> luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Utilização do Esmeril	Partes móveis da máquina	Contato das mãos com as partes móveis da máquina	III	Utilizar luvas de proteção.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Emissão de ruído	Exposição ao Ruído	IV	Ações de sensibilização sobre ruído no posto de trabalho. Efetuar a medição do Ruído no Posto de Trabalho. Vigilância do trabalhador (realização de audiometrias). Rotatividade de postos de trabalho sempre que possível. Utilizar EPI auditivo de acordo com o recomendado no relatório de RPT. Recomenda-se a manutenção da máquina para evitar o seu desgaste e emissão de ruídos.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Formação de Faíscas	Projeção de faíscas durante a operação	IV	Utilizar óculos de proteção.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
Utilização de ferramentas manuais	Manuseamento de ferramentas manuais	Entalamentos	IV	Utilizar luvas de proteção mecânica. Usar ferramentas de qualidade e adequadas ao tipo de trabalho a realizar.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Queda de ferramentas	IV	Utilização de calçado de proteção (SP1).	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – MANUTENÇÃO DA PRODUÇÃO

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS:				EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Retificadora	Mós da Rectificadora	Contato com a mó da rectificadora	III	Antes do arranque da máquina verificar se a mó se encontra em boas condições de funcionamento.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Movimentação manual de peças	Esforços excessivos na movimentação manual de cargas	IV	Evitar a movimentação manual de cargas, optando sempre que necessário pela utilização de meios mecânicos.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Manuseamento da peça a retificar	Queda das peças sobre os membros inferiores	IV	Utilizar o calçado de proteção.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Contato com a peça a retificar	III	Garantir que as máquinas possuem dispositivos de paragem de emergência.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Utilização de óleo de corte	Contato com óleo de corte	IV	Utilizar luvas de proteção contra riscos químicos. As fichas de segurança deverão estar afixadas nos locais de armazenamento dos produtos.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
Torno	Fixação incorreta da peça	Projeção da peça a fixar por má fixação	III	Antes do arranque da máquina verificar se a peça a maquinar e a ferramenta se encontram bem fixas.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Manuseamento da peça	Queda de material sobre os pés	III	Utilizar calçado de proteção.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV





POSTOS DE TRABALHO – MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS: (SP1)			EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção						
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Utilização de ferramentas elétricas	Manuseamento das ferramentas elétricas de forma incorreta	Entalamentos	IV	Utilização de ferramentas adequadas aos tipos de trabalho a realizar. Utilizar luvas de proteção. Ter atenção durante o manuseamento de ferramentas elétricas.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Pancadas e cortes	IV		Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Projeção de fragmentos ou partículas	IV	Utilização de óculos de proteção	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Movimentos ou esforços violentos	IV	Sensibilização sobre boas práticas relativas à postura de trabalho.	Empresa	Contínuo	TSST	E	IV
		Corte ou perfuração dos dedos das mãos durante a utilização de objetos cortantes (ex. x-acto)	IV	Utilização de luvas de proteção anti corte.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Queda de ferramentas	IV	Utilização de calçado de proteção	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Incêndios	III	Manter os meios de combate a incêndios sempre desimpedidos e operacionais.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS:				EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: Luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Utilização de ferramentas elétricas (Cont.)	Manuseamento incorreto de produtos químicos	Contato com produtos químicos	III	Utilizar luvas de proteção contra riscos químicos. As fixas de segurança devem estar afixadas nos locais de armazenamento dos produtos químicos.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Queda ao mesmo nível	IV	Manter os locais de trabalho limpos e arrumados. Aquisição de tinas para colocação dos recipientes. Sempre que haja um derrame este deverá ser de imediato limpo.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Superfícies quentes	Contato térmico	III	Utilização de luvas de proteção contra temperaturas elevadas. Manter a sinalização indicativa de perigo nas zonas em que existem superfícies a temperaturas elevadas. Estudar a possibilidade de colocação de proteção coletiva nas zonas de risco de queimaduras.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Manutenção de equipamentos/infraestruturas	Contato mecânico	III	Nunca efetuar a manutenção da máquina com o equipamento em funcionamento. Nunca desativar os sensores de segurança da máquina. Aquando das operações de manutenção o equipamento deverá estar devidamente consignado.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Quadros elétricos abertos, com sujidade e disjuntores desprotegidos	Riscos elétricos por contato direto com partes ativas da máquina	III	Verificar periodicamente a instalação elétrica e em caso de deteção de fios descarnados ou ligações inadequadas deverão proceder à sua substituição imediatamente. Ligar as máquinas e equipamentos elétricos à terra e proteger o circuito elétrico com disjuntores.	Empresa/Trabalhador	Contínuo	TSST	E
	Deficiente iluminação		Fadiga visual	IV	Avaliação da iluminação e adequação do local de acordo com os resultados obtidos.	Empresa	Contínuo	TSST	E

POSTOS DE TRABALHO - MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS: (SP1) 			EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: luvas de proteção mecânica (31XX) e óculos de proteção   						
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Utilização de ferramentas elétricas (Cont.)	Desarrumação do local de trabalho	Queda ao mesmo nível	IV	Arrumação e organização do local de trabalho. Não deixar ferramentas ou materiais que já não sejam utilizados indevidamente na empresa. Deverá ter-se especial atenção a ferramentas que estejam ligadas à corrente elétrica e fiquem sem supervisão. Não é permitido o uso de equipamentos por trabalhadores sem autorização.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – MOTORISTA

Equipamento de Proteção Individual permanente:				Equipamento de Proteção Individual ocasional:					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Condução de Viatura	Condução monótona (permanência prolongada na posição sentado)	Acidente	II	Não ingerir bebidas alcoólicas nem drogas durante a atividade de trabalho; Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária; Adaptar a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego; Utilizar sempre o cinto de segurança Não falar ao telemóvel enquanto conduz, a atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução; Cumprir sempre os limites de velocidade.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Fadiga/Stress	II	Adaptar a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego; Se necessário fazer pausas regulares.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Condições climatéricas excessivas	Acidentes	III	Não ingerir bebidas alcoólicas nem drogas durante a atividade de trabalho; Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária; Adaptar a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego; Utilizar sempre o cinto de segurança Não falar ao telemóvel enquanto conduz, a atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução; Cumprir sempre os limites de velocidade.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV



Elaborado por:
Sílvia Trindade – Téc. Nivel VI

Ano de Referência: 2023
Elaborado em: Rev 02 09/10/2023



POSTOS DE TRABALHO – MOTORISTA

Equipamento de Proteção Individual permanente:				Equipamento de Proteção Individual ocasional:					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Condução de Viatura (Transporte de resíduos) (Cont.)	Condições climatéricas excessivas (Cont.)	Exposição às condições climatéricas desfavoráveis	III	Adaptar a condução ao estado do piso e às condições de visibilidade. Quando necessário utilização de vestuário adequado às condições climatéricas. Utilização eficiente do ar condicionado.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Condução da viatura	Queda a nível diferente	III	Subir e descer da cabine pelos acessos destinados a esse fim; Quando descer da viatura nunca deve descer saltando para o solo.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Atropelamento	II	Não ingerir bebidas alcoólicas nem drogas durante a atividade de trabalho; Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária; Conduzir com precaução	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Colisão	III	Não ingerir bebidas alcoólicas nem drogas durante a atividade de trabalho; Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária; Adaptar a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego; Utilizar sempre o cinto de segurança Não falar ao telemóvel enquanto conduz, a atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução; Cumprir sempre os limites de velocidade.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV



Elaborado por:
Sílvia Trindade – Téc. Nivel VI

Ano de Referência: 2023
Elaborado em: Rev 02 09/10/2023



POSTOS DE TRABALHO – TAREFAS GERAIS

Equipamento de Proteção Individual permanente:				Equipamento de Proteção Individual ocasional:					
TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Deslocações casa trabalho-casa (in itinere)	Condução de viaturas	Acidente rodoviário	III	Não ingerir bebidas alcoólicas nem drogas durante a atividade de trabalho; Respeitar rigorosamente o Código da Estrada e a normas de segurança rodoviária; Adaptar a condução ao estado do piso, às condições de visibilidade, ao estado e carga do veículo, às suas condições psicofisiológicas e a intensidade do tráfego; Utilizar sempre o cinto de segurança; Não falar ao telemóvel enquanto conduz, a atenção do condutor deve ser prioritariamente dirigida para a condução; Cumprir sempre os limites de velocidade;	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV



Elaborado por:
Sílvia Trindade – Téc. Nivel VI

Ano de Referência **Elaborado em:**
2023 Rev 02 09/10/2023



POSTOS DE TRABALHO – GERAL (COVID-19)

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDISPENSÁVEIS: : Máscara de proteção (cirúrgicas, comunitárias nível 2 ou FFP2) e ou viseira


EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PARA TAREFAS ESPECÍFICAS: Luvas descartáveis

TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Todas a Tarefas desempenhadas na empresa	Contacto com agentes biológicos (COVID-19) devido à proximidade física entre os trabalhadores	<p>Via de contacto direta - gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa tosse, espirra ou fala</p> <p>Via de contacto indireto contacto das mãos contaminadas</p>	III	<p>Devera manter uma higiene cuidada (lavar as mãos com sabão durante 20 segundos esfregando por entre dedos), desinfetar as mãos várias vezes ao dia; não tossir ou espirrar para o ar, usar o cotovelo. No caso de usar lenços de papel deverão ser depositados no lixo lavando as mãos; A Limpeza dos espaços, locais de trabalho e equipamentos deverá ser feita regularmente com solução alcoólica; Promover o distanciamento social, Limpar com frequência as superfícies de contacto/trabalho; Em caso de contágio ou contacto com alguém suspeito usar os EPI's nomeadamente mascara; Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar das áreas por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar.</p>	Trabalhador / Empresa	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – TELETRABALHO

TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
<p>Teletrabalho</p>	Muito tempo na mesma posição (sentado)	Riscos ergonómicos	III	<p>- Realizar ações de sensibilização sobre a conceção ergonómica do posto de trabalho.</p> <p>- A cadeira deve ser estável, altura regulável e espaldar regulável em altura e inclinação.</p> <p>- O teclado deverá ficar em frente ao trabalhador assim como o plano de trabalho deverá fazer um angulo de 90º grau com a coluna do trabalhador</p> <p>- O rato deve ser manido perto do teclado para reduzir o movimento desde o ombro;</p> <p>-Regular a orientação e inclinação do visor: O monitor deve encontra se a distancia de um braço, a linha superior do ecrã devera fazer um plano horizontal com a altura dos olhos, deverao ser evitadas flexoes e extensoes do pescoço.</p>	Trabalhador / Empresa	Continuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – TELETRABALHO

TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Teletrabalho 	Utilização de telemóveis, computadores, impressoras, etc.	Fadiga Visual (Trabalhar no PC)	III	- Garantir uma distância de 50 a 70 cm, entre os olhos e o ecrã. Colocar-se em frente ao ecrã, de modo a evitar torções do tronco; - Assegurar que não existem reflexos de luz (natural ou artificial) a incidir no ecrã, limitar a entrada de luz colocando o ecrã perpendicular a janela, não conseguindo efetuar o controlo de iluminação através do recurso a estores; - Faça pausas periódicas quando sentir a fadiga – eis alguns exercícios: a) Faça uma pausa de 5 a 10 minutos, a cada hora. b) De vez em quando deixe de olhar para o monitor e foque a sua visão em objetos que estejam a distâncias diferentes. c) De 30 em 30 minutos pisque os olhos 10 vezes muito devagar, como se estivesse a adormecer. - Vire o seu monitor / ecrã do PC para uma parede, não deve estar direcionado para uma janela, evitando o encandeamento por reflexos de luz exterior ou interior.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Exposição a radiações eletromagnéticas	III	- Ao falar ao telemóvel, dar preferência ao alta voz; - Manter os equipamentos elétricos afastados do corpo humano sempre que possível; - Consultar o manual dos equipamentos e verificar qual a distância de segurança assim como na aquisição preferir equipamentos com menor radiação; - Colocar os equipamentos, de preferência, em paredes que deem para a rua, para haver menor concentração de radiações (a maior radiação sai pelas partes laterais ou traseiras); - Quando não se estiver a usar os equipamentos, devem ser desligados da corrente; - Aconselha-se a análise dos manuais dos equipamentos e especificações técnicas para avaliar a exposição a radiações (pois só quando o equipamento emite acima de 300 GHz se torna nocivo)	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

POSTOS DE TRABALHO – TELETRABALHO

TAREFA	Identificação		Avaliação de Riscos	Controlo do Risco	Responsável	Prazo	Verificação	Eficácia	Risco Residual
	Perigos	Riscos	NI (nível de intervenção)						
Teletrabalho 	Utilização de telemóveis, computadores, impressoras, etc.	Risco Elétrico	IV	-Ligar os equipamentos elétricos sempre em tomadas com fio terra. -Substituir as extensões e cabos elétricos danificados; - Ter em atenção a sobrecarga de extensões, cada tomada não pode ter ligações superiores a sua capacidade em volts.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Choque contra objetos imóveis	IV	-Organização dos locais de trabalho - Todos os módulos de gavetas ou móveis deverão estar devidamente arrumados em sítio que não incomode a passagem - Todo o trabalhador deve dispor de um espaço suficiente e livre de qualquer obstáculo para poder realizar o trabalho sem risco para a sua saúde e segurança;	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
		Cortes	IV	- Utilização adequada dos equipamentos / materiais para os fins a que se destinam. - Ter atenção ao manusear o papel entre outros equipamentos de trabalho - Não utilizar os mesmos equipamentos para diferentes tarefas (se precisar tirar um agrão, usar um saca agrãos; se precisar cortar uma folha usar a tesoura, para abrir a correspondência usar abridor próprio para o efeito)	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV
	Perda da noção do tempo	Riscos Psicossociais: Stress	III	- Adotar um comportamento assertivo, efetuar planeamento de trabalho tendo em conta a disponibilidade e carga horaria; A pessoa deixa de ter referências temporais e passa a ter que praticamente estar disponível e a trabalhar a qualquer momento, por forma a evitar que isso aconteça deve ser feito um planeamento diário das tarefas a realizar tendo em conta o habitual horário de trabalho.	Trabalhador	Contínuo	TSST	E	IV

Os acidentes, em geral, são o resultado de uma combinação de fatores, entre os quais se destacam as falhas humanas e falhas materiais. Vale a pena lembrar que os acidentes não escolhem hora nem lugar. Podem acontecer em casa, no ambiente de trabalho e nas inúmeras locomoções que fazemos de um lado para o outro, para cumprir nossas obrigações diárias.



(Sílvia Trindade, Téc. Nível VI)