

A formação é uma excelente estratégia de negócio, uma vez que a produtividade, a qualidade e a inovação das empresas assentam nos seus recursos humanos.



Acresce que a lei obriga o empregador a proporcionar a cada trabalhador um número mínimo de trinta e cinco horas de formação contínua ou, no caso de contrato a termo por período igual ou superior a três meses, um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano.

Lei n.º 7/2009, de 12 de Fevereiro - Aprova a revisão do Código do Trabalho (Artigo 130.º a 134.º)

“O trabalhador tem direito, em cada ano, a um número mínimo de trinta e cinco horas de formação contínua (...).”

“ A formação referida no número anterior pode ser desenvolvida (...), por entidade formadora certificada para o efeito (...), e dá lugar à emissão de certificado (...).”

“O Trabalhador deve receber uma formação adequada no **domínio da segurança e saúde no trabalho**, tendo em atenção o posto de trabalho e o exercício de atividades de risco elevado.”

Art.20.º, Lei n.º102/2009, de 10 de Setembro



Todas as entidades com obrigatoriedade de resposta ao RU – Relatório único, isto é, todas as abrangidas pelo Código do trabalho e com trabalhadores ao serviço, devem prestar no quadro da informação relativa à atividade social da empresa informação sobre a atividade anual em formação contínua – Anexo C

“Aos representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho deve ser assegurada formação permanente para o exercício das respetivas funções, (...)”.

Art.22.º, Lei n.º102/2009, de 10 de Setembro

“ (...), o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado.”

Art.20.º, Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro

De acordo com o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Industriais (**Art.138.º, Portaria 53/71**) e estabelecimentos comerciais e de serviços (**Art.48.º, Decreto – Lei 243/86**) nos locais de trabalho onde não haja serviços médicos do trabalho ou postos de 1^{os} Socorros, devem existir caixas de primeiros socorros devidamente assinaladas e criteriosamente colocadas contendo material adequado e destinado a 1^{os} socorros.

Funcionamento das caixas / armários de primeiros socorros:

- ✓ O material de 1^{os} socorros deve ser guardado em caixas ou armários protegidos do calor e humidade;
- ✓ As caixas / armários devem ser guardados em local de fácil acesso;
- ✓ O Local tem que ser devidamente sinalizado;
- ✓ O material deve estar sempre disponível quando necessário;
- ✓ Deve ser feita uma verificação regular do estado e validade dos medicamentos;
- ✓ Deve ser feita a reposição imediata do material e medicamentos usados;

Não existem listas padronizadas de conteúdos para as malas/caixas ou armários de primeiros socorros que tenham de ser invariavelmente seguidas. Estas devem ser organizadas de acordo com o número de trabalhadores, atividade desenvolvida e riscos inerentes e deve conter como conteúdos mínimos:

- ✓ Compressas esterilizadas de diferentes dimensões;
- ✓ Pensos rápidos;
- ✓ Fita adesiva;
- ✓ Ligadura não elástica;
- ✓ Solução antisséptica;
- ✓ Álcool;
- ✓ Soro fisiológico unidose;
- ✓ Tesoura de pontas rombas;
- ✓ Pinça;
- ✓ Luvas descartáveis.

Junto dos armários, caixas ou bolsas de primeiros socorros devem existir instruções claras e simples para os primeiros cuidados a pôr em prática nas situações de acidente mais comuns.

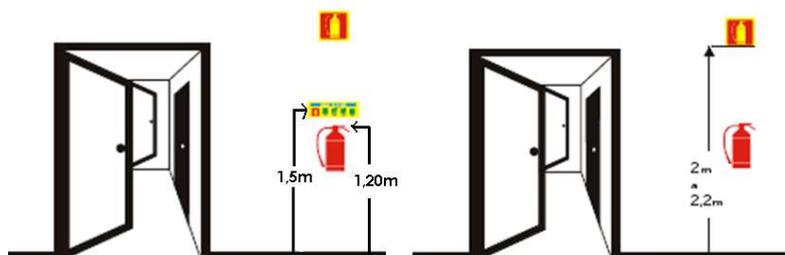


“ (...), o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, (...).”

Art.20.º, Lei 102/2009, de 10 de Setembro

A) Colocação de Extintores

Numa empresa os extintores constituem o primeiro meio de combate a incêndios, pelo que devem existir em número suficiente e respeitar determinadas regras.



-Os extintores devem ser convenientemente distribuídos, sinalizados sempre que necessário e instalados em locais bem visíveis, colocados em suporte próprio de modo a que o seu manípulo fique a uma altura não superior a 1,2m do pavimento.

-Os extintores devem ser mantidos em boas condições de operacionalidade pelo que devem ser revistos periodicamente e ser feita a sua manutenção anual;

-Os extintores devem existir obrigatoriamente em locais de risco especial, bem como perto da(s) saída(s);

“ (...), o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas..., de combate a incêndios,..., bem como facultar-lhes material adequado.” **Art.20.º, Lei 102/2009, de**

10 de Setembro

B) Inspeção, manutenção e recarga dos extintores

O proprietário ou ocupante de um local no qual existam extintores instalados é o responsável pela sua inspeção, manutenção e recarga.

- ✓ A manutenção e recarga dos extintores devem ser feitas por pessoal habilitado;
- ✓ Os extintores devem ser inspecionados pelo menos uma vez por mês, para garantir que não existem alterações que impeçam a sua utilização;
- ✓ Os extintores retirados de serviço para manutenção ou recarga devem ser substituídos por outros, de reserva, do mesmo tipo e com a mesma eficácia;
- ✓ Cada extintor deve possuir uma etiqueta, que indique o mês e o ano em que foi feita a manutenção, identifique a pessoa ou entidade responsável que a fez e que assegure que a recarga foi efetuada;
- ✓ O rótulo do extintor deve estar visível e as instruções nele impressas perfeitamente legíveis e em língua portuguesa;
- ✓ Os extintores devem ser submetidos a medidas de manutenção sempre que uma inspeção o indique explicitamente ou, pelo menos uma vez por ano.

C) Como Utilizar um Extintor

	1. Transporte-o na posição vertical, segurando no manípulo.
	2. Retire o selo ou cavilha de segurança.
	3. Pressione a alavanca.
	4. Aproxime-se do foco de incêndio progressiva e cautelosamente.
	5. Não avançar enquanto não estiver seguro de que o fogo não o atingirá pelas costas.
	6. Dirigir o jacto para a base das chamas.
	7. Varrer, devagar, toda a superfície das chamas.
	8. Atuar sempre no sentido do vento.
	9. Cobrir lentamente toda a superfície das chamas.
	10. Dirija o jacto para a base das chamas.
	11. Em combustíveis líquidos não lançar o jacto com demasiada pressão para evitar que o combustível se espalhe.
	12. Terminar apenas depois de se assegurar de que o incêndio não se reacenderá.

Os acidentes de trabalho, na maior parte das vezes, acontecem por culpa das empresas que não cumprem as normas de segurança e não agem preventivamente.

n.º1, Artigo 111.º, Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro

Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho

" (...) o empregador deve comunicar ao serviço com competência inspetiva do ministério responsável pela área laboral os acidentes mortais, bem como aqueles que evidenciem lesão física grave, nas 24 horas a seguir à ocorrência."

A comunicação do acidente de trabalho (minuta disponível no site da ACT) deve ser remetida para o Serviço Regional da ACT da área de jurisdição da sede ou estabelecimento ao qual se refere o acidente, e conter a identificação do trabalhador acidentado e a descrição dos factos, devendo ser acompanhada de informação e respetivos registos sobre os tempos de trabalho prestado pelo trabalhador nos 30 dias que antecederam o acidente.



Todas as empresas têm de criar um registo, a nível interno, onde conste a lista de acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho, bem como acidentes ou incidentes que assumam particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho.

Exemplo:

ANO: _____				
TRABALHADOR	TIPO DE LESÃO	SECÇÃO	CAUSAS	DIAS DE BAIXA (ÚTEIS)
	CORTE	SERRALHARIA	MÁQUINA DE CORTE SEM PROTEÇÃO	4

As empresas devem também manter atualizados todos os relatórios de acidentes de trabalho que originem ausência por incapacidade para o trabalho ou que revelem indícios de particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho.

Os serviços de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, devem ser avisados dos acidentes sujeitos a comunicação à ACT, de forma a participar na elaboração do respetivo relatório.

A sinalização de segurança tem como finalidade dar a conhecer de uma forma rápida e facilmente compreensível, situações de aviso, de indicação, de obrigação ou de perigo. Em suma, tendo por objetivo a proteção da saúde dos trabalhadores.

O **Decreto-lei 141/95, de 14 de Junho, e na Portaria nº.1456-A/95, de 11 de Dezembro**, estabelece as definições harmonizadas em todo o espaço da União Europeia, conforme a Diretiva 92/58/CEE, de 24 de Junho sobre a sinalização de segurança e saúde a utilizar nos locais de trabalho.

Princípios a ter em consideração na implementação de sinalização de segurança e saúde nos locais de trabalho:



O empregador deve garantir a clareza da mensagem da sinalização de segurança e saúde do trabalho, esta deve ser feita em número suficiente, encontrar-se numa localização adequada e deve ser mantido o seu bom estado de conservação;



Sempre que se encontrarem ao serviço trabalhadores com capacidades auditivas ou visuais diminuídas, ou quando o uso de equipamentos de proteção individual implique a diminuição dessas capacidades, devem ser tomadas medidas de segurança suplementares que tenham em conta essas limitações;



A colocação e utilização da sinalização de segurança e saúde do trabalho implica:

✎ Evitar a afixação de um número excessivo de placas na proximidade umas das outras;

✎ Não utilizar simultaneamente dois sinais luminosos que possam ser confundidos;

✎ Não utilizar um sinal luminoso na proximidade de outra fonte luminosa pouco nítida;

✎ Os dispositivos de emissão de sinais luminosos de segurança correspondentes a situações de grande perigo, devem ser objeto de manutenção cuidada e estar munidos de uma lâmpada alternativa, para que possa arrancar em caso de falha do sistema de alimentação principal;

✎ Não utilizar dois sinais sonoros ao mesmo tempo;

✎ Os sinais sonoros, devem ter um nível sonoro nitidamente superior ao do ruído ambiente, sem ser excessivo ou doloroso;

✎ Os sinais devem situar-se de forma a permitirem o ordenamento e distribuição dos ocupantes para as diferentes saídas de forma coerente e tendo em conta: distância a percorrer, caminhos alternativos, distribuição de pessoal por cada saída, etc.;



Deve ter-se em conta que os elementos de decoração, equipamentos, mobiliário, etc., assim como qualquer sistema de sinalização, rótulos informativos, etc., não dificultem a perceção dos sinais de evacuação.

Os sinais apresentam cores diferentes de acordo com a informação que se pretende transmitir.

Cores	Significado/Finalidade	Indicações
Vermelho	Sinal de proibição	Atitudes perigosas.
	Perigo – alarme	Stop, pausa, dispositivos de corte de emergência, evacuação.
	Material e equipamento de combate a incêndios	Identificação e localização.
Amarelo	Sinal de Aviso	Atenção, precaução, verificação.
Azul	Sinal de Obrigação	Obrigaçao de utilizar equipamento de protecção individual.
Verde	Sinal de Salvamento ou socorro	Portas, saídas, vias, material, postos, locais específicos.
	Situação de Segurança	Regresso à normalidade.

De seguida, apresentam-se exemplos de sinais previstos na Portaria n.º 1456-A/95, de 11 de Dezembro:

SINAIS DE PROIBIÇÃO



Proibição de fumar



Proibição de fazer lume e de fumar



Proibida a entrada a pessoas não autorizadas



Proibição de apagar com água



Passagem proibida a veículos de movimentação de cargas

SINAIS DE AVISO



Substâncias inflamáveis ou alta temperatura



Cargas Suspensas



Substâncias tóxicas



Substâncias Corrosivas



Veículo de movimentação de cargas

SINAIS DE OBRIGAÇÃO



Protecção obrigatória dos olhos



Protecção obrigatória da cabeça



Protecção obrigatória dos ouvidos



Protecção obrigatória das mãos



Protecção obrigatória dos pés

SINAIS RELATIVOS A MATERIAL DE COMBATE A INCÊNDIOS



Carretel de Incêndio



Extintor



Escada



Botão de Alarme

SINAIS DE SALVAMENTO OU DE SAÚDE



SINAL DE OBSTÁCULOS E LOCAIS PERIGOSOS

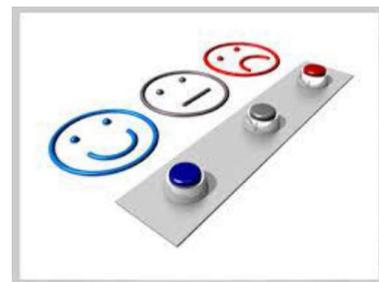


Faixas amarelas e negras ou vermelhas e brancas

" O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, **uma vez por ano**, previamente ou em tempo útil, os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde ou, na sua falta os próprios trabalhadores sobre:"

n.º1, Art.18.º, Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro

- ✓ A avaliação dos riscos para a segurança e a saúde no trabalho, incluindo os respeitantes aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
- ✓ As medidas de segurança e saúde antes de serem postas em prática ou, logo que possível, em caso de aplicação urgente das mesmas;
- ✓ As medidas que, pelo seu impacto nas tecnologias e nas funções, tenham repercussão sobre a segurança e saúde no trabalho;
- ✓ O programa e a organização da formação no domínio da segurança e saúde no trabalho;
- ✓ A designação do representante do empregador que acompanha a atividade da modalidade de serviço adotada;
- ✓ A designação e a exoneração dos trabalhadores que desempenham funções específicas nos domínios da segurança e saúde no local de trabalho;
- ✓ A designação dos trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação das instalações;
- ✓ A modalidade de serviços a adotar, bem como o recurso a serviços exteriores à empresa e a técnicos qualificados para assegurar a realização de todas ou parte das atividades de segurança e de saúde no trabalho;
- ✓ O equipamento de proteção que seja necessário utilizar;
- ✓ Os riscos para a segurança e saúde, bem como as medidas de proteção e de prevenção e a forma como se aplicam, quer em relação à atividade desenvolvida quer em relação à empresa, estabelecimento ou serviço;
- ✓ A lista anual dos acidentes de trabalho mortais e dos que ocasionem incapacidade para o trabalho superior a três dias úteis, elaborada até ao termo do prazo para entrega do relatório único relativo à informação sobre a atividade social da empresa;
- ✓ Os relatórios dos acidentes de trabalho.



"... o trabalhador e os seus representantes para a segurança e a saúde podem, a todo o tempo, apresentar propostas de modo a minimizar qualquer risco profissional.

n.º7, Art.18.º, Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro

O transporte manual de cargas configura-se, como uma tarefa pesada, mesmo quando a carga a transportar não seja pesada ou volumosa, basta que seja preciso proceder-se à elevação e/ou transporte para plataformas ou subir escadas.

O **Decreto-lei 330/93, de 25 de Setembro**, estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas, garantindo a melhoria de prevenção e proteção dos trabalhadores.

O empregador deve:

- ☑ "adotar medidas de organização do trabalho adequadas ou utilizar os meios apropriados, nomeadamente equipamentos mecânicos, para evitar a movimentação manual de cargas.";
- ☑ "adotar as medidas apropriadas de organização do trabalho, utilizar ou fornecer aos trabalhadores os meios adequados, a fim de que essa movimentação seja o mais segura possível.";
- ☑ - "proceder à avaliação dos elementos de referência do risco da movimentação manual das cargas e das condições de segurança e de saúde daquele tipo de trabalho";
- ☑ " facultar aos trabalhadores expostos, assim como aos seus representantes na empresa ou no estabelecimento, informação sobre:
 - a) Os riscos potenciais para a saúde derivados da incorreta movimentação manual de cargas;
 - b) O peso máximo e outras características da carga;
 - c) O centro de gravidade da carga e o lado mais pesado da mesma, quando o conteúdo de uma embalagem tiver uma distribuição não uniforme de peso.";

Lesões: Danos devidos à deterioração gradual e cumulativa do sistema músculo-esquelético em resultado de atividades contínuas de elevação/movimentação, por exemplo, dores lombares, traumatismos agudos, como cortes ou fraturas, devidos a acidentes.

São vários os fatores de riscos que tornam a movimentação manual de cargas perigosa e aumentam o risco de lesões, tais como:

➡ AS CARGAS:

- Demasiado pesadas, um peso de 20 kg a 25 kg é pesado para ser sustentado pela maior parte das pessoas;
- Demasiado grandes, impede que se consiga observar as regras básicas de elevação e transporte;
- Difíceis de agarrar, pode fazer com que o objeto escorregue;
- Cargas com extremidades aguçadas ou com materiais perigosos podem causar lesões aos trabalhadores;
- Desequilibradas ou instáveis: causam a distribuição irregular da carga pelos músculos e cansaço;
- Difíceis de alcançar: se para alcançar a carga for necessário esticar os braços, dobrar ou torcer o tronco, é necessário uma maior força muscular.

➡ AS TAREFAS:

- Se forem realizadas com demasiada frequência ou durante demasiado tempo;
- Se exigirem posturas ou movimentos difíceis, tronco dobrado e/ou torcido, os braços levantados, os punhos dobrados ou uma forte extensão;
- Se exigirem movimentos repetitivos.

➡ O AMBIENTE DE TRABALHO:

- Espaço insuficiente para a movimentação manual de cargas pode conduzir à adoção de posturas inadequadas e à deslocação de cargas de forma insegura;

- o Pavimento irregular, instável ou escorregadio pode aumentar o risco de acidentes;
- o O calor provoca cansaço nos trabalhadores e o suor dificulta a manipulação de ferramentas, o frio pode diminuir a sensibilidade das mãos;
- o A insuficiente iluminação pode obrigar os trabalhadores a colocarem-se em posições inadequadas para conseguirem ver o que estão a fazer.

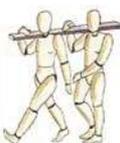
OS INDIVÍDUOS:

- o Falta de experiência, de formação ou de familiaridade com a tarefa;
- o O risco de lesões sacrolombares aumenta com a idade e com o número de anos de trabalho;
- o As características e a capacidade físicas, como a altura, o peso e a força.

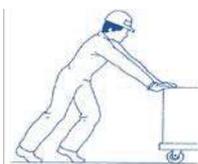
Técnicas corretas de movimentação

Não sendo possível mecanizar o transporte e levantamento de cargas, podem resumir-se algumas recomendações:

Levantar:

				
1º- Atenção à posição do corpo	2º- Mantenha as costas direitas, dobre os joelhos ao agarrar a carga;	3º- Apoie os pés firmemente	4º- Separe os pés a uma distância aproximada de 50 cm.	5º- Mantenha a carga tão próxima do corpo quanto possível.
				
6º- Mantenha os braços juntos ao corpo e o mais esticado possível.	7º- Não levante uma carga pesada acima da cintura num só movimento.	8º- Aproveite o peso do corpo de forma efetiva para empurrar ou deslocar os objetos.	9º- Quando as dimensões da carga o aconselhem, peça ajuda a um companheiro.	10º- Uma má postura pode ocasionar lesões na coluna.

Empurrar e puxar:



É importante que a carga seja empurrada e puxada com recurso ao peso do próprio corpo, os trabalhadores devem inclinar-se para a frente quando empurram e inclinar-se para trás quando puxam, devem evitar torcer e dobrar as costas

Com a entrada do **Regulamento Geral de Segurança Contra Incêndio em Edifícios** (Decreto – Lei 220/2008 de 12 de Novembro e Portaria 1532/2008 de 29/12), além das disposições relativas à construção dos edifícios, estes diplomas têm um capítulo de Medidas de Autoproteção “artigo 21.º”, aplicável a todos os edifícios, existentes ou a construir.

Medidas de Autoproteção exigidas

O novo regulamento obriga que as Entidades Exploradoras/Proprietários implementem medidas de autoproteção nos edifícios ou partes de edifício que ocupem. Estas medidas de autoproteção, serão determinadas em função da utilização-tipo em questão e respetiva categoria de risco. Poderão no entanto ser exigidas medidas mais gravosas para um dado edifício, se esse tiver não conformidades face à legislação.

A não implementação das medidas de autoproteção levará à aplicação de coimas às Entidades Exploradoras/Proprietários (podendo o valor ir até ao máximo de 44.000,00€), podendo ainda haver responsabilidade civil e criminal do responsável máximo da Entidade Exploradora/Proprietário.

Medidas de autoproteção exigíveis

Utilização-tipo	Categorias de risco	Medidas de Autoproteção (Referência ao artigo aplicável)						
		Registos de Segurança (artigo 201.º)	Procedimentos prevenção (artigo 202.º)	Plano de Prevenção (artigo 203.º)	Procedimentos em caso de emergência (artigo 204.º)	Plano de emergência interno (artigo 205.º)	Ações de sensibilização e formação em SCIE (artigo 206.º)	Simulacros (artigo 207.º)
I – habitacionais	3.º «(apenas para os espaços comuns)»	•	•		•		•	
	4.º «(apenas para os espaços comuns)»	•		•		•	•	•
II – estacionamento	1.º	•	•					
	2.º	•	•		•		•	
	3.º e 4.º	•		•		•	•	•
III – administrativos VI – espetáculos e reuniões públicas VIII – comércio e Gares de Transporte IX – desportivos e de lazer X – museus e Galerias de Arte XI – bibliotecas e Arquivos XII – industriais, oficinas e armazéns	1.º	•	•					
	2.º	•		•	•		•	•
	3.º e 4.º	•		•		•	•	•
		•		•		•	•	•
IV – escolas V – hospitalares e Lares de Idosos VII – hoteleiros e Restauração	1.º «(sem locais de risco D ou E)»	•	•					
	1.º «(com locais de risco D ou E)» e 2.º «(sem locais de risco D ou E)»	•		•	•		•	
	2.º «(com locais de risco D ou E)», 3.º e 4.º	•		•		•	•	•

A autoproteção e a gestão de segurança contra incêndios em edifícios e recintos, durante a exploração ou utilização dos mesmos, baseiam-se nas seguintes medidas:

- ✓ **Medidas preventivas**, conforme a categoria de risco tomam a forma de:
 - Procedimentos de prevenção; ou
 - Planos de prevenção;
- ✓ **Medidas de intervenção em caso de incêndio**, conforme a categoria de risco tomam a forma de:
 - Procedimentos em caso de emergência; ou
 - Planos de emergência interno;
- ✓ **Registo de segurança** onde devem constar:
 - Os relatórios de vistoria ou inspeção;
 - A relação de todas as ações de manutenção direta ou indiretamente relacionadas com a SCIE; e
 - A relação das ocorrências direta ou indiretamente relacionadas com a SCIE;
- ✓ **Formação em SCIE**, sob a forma de ações destinadas a todos os funcionários e colaboradores das entidades

exploradoras, ou formação específica, destinada aos delegados de segurança e outros elementos que lidam com situações de maior risco de incêndio;

- ✓ **Simulacros**, para teste do plano de emergência interno e treino dos ocupantes com vista a criação de rotinas de comportamento e aperfeiçoamento de procedimentos;

Implementação das medidas de autoproteção:

As medidas de autoproteção aplicam-se a todos os edifícios e recintos, incluindo os existentes à data da entrada em vigor do decreto-lei.

Responsáveis de Segurança por utilização

Utilização-tipo	Ocupação	Responsável de segurança «RS»
I	Interior das habitações	Proprietário
	Espaços Comuns	Administração do Condomínio
II a XII	Cada utilização-tipo	Proprietário ou entidade exploradora de cada utilização-tipo
	Espaços comuns a várias utilizações-tipo	Entidade gestora dos espaços comuns a várias utilizações-tipo

Configuração das equipas de segurança

Utilização-tipo	Categorias de risco	Nº mínimo de elementos da equipa
I	3.º e 4.º	Um
II	1.º e 2.º	Um
	3.º e 4.º	Dois
III, VIII, X, XI e XII	1.º	Um
	2.º	Três
	3.º	Cinco
	4.º	Oito
IV e V	1.º «(sem locais de risco D ou E)»	Dois
	1.º «(com locais de risco D ou E)» e 2.º «(sem locais de risco D ou E)»	Três
	2.º «(com locais de risco D ou E)»	Seis
	3.º	Oito
	4.º	Doze
VI e IX	1.º	Dois
	2.º	Três
	3.º	Seis
	4.º	Dez
VII	1.º «(sem locais de risco E)»	Um
	1.º «(com locais de risco E)» e 2.º «(sem locais de risco E)»	Três
	2.º «(com locais de risco E)» e 3.º	Cinco
	4.º	Oito

Inspeções

Utilização-tipo	Categoria de Risco	Periodicidade			
		N/A*	3 em 3 anos	2 em 2 anos	Anualmente
I – habitacionais II – estacionamento III – administrativos VI – espetáculos e reuniões públicas VII – hotéis e Restauração VIII – comércio e Gares de Transporte IX – desportivos e de lazer X – museus e Galerias de Arte XI – bibliotecas e Arquivos XII – industriais, oficinas e armazéns	1.º	•			
IV – Escolares V – Hospitalares e Lares de Idosos	1.º		•		
I – habitacionais II – estacionamento III – administrativos IV – Escolares V – Hospitalares e Lares de Idosos VI – espetáculos e reuniões públicas VII – hotéis e Restauração VIII – comércio e Gares de Transporte IX – desportivos e de lazer X – museus e Galerias de Arte XI – bibliotecas e Arquivos XII – industriais, oficinas e armazéns	2.º			•	
	3.º				•
	4.º				•

*Não Aplicável

Em cumprimento com a Lei nº 102/2009 de 10 de Setembro, devem ser garantidos os seguintes requisitos:

Requisitos Obrigatórios

1. **Proceder à Avaliação de Riscos**, elaborando os respetivos relatório
2. **Lista das Medidas, propostas ou recomendações** formuladas pelo serviço de segurança e de saúde no trabalho
3. **Relatórios sobre acidentes de trabalho** que originem ausência por incapacidade para o trabalho ou que revelem indícios de particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho
4. **Lista de Acidentes de Trabalho** que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho, bem como acidentes e incidentes que assumam particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho
5. **Lista das situações de baixa por doença** e do número de dias de ausência ao trabalho, no caso de doenças profissionais, a relação das doenças participadas
6. **Apólice de acidentes de trabalho dos trabalhadores**
7. **Formação e Informação aos Trabalhadores em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho**
8. **Relatório Único**
9. **Fichas de Aptidão**, de todos os trabalhadores
10. **Consulta aos trabalhadores no âmbito da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho**
11. **Estabelecer as medidas a ser adotadas em matérias de primeiros socorros, combate a incêndios e evacuação de instalações** e identificação dos trabalhadores responsáveis pela sua aplicação
12. **O empregador deve nomear um trabalhador que o represente, com formação adequada**, para acompanhar e coadjuvar a execução das atividades de prevenção. (Artigo n.º 77, da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro)

Outros Requisitos aplicáveis à Empresa

	13. Avaliação de Riscos Especificas
	Avaliação da exposição diária do trabalhador ao ruído
	Avaliação da Qualidade do Ar
	Avaliação da Iluminância
	Avaliação do Conforto Térmico
	Avaliação de Riscos Psicossociais
	Outras
	14. Registo de Manutenções internas dos equipamentos/máquinas de trabalho , de modo a fazer prova das mesmas
	15. Registo de entrega de equipamentos de proteção individual aos trabalhadores
	16. Manuais de instruções em português das máquinas e equipamentos de trabalho
	17. Certificado de conformidade CE de todas as máquinas e equipamentos
	18. Fichas de segurança de todos os produtos químicos utilizados

Nota: Para melhor funcionamento dos serviços de segurança, higiene e saúde no trabalho e facilidade de consulta dos documentos, todos os documentos devem ser organizados num dossier técnico.

O presente inquérito tem como objectivo registar as opiniões dos trabalhadores da empresa, com vista a recolher informações relativamente às condições ambientais de trabalho existentes, ao cumprimento das normas de Higiene e Segurança no Trabalho, às principais causas de acidente de trabalho, e saber quais as implicações que estes factores poderão ter na Gestão dos Recursos Humanos.

O sucesso deste questionário depende da sua cooperação, por isso agradece-se que responda com sinceridade às perguntas formuladas.

1. Responsável pelo preenchimento: _____
 2. Idade _____; 3. Nacionalidade: _____
 4. Qual a sua Função na empresa? _____

5. Há quanto tempo trabalha no actual local de trabalho?

Menos de 5 anos	De 5 a 9 anos
De 10 a 14 anos	15 ou mais anos

6. Caracterize o trabalho que faz diariamente:

O meu trabalho...	Em total desacordo	Em desacordo	Sem opinião	De acordo	Totalmente de acordo
Obriga a manutenção de uma posição física fixa prolongada					
Requer uma postura correcta					
Traduz-se na repetição e precisão de movimentos					
Pressupõe a organização do espaço de trabalho					
Implica boas condições de higiene e segurança					
Passa por períodos de pausa					
Implica a utilização intensiva de aparelhos informáticos					

7. Como é que classifica o seu ambiente de trabalho, relativamente aos seguintes factores:

Iluminação	Ruído Ambiental	Ambiente Térmico
Muito boa	Excessivo	Excelente
Boa	Forte	Bom
Suficiente	Normal	Razoável
Insuficiente	Inexistente	Mau
Sem opinião	Sem opinião	Sem opinião

8. Os factores anteriormente mencionados (iluminação, ruído e ambiente térmico) exercem repercussões fisiológicas e psicológicas que afectam o desempenho do seu trabalho?

Sim	Qual:
Não	

8.1. Se sim, porquê?

Aumenta a tensão/ causa distúrbios do ritmo cardíaco	
Agrava o estado de angústia e irritabilidade	
Provoca stress e fadiga	
Origina decréscimo do rendimento/productividade	
Diminui a satisfação na execução das tarefas	
Diminui a capacidade de concentração	

9. No seu local de trabalho, a que tipo de riscos está mais sujeito?

Ergonómicos	Calor/frio
Parasitas	Vibrações
Ruído	Bactérias
Radiações	Exposição prolongada a monitores

10. Como faz para prevenir/evitar esses riscos?

Utiliza recursos próprios de protecção	
Diminui o tempo de exposição ao risco	
Alterna as tarefas a executar com um colega	
Adquire informação/ formação sobre os riscos potenciais da exposição	
Adquire informação sobre o modo de utilização dos equipamentos	
Procede ao controlo médico (exames periódicos)	

11. Até que ponto cada um dos seguintes aspectos pode motiva-lo (a) na execução do seu trabalho?

	Não Influência	Influência pouco	Sem opinião	Influência bastante	Influência muito
O ambiente de trabalho					
As condições físicas do trabalho (iluminação, ruído, temperatura)					
Ergonomia (adaptação das condições de trabalho às características dos trabalhadores)					
As tarefas que executa diariamente					
A existência de condições de higiene e segurança					

12. Já alguma vez sofreu algum acidente no local de trabalho?

Sim		Não	
-----	--	-----	--

12.1. Se sim, onde ocorreu o último acidente?

13. As suas responsabilidades em termos de segurança no trabalho passam por:

Utilizar correctamente os equipamentos de trabalho	
Conservar e manter em bom estado os equipamentos de trabalho	
Informar os responsáveis da existência de alguma irregularidade	
Trocar impressões com os seus colegas sobre os factores de risco	
Respeitar as normas inerentes ao bom funcionamento dos equipamentos	
Outras; Quais?	

14. Qual a sua opinião sobre a Segurança na empresa?

Muito boa	
Boa	
Sem opinião	
Razoável	
Má	

15. Conhece o sistema de avaliação de riscos e medidas de prevenção em vigor na empresa

Sim		Não	
-----	--	-----	--

16. Foi informado sobre os riscos para a Segurança e Saúde existentes, bem como as medidas de protecção e prevenção relativos aos locais de trabalho e à empresa em geral?

17. O que acha que poderia ser feito para melhorar a Segurança e Higiene na empresa?

Assinatura (facultativo): _____ Data: ____/____/____

Instruções Gerais de Segurança

1) Instruções Gerais de Segurança

1.1) Em caso de Incêndio:

- Mantenha a calma;
- Dê o alarme por meio da botoneira de alarme;
- Saia caminhando calma e ordeiramente.

1.2) Em caso de Sismo:

- Não se precipite para a saída;
- Mantenha-se calmo e não grite;
- Mantenha-se afastado de janelas, espelhos, candeeiros e móveis;
- Proteja-se no vão de uma porta interior, num canto de sala afastado de janelas, debaixo de uma mesa ou secretária;
- Após o sismo, aguarde as instruções de evacuação.

1.3) Evacuação:

- Mantenha a calma;
- Não perca tempo com os bens pessoais;
- Não volte atrás;
- Dirija-se para o Ponto de Encontro, de forma rápida e ordeira;
- Aguarde instruções.

2) Instruções Especiais de Segurança

2.1) Em caso de Incêndio:

- Perante um incêndio mantenha sempre a calma;
- Dê o alarme. Se o fogo for pequeno, tente apagá-lo com os meios que tenha ao seu alcance e com toda a decisão;
- Não corra riscos desnecessários. Em caso de incêndio num quadro eléctrico NUNCA UTILIZE ÁGUA. No caso de produtos químicos consulte a Ficha de Dados de Segurança do produto;
- Se não conseguir controlar o fogo, solicite ajuda de imediato;
- Se o fogo se prender às suas roupas, não corra. Atire-se para o solo e role sobre si próprio;
- Se ouvir uma explosão, atire-se para o solo e proteja a nuca com os braços;
- Proteja-se sempre do fumo. Lembre-se que o fumo é responsável por 2/3 das mortes em caso de incêndio. Se possível, tape a boca e o nariz com um pano, de preferência húmido, e respire através dele. Caminhe agachado ou de gatas; junto ao solo há menos fumo;
- Se o fumo impedir a fuga, anuncie a sua presença (ex: pela janela) e aguarde socorro.

2.2) Em caso de Sismo:

- Não se precipite para a saída;
- Mantenha-se calmo e não grite;
- Mantenha-se afastado das janelas, espelhos, candeeiros e móveis;
- Proteja-se no vão de uma porta interior, num canto de sala afastado de janelas, debaixo de uma mesa ou secretária;
- Não fume nem acenda fósforos ou isqueiros, pode existir uma fuga de gás ou curto-circuito.
- Após o sismo aguarde as instruções de evacuação.

2.3) Evacuação:

- Mantenha a calma;
- Não perca tempo com os bens pessoais;
- Mantenha a calma, não corra e não grite;
- Nunca volte atrás;
- Dirija-se para o Ponto de Encontro, de forma rápida e ordeira;
- Confie nestas regras e cumpra-as escrupulosamente. Lembre-se que pode não existir uma segunda oportunidade para atuar bem.

3) Equipa responsável pela actuação em caso de incêndio

A equipa de Intervenção e evacuação é Responsável por acorrer ao local onde se produz uma emergência e com os meios disponíveis proceder ao seu controlo, e assegura a evacuação total e ordenada da sua zona e garante que o alarme foi transmitido e entendido por todos os ocupantes da sua área de responsabilidade.

Neste sentido os seguintes colaboradores possuem formação em intervenção em caso de incêndios que asseguram e constituem a equipa de Intervenção e evacuação:

Nome do funcionário	Zona de trabalho

4) Equipa responsável pela atuação em caso de primeiros socorros

Os elementos de 1^os Socorros possuem as seguintes responsabilidades:

- 1) Manter em ordem todo o material e equipamento de 1^os Socorros necessário à emergência;
- 2) Em situação de emergência, dirigir-se para o local, com o material e equipamento de 1^os Socorros necessário à emergência;
- 3) Colaborar com as entidades externas de apoio à emergência;
- 4) Participar nas ações de formação disponibilizadas no âmbito da emergência.

Neste sentido os seguintes colaboradores possuem formação específica em 1^os Socorros, e asseguram e constituem a equipa de Intervenção:

Nome do funcionário	Zona de trabalho

5) Equipa responsável pela evacuação das instalações

Os elementos responsáveis pela evacuação das instalações, possuem seguintes responsabilidades:

- 1) Orientar os visitantes para a saída adequada;
- 2) Garantir que não fica ninguém dentro das instalações;
- 3) Colaborar com as entidades externas de apoio à emergência;
- 4) Participar nas ações de formação disponibilizadas no âmbito da emergência.

Neste sentido os seguintes colaboradores responsabilizam-se pela evacuação dos utilizadores do espaço e constituem a equipa de evacuação:

Nome do funcionário	Zona de trabalho

O registo estatístico de acidentes e respetivos índices, deve ser elaborado de acordo com o mapa da página anterior, em que os índices, têm o significado e fórmula de cálculo seguintes:

- O número médio de trabalhadores é calculado pela média aritmética do número de trabalhadores existentes em cada um dos dias do mês.
Somando esse valor com o acumulado no mês anterior obtém-se o número acumulado de trabalhadores;
- O número de Homens x hora trabalhadas no mês determina-se a partir de folhas diárias de permanência de cada trabalhador (folhas de controlo de assiduidade). A soma do valor obtido com o acumulado do mês anterior corresponde ao número total de horas trabalhadas desde o início;
- Na contagem do número de dias perdidos não se considera o dia da ocorrência do acidente nem o do regresso ao trabalho;
- O índice de Incidência (II) é o número de acidentes ocorridos num dado período por cada mil trabalhadores expostos a risco no mesmo período. É calculado pela seguinte expressão:

$$II = \frac{N^{\circ} \text{ Acidentes} \times 1.000}{N^{\circ} \text{ Trabalhadores}}$$

Este índice pode ser calculado para o mês em curso e em termos de valor acumulado. Neste último caso consideram-se na expressão acima indicada o número total de acidentes mortais e não mortais ocorridos desde o início (soma do acumulado do mês anterior com o do mês em curso) e o número médio de trabalhadores existentes em estaleiro no mesmo período.

- O índice de Frequência (IF) é o número de acidentes ocorridos num dado período em cada milhão de Homens x hora trabalhadas no mesmo período, traduzindo a probabilidade de ocorrência de acidentes. É calculado pela seguinte expressão:

$$IF = \frac{N^{\circ} \text{ Acidentes} \times 1.000}{N^{\circ} \text{ Trabalhadores} \times \text{hora trabalhadas}}$$

Do mesmo modo que para o caso anterior, este índice pode ser calculado para o mês em curso e em termos de valor acumulado. Neste último caso, consideram-se na expressão acima indicada, o número total de acidentes mortais e não mortais ocorridos desde o início (soma do acumulado do mês anterior com o do mês em curso e o número acumulado de Homens x hora trabalhadas no estaleiro no mesmo período).

- O índice de Gravidade (IG) é o número de dias de trabalho perdidos pelo conjunto de trabalhadores acidentados num dado período em cada mil homens x hora trabalhadas nesse mesmo período, traduzindo as consequências dos acidentes. É calculado pela seguinte expressão:

$$IG = \frac{N^{\circ} \text{Dias perdidos} \times 1.000}{N^{\circ} \text{Homens x hora trabalhadas}}$$

Para efeitos de aplicação desta expressão, considera-se que cada acidente mortal equivale a uma perda de 7500 dias de trabalho.

- O Índice de Duração (ID) dos acidentes de trabalho é o número médio de dias perdidos por cada acidente, realçando a gravidade dos acidentes ocorridos. É calculado pela seguinte expressão:

$$ID = \frac{IG \times 1.000}{IF} = \frac{N^{\circ} \text{ dias perdidos}}{N^{\circ} \text{ acidentes}}$$

Os resultados obtidos deverão ser objeto de análise em reuniões de produção, ou específicas de segurança procurando-se determinar as causas dos acidentes ocorridos e, sempre que a situação recomende, melhorar as técnicas de segurança e de saúde a aplicar visando evitar ou eliminar potenciais riscos.

Aquele quadro assim como gráficos dele extraídos mostrando a evolução da sinistralidade na empresa, devem ser afixados em local bem visível, para consulta de todos os trabalhadores.

EMPRESA: _____

ACTIVIDADE: _____

Nº FISCAL DE CONTRIBUINTE: _____

SEDE: _____

ESTABELECIMENTO: _____

ANO: _____

TIPO DE LESÃO/DOENÇA	ATIVIDADE	CAUSAS	DIAS DE BAIXA (ÚTEIS)

ANO: _____

TIPO DE LESÃO/DOENÇA	ATIVIDADE	CAUSAS	DIAS DE BAIXA (ÚTEIS)

A Gerência,
