

RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO E PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS



Santos & Vieira Lda.
Praceta Augusto Gil, n.º 7 E
2855-216 Corroios
Tel./Fax.: 216 068 215
(Chamada para rede fixa nacional)
www.santosvieiralda.com

Empresa:

Empresa: Gestão de Resíduos, Lda.

BGR – Gestão de Resíduos, Lda.

Instalações:

Instalações: Estrada Nacional 10, Km 139

Bairro de São Vicente

Bairro de São Vicente

2695-718 São João da Talha

CAE: 38112

CAE: 38112

N.º Funcionários: 14

Homem: 10

Mulher: 4

N.º Contrato: 712.2019.563

Horário:

Horário: 9h:00/ 13h:00

9h:00/ 13h:00

14h:00/ 18h:00

Data de Auditoria:

Data de Auditoria: 13/ 12/ 2023

13/ 12/ 2023

[Página em Branco]

Índice

1.	Introdução	4
2.	Glossário	5
3.	Caraterização da Empresa	7
3.1	Descrição Geral da Atividade Desenvolvida	9
3.2	Descrição dos Postos de Trabalho	10
3.3	Condições Gerais e Estruturais	11
3.4	Condições de Segurança	19
3.4.1	Prevenção de incêndios e proteção contra fogo	19
4.	Avaliação de Riscos Profissionais	22
4.1	Monitorização da Temperatura / Humidade Relativa do Ar	22
4.2	Análise dos Níveis de Iluminância	23
4.3	Medição dos Níveis de Ruído	25
4.4	Medição de Zonas ATEX	26
4.5	Avaliação e Controlo dos Riscos Laborais	28
4.5.1	Metodologia	28
4.5.2	Resultados da Avaliação	32
4.5.2.1	Condições gerais de trabalho	33
4.5.2.2	Tarefas Administrativas	44
4.5.2.3	Vendedor de Peças	49
4.5.2.4	Motorista do Reboque	57
4.5.2.5	Motorista de Pesados	65
4.5.2.6	Condutor de Empilhador	76
4.5.2.7	Operador de Triagem de Resíduos	82
4.3.1.1	Operador de Resíduos REEs	90
4.3.1.2	Operador Desmantelamento de Veículos em Fim de Vida	100
4.3.1.3	Operador Despoluição de Veículos em Fim de Vida	111
4.3.1.4	Operador de Triagem de Resíduos – Linha de Trituração	122
5	Plano de Prevenção de Riscos Profissionais	132
6	Informações Relevantes	133
7	Conclusões	134
8	Enquadramento Legal e Normativo	135
	Anexos	143

1. Introdução

A Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho são uma atividade fundamental numa empresa de forma a melhorar as condições de trabalho e contribuir para o bem-estar social dos trabalhadores.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estas condições verificam-se quando existe “*um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente na ausência de doença e enfermidade*”.

A higiene no trabalho propõem-se combater, dum ponto de vista não médico, as **doenças profissionais**, visando eliminar ou reduzir as condições inseguras de trabalho. A segurança no trabalho, também de um ponto de vista não médico, propõe-se combater os **acidentes de trabalho** de uma forma preventiva. Desta forma, ambas são fundamentais para qualquer programa de prevenção de riscos profissionais contribuindo para o aumento da competitividade e diminuição da sinistralidade nas empresas.

Permite ainda, motivar os trabalhadores em geral de forma a conhecerem o seu ambiente de trabalho, e assim evitarem mais facilmente as condições inseguras.

Assim, a entidade empregadora deve adotar medidas necessárias para a proteção da segurança e saúde dos seus trabalhadores, mediante a criação de um sistema organizado, dotado dos meios necessários, que deve abranger as medidas de eliminação e de controlo dos riscos, assim como de formação, informação e consulta.

A auditoria é baseada na situação verificada no momento da visita e nas informações fornecidas pela empresa, que se realizou no dia 13 de dezembro de 2023 a auditoria às instalações da empresa pela técnica Sandra Santos, que foi acompanhada pelo representante da entidade empregadora.

2. Glossário

Acidente de trabalho: Acontecimento não intencionalmente provocado, de carácter anormal, súbito e inesperado, que se verifica no local e tempo de trabalho ou ao serviço do empregador, produzindo, direta ou indiretamente, lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte morte ou redução na capacidade de trabalho ou de ganho.

Agente biológico: Micro-organismos, incluindo os geneticamente modificados, as culturas de células e os endoparasitas humanos suscetíveis de provocar infeções, alergias ou intoxicações.

Agente físico: Os riscos gerados pelos agentes que têm capacidade de modificar as características físicas do meio ambiente. Caracterizam-se por: exigirem um meio de transmissão (em geral o ar) para propagarem sua nocividade, agirem mesmo sobre os trabalhadores que não têm contacto direto com a fonte do risco e, em geral, ocasionam lesões crónicas.

Agente químico: Qualquer elemento ou composto químico, quer se apresente no seu estado natural quer seja produzido, utilizado ou libertado, inclusivamente libertado como resíduo, por uma atividade laboral, quer seja ou não produzido intencionalmente ou comercializado.

Avaliação de risco: Consiste no processo de detetar, identificar e quantificar os riscos para a saúde e segurança dos trabalhadores decorrentes dos fatores de risco existentes no local de trabalho.

Categorias de risco: classificação em quatro níveis de risco de incêndio de qualquer utilizações-tipo de um edifício e recinto, atendendo a diversos fatores de risco, como a sua altura, o efetivo, o efetivo em locais de risco, a carga de incêndio e a existência de pisos abaixo do plano de referência.

Controlo de riscos: Processo que envolve a adoção de medidas técnicas, organizativas, de formação, de informação e outras, tendo em vista a redução dos riscos profissionais para um nível aceitável.

Dano: Lesão corporal, perturbação funcional ou doença que determine redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte do trabalhador, resultante direta ou indiretamente de acidente de trabalho.

Doença profissional: Doença em que se prova a relação causa efeito entre a exposição a fatores de risco existentes no local de trabalho e o seu efeito nocivo na saúde do trabalhador, constando do diploma legal da Lista de Doenças profissionais.

Equipamento de proteção individual: Equipamento, incluindo qualquer complemento ou acessório, destinado a ser utilizado pelo trabalhador para se proteger dos riscos a que está exposto, para a sua segurança e para a sua saúde.

Fator de risco profissional: Fator nocivo existente no local de trabalho que possa afetar a saúde dos trabalhadores expostos.

Local de trabalho: Todo o local destinado à implantação de postos de trabalho situados quer em edifícios quer noutros locais da empresa ou do estabelecimento a que o trabalhador tenha acesso no desempenho das suas funções.

Perigo: Propriedade ou capacidade intrínseca de um componente do trabalho potencialmente causador de danos.

Prevenção: Conjunto das atuações, dos comportamentos, que contribuem para tornar o risco menor, isto é, minimizar a probabilidade de ocorrência de um acontecimento indesejável.

Proteção: Aplicação de medidas possíveis que permitam reduzir as consequências de um acontecimento, no que respeita aos danos causados às pessoas, equipamentos, materiais e ambiente.

Risco profissional: Possibilidade de que um trabalhador sofra um dano provocado pelo trabalho. Para quantificar o risco valorizam-se conjuntamente a probabilidade de ocorrência do dano e a sua gravidade.

Utilização-tipo: classificação do uso dominante de qualquer edifício ou recinto, incluindo os estacionamento, os diversos tipos de estabelecimentos que recebem público, os industriais, oficinas e armazéns, em conformidade com o disposto no artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 220/2008 de 12 de Novembro.

3. Caracterização da Empresa

No 13 de dezembro de 2023 foi realizado um levantamento das condições gerais de higiene e segurança da empresa **BGR – Gestão de Resíduos, Lda**.

Localização: Estrada Nacional 10, Km 139; 2695-718 São João da Talha

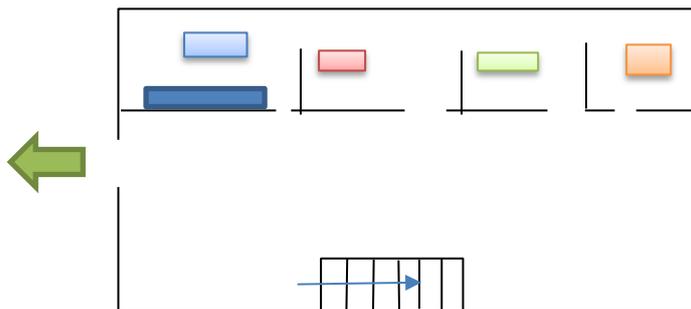
CAE: 38112– Recolha de outros resíduos não perigosos



FIGURA 1 – LOCALIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Representação esquemática das instalações da empresa:

Piso 0 – Zona de Escritório



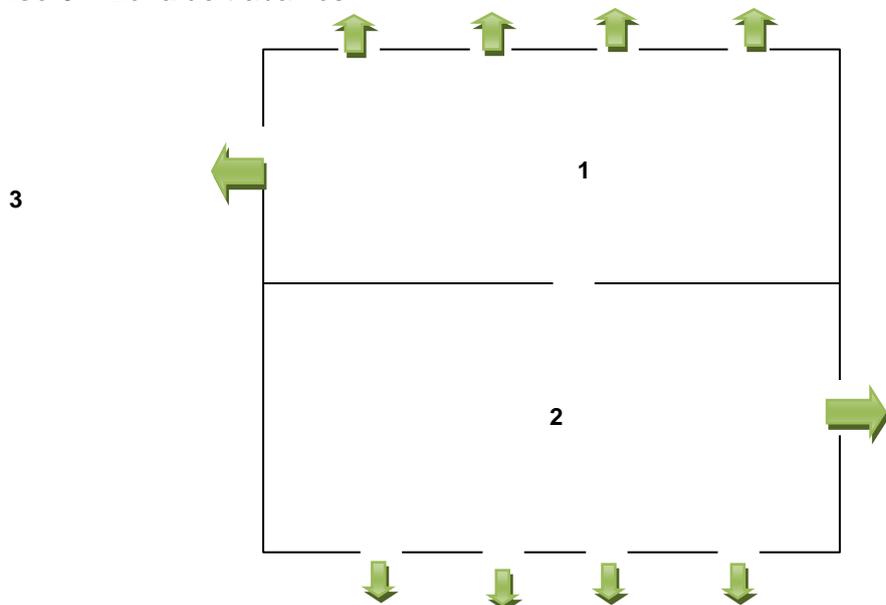
Legenda:

Escritório – Zona administrativa

Postos de trabalho:

- Ana Coutinho;
- Catarina Céu;
- Ana Bento (da Sede mas por vezes neste posto de trabalho).
- Recepção;
- Sala de Reunião.

Piso 0 – Zona de trabalhos



Legenda:

- 1 – Zona de trituração
- 2 – Zona de Armazenagem de Veículos em fim de Vida
- 3 – Zona da enfardadeira

FIGURA 2 – PLANTA ESQUEMÁTICA DAS INSTALAÇÕES

3.1 Descrição Geral da Atividade Desenvolvida

A actividade desenvolvida na empresa implica diversas **tarefas**:

- Trabalho administrativo;
- Movimentação manual de cargas;
- Movimentação mecânica de cargas;
- Utilização de Porta-paletes;
- Condução de Empilhadores;
- Condução de Veículos;
- Operações de carga e descarga de resíduos;
- Trabalhos de manutenção geral;
- Receção, despoluição e desmantelamento de Veículos em Fim de Vida;
- Desmontagem/ desmantelamento de resíduos metálicos de maiores dimensões.

Zona de escritório (N10)

- ✓ Equipamentos utilizados na zona de escritório:
 - ✎ Equipamentos dotados de visor;
 - ✎ Impressoras;
 - ✎ Cadeiras ergonómicas
 - ✎ Material de escritório;
 - ✎ Ar condicionado.

Zona de Receção de Resíduos / VFV's:

- ✎ Báscula;
- ✎ Empilhador;
- ✎ Zona restrita para a armazenagem temporária de VFV's contaminados.

Zona de Despoluição VFV's:

- ✎ Unidade de despoluição do VFV;
- ✎ Empilhador.



Zona de Desmantelamento/ Armazenagem de Resíduos:

- ✎ Enfardadeira;
- ✎ Empilhador;
- ✎ .Equipamento de cortar parabrisas.



Zona de Triagem REE e trituração de componentes (Cabos):

- ✦ Balança
- ✦ Empilhador
- ✦ Bobcat
- ✦ Ferramentas manuais
- ✦ Máquina de abrir cabos
- ✦ Linhas de trituração 1 / 2/ 3.
- ✦ Despoluição e compactação filtros de óleo
- ✦ Máquina de remoção de gás para equipamentos de ar-condicionados e chillers



3.2 Descrição dos Postos de Trabalho

Na presente avaliação foram consideradas as seguintes funções desenvolvidas pelos trabalhadores:

- Coordenadora de Gestão de VFV`s;
- Administrativa;
- Administrativa portaria;
- Vendedor de Peças
- Motorista de Reboque;
- Operador de Resíduos;
- Operador desmantelamento de VFV`s ;
- Operador despoluição de VFV`s;
- Condutor de Empilhador.

Através da análise, in loco, da atividade realizada em cada posto de trabalho, foi possível sistematizar as ações adotadas pelos profissionais durante a realização das suas tarefas, de acordo com o descrito NO QUADRO 1.

QUADRO 1 – FUNÇÃO E RESPECTIVO POSTO DE TRABALHO

NOME	FUNÇÃO	POSTO DE TRABALHO
Ana Maria da Silva Moreira Coutinho	Administrativa	Escritório/ Unidade 2
Nathalie Santos Cardoso	Administrativa	Escritório/ Unidade 2
José Miguel Fernandes Lopes	Motorista de Reboque	Unidade 2/ Cliente
Catarina Veríssimo Henriques da Cunha Céu	Coordenadora de Gestão de VFV`s	Escritório/ Unidade 2
Hugo Miguel Neves Paulo	Vendedor de Peças	Unidade 2
Alda Maria Barata Dias Palhinhas	Operador de Resíduos	Unidade 2
Vaudim Manuel da Conceição Costa Freitas	Operador de Resíduos	Cliente Caetano / Cliente Dura

NOME	FUNÇÃO	POSTO DE TRABALHO
Heusinger sousa Pontes da Mata	Operador despoluição de VFV`s	Unidade 2
Américo Monteiro D`Apresentação	Operador de Resíduos – Linha de trituração de Cabos	Unidade 2
José Manuel Costa de Almeida	Operador desmantelamento VFV`s	Unidade 2
Rui Renato Casaca Palhinhas	Operador despoluição de VFV`s	Unidade 2
Rafael António Pereira Fernandes	Condutor Empilhador	Unidade 2
Oleh Kukhar	Operador de Resíduos – Linha de trituração de Cabos	Unidade 2
Vitor Alves	Motorista de Pesados	Unidade 2 / Cliente

3.3 Condições Gerais e Estruturais

Instalações Escritório:

- Pé-direito: regulamentar;
- Paredes: em alvenaria;
- Pavimento: em madeira;
- Iluminação: natural, possui estores, e artificial e por lâmpadas fluorescentes;
- Ventilação: natural e reforçada por ar condicionado;
- Possui uma copa de apoio aos colaboradores;
- Sinalização de segurança: possui;
- Iluminação de emergência: possui.



Instalações Sanitárias (Separadas por sexo):

- Paredes: em alvenaria e azulejo;
- Pavimento: em mosaico;
- Iluminação: artificial;
- Ventilação: natural;
- Sinalização de segurança: possui;
- Possui lavatório com os equipamentos e utensílios necessários (sabonete líquido e papel para as mãos, balde).



Instalações Armazém de veículos em fim de vida (VFV`s):

- Pé-direito: regulamentar;
- Paredes: em alvenaria;
- Pavimento: em cimento;
- Iluminação: natural e artificial por lâmpadas;



- Ventilação: natural;
- Sinalização de segurança: possui;
- Iluminação de emergência: possui.
- Zona de Armazenamento de componentes retirados de VFV's.



Instalações Triagem e Armazém de Resíduos:

- Pé-direito: regulamentar;
- Paredes: em alvenaria;
- Pavimento: em cimento;
- Iluminação: natural e artificial e por lâmpadas;
- Ventilação: natural;
- Sinalização de segurança: possui;
- Iluminação de emergência: possui.

➤ Tipo de resíduos – **Resíduo não perigosos:**

- **01 01 01** Resíduos da extracção de minérios metálicos
- **02 01 07** Resíduos silvícolas
- **06 03 14** Sais no estado sólido e em soluções não abrangidos em 06 03 11 e 06 03 13
- **08 01 14** Lamas de tintas e vernizes não abrangidas em 08 01 13
- **08 01 16** Lamas aquosas contendo tintas e vernizes não abrangidas em 08 01 15
- **08 01 18** Resíduos da remoção de tintas e vernizes não abrangidos em 08 01 17
- **08 01 20** Suspensões aquosas contendo tintas ou vernizes sem solventes orgânicos
- **08 01 99** Resíduos sem outras especificações
- **08 03 07** Lamas aquosas contendo tintas de impressão
- **08 03 08** Resíduos líquidos aquosos contendo tintas de impressão
- **08 03 13** Resíduos de tintas não abrangidos em 08 03 12
- **08 03 15** Lamas aquosas contendo tintas e vernizes com solventes orgânicos ou outras substâncias perigosas
- **08 03 18** Resíduos de tonner de impressão não abrangidos em 08 03 17
- **08 03 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **08 04 12** Lamas de colas ou vedantes não abrangidas em 08 04 11
- **09 01 07** Película e papel fotográfico contendo prata ou compostos de prata

- **09 01 08** Película e papel fotográfico sem prata nem compostos de prata
- **10 01 01** Cinzas, escórias e poeiras de caldeiras (excluindo as poeiras de caldeiras abrangidas em 10 01 04)
- **10 02 01** Resíduos do processamento de escórias
- **10 02 02** Escórias não processadas
- **10 02 10** Escamas de laminagem
- **10 02 12** Resíduos do tratamento da água de arrefecimento não abrangidos em 10 02 11
- **10 02 15** Outras lamas e bolos de filtração
- **10 02 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 03 02** Resíduos de ânodos
- **10 03 05** Resíduos de alumina
- **10 03 26** Lamas e bolos de filtração do tratamento de gases não abrangidos em 10 03 25
- **10 03 28** Resíduos do tratamento da água de arrefecimento não abrangidos em 10 03 27
- **10 03 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 05 01** Escórias da produção primária e secundária
- **10 05 04** Outras partículas e poeiras
- **10 05 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 06 01** Escórias da produção primária e secundária
- **10 06 04** Outras partículas e poeiras
- **10 06 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 07 01** Escórias da produção primária e secundária
- **10 07 04** Outras partículas e poeiras
- **10 07 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 08 04** Partículas e poeiras
- **10 08 09** Outras escórias
- **10 08 14** Resíduos de ânodos
- **10 08 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 09 03** Escórias do forno
- **10 09 06** Machos e moldes de fundição não vazados não abrangidos em 10 09 05
- **10 09 08** Machos e moldes de fundição vazados não abrangidos em 10 09 07
- **10 09 12** Outras partículas não abrangidas em 10 09 11
- **10 09 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 10 03** Escórias do forno
- **10 10 06** Machos e moldes de fundição não vazados não abrangidos em 10 10 05
- **10 10 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **10 11 03** Resíduos de materiais fibrosos à base de vidro
- **10 11 12** Resíduos de vidro não abrangidos em 10 11 11

- **10 12 06** Moldes fora de uso
- **10 12 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **11 01 10** Lamas e bolos de filtração não abrangidos em 11 01 09
- **11 01 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **11 02 03** Resíduos da produção de ânodos dos processos electrolíticos aquosos
- **11 02 06** Resíduos de processos hidrometalúrgicos do cobre não abrangidos em 11 02 05
- **11 02 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **11 05 01** Escórias de zinco
- **11 05 02** Cinzas de zinco
- **11 05 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **12 01 01** Aparas e limalhas de metais ferrosos
- **12 01 02** Poeiras e partículas de metais ferrosos
- **12 01 03** Aparas e limalhas de metais não ferrosos
- **12 01 04** Poeiras e partículas de metais não ferrosos
- **12 01 05** Aparas de matérias plásticas
- **12 01 13** Resíduos de soldadura
- **12 01 15** Lamas de maquinaria não abrangidas em 12 01 14
- **12 01 17** Resíduos de materiais de granalhagem não abrangidos em 12 01 16
- **12 01 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **15 01 01** Embalagens de papel e cartão
- **15 01 02** Embalagens de plástico
- **15 01 03** Embalagens de madeira
- **15 01 04** Embalagens de metal
- **15 01 05** Embalagens compósitas
- **15 01 06** Misturas de embalagens
- **15 01 07** Embalagens de vidro
- **15 02 03** Absorventes, materiais filtrantes, panos de limpeza e vestuário de protecção não abrangidos em 15 02 02
- **16 01 15** Fluidos anticongelantes não abrangidos em 16 01 14
- **16 01 16** Depósitos para gás liquefeito
- **16 01 22** Componentes não anteriormente especificados
- **16 01 99** Outros resíduos não anteriormente especificados
- **16 02 14** Equipamento fora de uso não abrangido em 16 02 09 a 16 02 13
- **16 02 16** Componentes retirados de equipamento fora de uso não abrangidos em 16 02 15
- **16 03 04** Resíduos orgânicos não abrangidos em 16 03 0
- **16 03 06** Resíduos orgânicos não abrangidos em 16 03 05
- **16 05 05** Gases em recipientes sob pressão não abrangidos em 16 05 04

- **16 06 04** Pilhas alcalinas (excepto 16 06 03)
- **16 06 05** Outras pilhas e acumuladores
- **17 01 01** Betão
- **17 01 02** Tijolos
- **17 01 03** Ladrilhos, telhas e materiais cerâmicos
- **17 01 07** Misturas de betão, tijolos, ladrilhos, telhas e materiais cerâmicos não abrangidas em 17 01 06
- **17 02 01** Madeira
- **17 02 02** Vidro
- **17 02 03** Plástico
- **17 03 02** Misturas betuminosas não abrangidas em 17 03 01
- **17 04 01** Cobre, bronze e latão
- **17 04 02** Alumínio
- **17 04 03** Chumbo
- **17 04 04** Zinco
- **17 04 05** Ferro e aço
- **17 04 06** Estanho
- **17 04 07** Mistura de metais
- **17 04 11** Cabos não abrangidos em 17 04 10
- **17 05 04** Solos e rochas não abrangidos em 17 05 03
- **17 06 04** Materiais de isolamento não abrangidos em 17 06 01 e 17 06 03
- **17 09 04** Mistura de resíduos de construção e demolição não abrangidos em 17 09 01, 17 09 02 e 17 09 03
- **19 08 09** Misturas de gorduras e óleos, da separação óleo/água, contendo apenas óleos e gorduras alimentares
- **19 09 01** Resíduos sólidos de gradagens e filtração primária
- **19 09 05** Resinas de permuta iónica, saturadas ou usadas
- **19 09 99** Resíduos sem outras especificações
- **19 10 01** Resíduos de ferro ou aço
- **19 10 02** Resíduos não ferrosos
- **19 12 01** Papel e cartão
- **19 12 02** Metais ferrosos
- **19 12 03** Metais não ferrosos
- **19 12 04** Plástico e borracha
- **19 12 05** Vidro
- **19 12 12** Outros resíduos (incluindo misturas de materiais) do tratamento mecânico de resíduos não abrangidos em 19 12 11

- **20 01 01** Papel e cartão
- **20 01 02** Vidro
- **20 01 25** Óleos e gorduras alimentares
- **20 01 36** Equipamento eléctrico e electrónico fora de uso não abrangido em 20 01 21, 20 01 23 ou 20 01 35
- **20 01 38** Madeira não abrangida em 20 01 37
- **20 01 39** Plásticos
- **20 01 40** Metais
- **20 02 01** Resíduos biodegradáveis
- **20 03 01** Outros resíduos urbanos e equiparados, incluindo misturas de resíduos
- **20 03 03** Resíduos da limpeza de ruas
- **20 03 04** Lamas de fossas sépticas
- **20 03 06** Resíduos da limpeza de esgotos
- **20 03 07** Monstros
- **20 03 99** Resíduos urbanos e equiparados não anteriormente especificados

➤ **Tipo de resíduos – Resíduo perigosos:**

- **06 04 05 (*) Resíduos contendo outros metais pesados**
- **08 03 14 (*)** Lamas de tintas de impressão contendo substâncias perigosas
- **09 01 01 (*)** Banhos de revelação e ativação de base aquosa
- **09 01 04 (*)** Banhos de fixação
- **09 01 05 (*)** Banhos de branqueamento e de fixadores de branqueamento
- **10 02 11 (*)** Resíduos do tratamento da água de arrefecimento contendo hidrocarbonetos
- **10 03 25 (*)** Lamas e bolos de filtração do tratamento de gases contendo substâncias perigosas
- **10 03 27 (*)** Resíduos do tratamento da água de arrefecimento contendo hidrocarbonetos
- **12 01 21 (*)** Mós e materiais de rectificação usados não abrangidos em 12 01 20
- **12 03 01 (*)** Líquidos de lavagem aquosos
- **13 01 09 (*)** Óleos hidráulicos minerais clorados
- **13 01 10 (*)** Óleos hidráulicos minerais não clorados
- **13 01 11 (*)** Óleos hidráulicos sintéticos
- **13 01 12 (*)** Óleos hidráulicos facilmente biodegradáveis
- **13 01 13 (*)** Outros óleos hidráulicos
- **13 02 04 (*)** Óleos minerais clorados de motores, transmissões e lubrificação
- **13 02 05 (*)** Óleos minerais não clorados de motores, transmissões e lubrificação
- **13 02 06 (*)** Óleos sintéticos de motores, transmissões e lubrificação

- **13 02 07** (*) Óleos facilmente biodegradáveis de motores, transmissões e lubrificação
- **13 03 07** (*) Óleos minerais isolantes e de transmissão de calor não clorados
- **13 05 02** (*) Lamas provenientes dos separadores óleo/água
- **16 01 08** (*) Componentes contendo mercúrio
- **16 01 09** (*) Componentes contendo PCB
- **16 01 10** (*) Componentes explosivos [por exemplo, almofadas de ar (air bags)]
- **16 01 11** (*) Pastilhas de travões contendo amianto
- **16 01 21** (*) Componentes perigosos não abrangidos em 16 01 07 a 16 01 11, 16 01 13 e 16 01 14
- **16 02 09** (*) Transformadores e condensadores contendo PCB
- **16 02 10** (*) Equipamento fora de uso contendo ou contaminado por PCB não abrangido em 16 02 09
- **16 02 11** (*) Equipamento fora de uso contendo clorofluorcarbonetos, HCFC, HFC.
- **16 02 12** (*) Equipamento fora de uso contendo amianto livre
- **16 02 13** (*) Equipamento fora de uso contendo componentes perigosos (2) não abrangidos em 16 02 09 a 16 02 12
- **16 02 15** (*) Componentes perigosos retirados de equipamento fora de uso
- **16 03 03** (*) Resíduos orgânicos contendo substâncias perigosas
- **16 05 04** (*) Gases em recipientes sob pressão (incluindo halons) contendo substâncias perigosas
- **16 05 09** (*) Produtos químicos fora de uso
- **16 06 02** (*) Acumuladores de níquel-cádmio
- **16 06 06** (*) Electrólitos de pilhas e acumuladores recolhidos separadamente
- **17 01 06** (*) Misturas ou fracções separadas de betão, tijolos, ladrilhos, telhas e materiais cerâmicos contendo substâncias perigosas
- **17 03 01** (*) Misturas betuminosas contendo alcatrão
- **17 03 02** (*) Misturas betuminosas não abrangidas em 17 03 01
- **17 03 03** (*) Alcatrão e produtos de alcatrão
- **17 04 09** (*) Resíduos metálicos contaminados com substâncias perigosas
- **17 04 10** (*) Cabos contendo hidrocarbonetos, alcatrão ou outras substâncias perigosas
- **17 05 03** (*) Solos e rochas contendo substâncias perigosas
- **17 06 01** (*) Materiais de isolamento contendo amianto
- **17 06 03** (*) Outros materiais de isolamento contendo ou constituídos por substâncias perigosas
- **17 09 03** (*) Outros resíduos de construção e demolição (incluindo misturas de resíduos) contendo substâncias perigosas
- **20 01 17** (*) Produtos químicos para fotografia
- **20 01 21** (*) Lâmpadas fluorescentes e outros resíduos contendo mercúrio

- **20 01 23** (*) Equipamento fora de uso contendo clorofluorcarbonetos
 - **20 01 33** (*) Pilhas e acumuladores abrangidos em 16 06 01, 16 06 02 ou 16 06 03 e pilhas e acumuladores não triados contendo essas pilhas ou acumuladores
 - **20 01 35** (*) Equipamento eléctrico e electrónico fora de uso não abrangido em 20 01 21 ou 20 01 23 contendo componentes perigosos
 - **20 01 37** (*) Madeira contendo substâncias perigosas
- **Tipo de resíduos – Resíduo provenientes da despoluição e desmantelamento de Veículos em Fim de Vida** (LER 16 01 04):
- **16 01 06** Veículos em fim de vida esvaziados de líquidos e outros componentes perigosos
 - **13 02 08** (*) Outros óleos de motores, transmissões e lubrificação
 - **16 01 03** Pneus usados
 - **16 01 07** (*)
 - **16 01 13** (*) Fluidos de travões
 - **16 01 14** (*) Fluidos anticongelantes contendo substâncias perigosas
 - **16 01 17** Metais Ferrosos
 - **16 01 18** Metais não Ferrosos
 - **16 01 19** Plástico
 - **16 01 20** Vidro
 - **16 06 01** (*) Acumuladores de chumbo
 - **16 08 01** (*) Catalisadores usados contendo ouro, prata, rénio, ródio, paládio, irídio ou platina (excepto 16 08 07)



Rede de água:

- Água para consumo: água disponível em bebedouros com copos individuais.

Efluentes líquidos:

- Domésticos: coletor municipal.

3.4 Condições de Segurança

3.4.1 Prevenção de incêndios e proteção contra fogo:

Extintores portáteis:

- Possui 13 extintores de Pó ABC de 6kg, 1 extintor móvel de Pó Químico de 9kg e extintores de CO₂ de 5kg, e maior parte sinalizados (sinalização gráfica fotoluminescente), colocados em suporte de parede ou de chão, com acesso desobstruído, visíveis e o mesmo encontra-se dentro do prazo de validade (Setembro de 2024).
- Possui 8 Carretéis de incêndio: sinalizados
- Hidrantes 2 sinalizados.



Sistemas automáticos:

- Sistema automático de detecção de incêndios: verificada (próxima verificação Novembro de 2024)
 - Detectores ópticos de fumos: possui
 - Botoneiras de alarme manual, sinalizadas (sinalização gráfica fotoluminescente);
 - Besouro, sinalizado.



Iluminação de segurança:

- Blocos autónomos: possui.



Sinalização de segurança e saúde nos locais de trabalho:

- Sinal de proibição: proibido fumar; proibida a entrada a pessoas portadoras de implantes metálicos ou pacemakers.



- Sinal de aviso: perigo electrocussão; corte geral de energia;



- Sinal de Perigo: circulação de empilhador.



- Sinais Perigo armazenamento de resíduos perigosos.

- Sinais de salvamento ou de emergência:

- Localização das saídas, caminhos de evacuação, ponto de encontro e Plantas de Emergência



- Localização do armário de primeiros socorros, sinalizado.

- Sinais relativos ao material de combate a incêndios: central de deteção, botoneiras de alarme, agente extintor, extintor, extintor móvel, carretel de incêndio, hidrante.



Instalação elétrica:

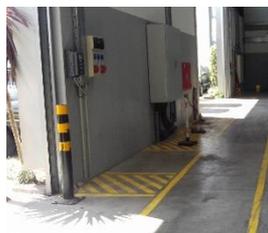
- Interior e exterior em tubo industrial, calha industrial.

Equipamentos de proteção coletiva:

- Material de primeiros socorros: armário nas instalações na portaria, sinalizado.



- Portas-corta fogo; marcação do solo.



Equipamentos de proteção individual:

- Vestuário: colete refletor;
- Cabeça: capacete; abafadores;
- Proteção face: máscara de filtro;
- Proteção de mãos: luvas de proteção mecânica, luvas de proteção produtos químicos;
- Proteção dos pés e pernas: calçado com biqueira de aço;
- Proteção anti-queda: arnês de segurança.



Boas práticas de segurança:

- Higienização das mãos, desinfetar as mãos



4. Avaliação de Riscos Profissionais

4.1 Monitorização da Temperatura / Humidade Relativa do Ar

Os agentes associados ao ambiente térmico (temperatura do ar, níveis de humidade, fontes de calor, etc.) influenciam e condicionam a atividade humana. Na maioria dos casos, essas condições não causam danos ao indivíduo, mas em certas situações, devido ao seu efeito, quer cumulativo, quer de choque, podem causar sérios problemas ao organismo.

De facto, todas as perturbações de saúde que o trabalhador sinta serão agravadas em presença de um ambiente térmico inadequado, provocando uma diminuição da capacidade de concentração e um aumento de cansaço, o que dá lugar a uma maior probabilidade de ocorrência de acidentes.

EQUIPAMENTO UTILIZADO: HIGRÓMETRO COMPACTO

Modelo: CTR 315

N.º de série: 130301693



FIGURA 3 – HIGRÓMETRO COMPACTO

METODOLOGIA ADOTADA:

- Para determinar os valores da temperatura e da humidade relativa do ar nos vários postos, realizou-se um processo de rastreio, que indicará a necessidade de se efetuarem alterações ou correções, quando os valores obtidos assim o justificarem.

RESULTADO DAS MEDIÇÕES EFETUADAS:

Hora da medição: 11h:00

Condições climatéricas: Céu limpo.

QUADRO 2 – MEDIÇÕES DE HUMIDADE

LOCAL DE TRABALHO	HUMIDADE (%)		VALOR RECOMENDADO (%)
	MÍNIMA	MÁXIMA	
Instalações	60,1	60,2	50-70

Tendo em consideração que a humidade da atmosfera de trabalho deve oscilar entre 50% e 70% e pela análise do quadro anterior, constata-se que:

- Os valores obtidos situam-se dentro do intervalo definido como recomendável.

QUADRO 3 – MEDIÇÕES DE TEMPERATURA

LOCAL DE TRABALHO	TEMPERATURA (°C)		VALOR RECOMENDADO (°C)
	MÍNIMA	MÁXIMA	
Instalações	21,2	21,5	18-22

Tendo em consideração que a temperatura dos locais de trabalho, onde se desenvolve uma atividade física ligeira deve, na medida do possível, oscilar entre 18° C e 22° C, podendo atingir os 25° C em determinadas condições, e pela análise do quadro anterior, constata-se que:

- Os resultados obtidos nos diversos postos de trabalho situam-se dentro do intervalo definido como recomendável.

4.2 Análise dos Níveis de Iluminância

A luz é um elemento imprescindível dos ambientes de trabalho, podendo provocar efeitos nocivos no trabalhador, seja por deficiência (iluminação escassa), seja por excesso (encadeamento).

Os locais de trabalho devem dispor, sempre que possível, de iluminação natural adequada e complementada com iluminação artificial, que garanta idênticas condições de segurança e de saúde aos trabalhadores não devendo constituir um fator de risco para os trabalhadores.

Uma iluminação correta deve ter, para além de uma intensidade adequada, uma distribuição homogênea no ambiente de trabalho, a fim de se evitar reflexos e contrastes nocivos para o trabalhador.

A má iluminação provoca reflexos nos planos de trabalho e equipamentos, prejudicando o desempenho das tarefas e originando mal-estar físico, nomeadamente dores de cabeça, sonolência, fadiga visual, prejudica o sistema nervoso, que leva à má qualidade do trabalho e é responsável pelo aumento do risco de acidentes.

Quando se fala de iluminação, não nos estamos a referir, à iluminação em geral, mas à quantidade de luz no ponto focal do plano de trabalho.

O nível da iluminância (medida do fluxo incidente por unidade de superfície, em Lux) recomendado para uma determinada tarefa diz respeito à quantidade de luz que se considera necessária à boa execução da mesma.

Os padrões de iluminação são estabelecidos de acordo com o tipo de tarefa visual que o operador deve executar: quanto maior a concentração visual em trabalhos de minúcias, tanto mais necessária a luminosidade no ponto focal de trabalho, devendo possuir os seguintes requisitos:

- **Ser Suficiente:** para que cada foco luminoso forneça a quantidade de luz necessária a cada tipo de trabalho.
- **Manter-se constante e uniformemente distribuída:** de modo a evitar fadiga ocular, decorrente das sucessivas acomodações em virtude das variações da intensidade da luz.

EQUIPAMENTO UTILIZADO: EXTECH

Modelo: 407026

N.º série: A.011286



FIGURA 4 – LUXÍMETRO EXTECH

METODOLOGIA ADOTADA:

- Iniciou-se um processo de rastreio, de forma a determinar os níveis de iluminância. Quando os valores obtidos forem inferiores aos recomendados, este processo indicará a necessidade de efetuar medições exaustivas.
- Utilizou-se o luxímetro acima mencionado para encontrar os valores da iluminância.
- As diversas medições foram efetuadas tendo em conta as condições consideradas adequadas e favoráveis ao desempenho das tarefas, sendo os resultados obtidos utilizados com caráter informativo para os trabalhadores.
- Técnicas utilizadas:
 - Seleção dos postos de trabalho.
 - Colocar o luxímetro horizontalmente, com a célula voltada para cima, no local onde se deseja realizar a medida de luminosidade (posto de trabalho) e movê-la na área de forma a evitar interferências durante a medição (possibilidade de sombras).
 - Manter o sensor paralelo à superfície em avaliação.
 - Ter em consideração a quantidade de luz no ponto e no plano onde a tarefa é habitualmente executada.
 - Aguardar até que o valor estabilize e gravar o valor de medida assim que o visor estabilizar.

NORMAS UTILIZADAS: ISO 8995:2002.

RESULTADO DAS MEDIÇÕES EFETUADAS:

QUADRO 4 – MEDIÇÕES DE ILUMINÂNCIA

ATIVIDADE	TAREFAS	ILUMINAÇÃO (LUX)	VALOR RECOMENDADO (LUX)
PORTARIA (Nathalie Cardoso)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	437/ 438/ 440	250 - 500
GABINETE VFV (Leonel Pires)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	437/ 438/ 440	250 - 500
ESCRITÓRIO (Ana Coutinho)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	437/ 441/ 447	250 - 500
ESCRITÓRIO (Catarina Céu)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	480/ 481/ 485	250 - 500
ESCRITÓRIO (Ana Bento) – Esporádico (DESLOCADA DA UNIDADE 1)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	387/ 389/ 401	250 - 500
ESCRITÓRIO (Raquel Bento) (DESLOCADA DA UNIDADE 1)	Uso de Ecrãs de Visualização (Computador) Escritura/leitura documento em papel Geral e ocasional	410/ 412/ 415	250 - 500
RECEPÇÃO	Atendimento ao público	510/ 513/ 516	150
SALA DE REUNIÃO	-	297/ 301/ 310	150
SALA DE FORMAÇÃO (1º Andar)	-	251/ 258/ 260	150

NOTA: No escritório possuem estores para regular a iluminação solar.

ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS:

Os resultados obtidos situam-se **dentro** do intervalo definido como recomendável.

4.3 Medição dos Níveis de Ruído

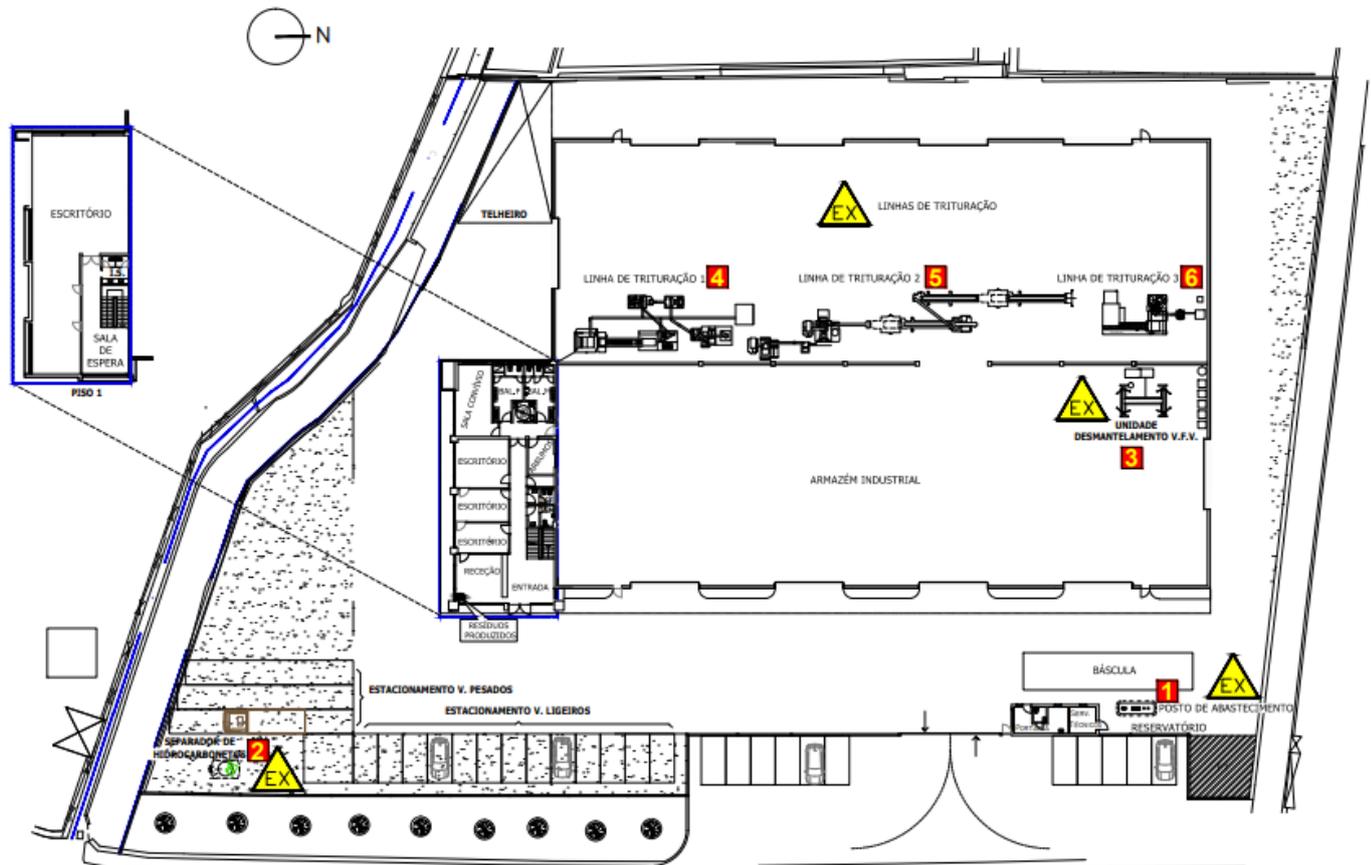
Foi realizada medição dos níveis de ruído, em diversos postos de trabalho (trituração de cabos, enfardadeira, empilhador, despoluição de VFV's recolha de óleos, despoluição de VFV's furagem de depósito) por se considerar que a actividade desenvolvida na empresa apresenta risco de exposição para os trabalhadores (03.03.2020, *ver análise*).

Resumo: Local/ posto de trabalho: Triturador de Cabos, Enfardadeira, Despoluição (furagem de depósitos), recomendável o uso de dispositivos de proteção individual. Sendo possível verificar que, com a utilização dos protetores auriculares disponibilizados pelo Empregador, nenhum trabalhador tem uma Exposição Pessoal Diária Efetiva (LEX,8h,efect) superior a 80 dB(A).

Os locais de trabalho onde os valores de ação superior sejam ultrapassados deverão estar delimitados e sinalizados de acordo com a legislação aplicável à sinalização de segurança.

4.4 Medição de Zonas ATEX

Foi realizada medição de zonas ATEX, a 20/01/2022, as áreas que apresentam zonas ATEX, tal como **Figura 5**, apresentada a seguir.



CLASSIFICAÇÃO DE ÁREAS - IDENTIFICAÇÃO DOS DESENHOS

1 - Posto de Abastecimento	_____	2022-BGR-ATEX-DE 002
2 - Separador de Hidrocarbonetos	_____	2022-BGR-ATEX-DE 002
3 - Unidade de Desmantelamento V.F.V.	_____	2022-BGR-ATEX-DE 003
4 - Linha de Trituração 1	_____	2022-BGR-ATEX-DE 004
5 - Linha de Trituração 2	_____	2022-BGR-ATEX-DE 005
6 - Linha de Trituração 3	_____	2022-BGR-ATEX-DE 006

FIGURA 5 – ÁREAS IDENTIFICADAS COMO ZONA ATEX

QUADRO 5 – LISTAGEM DE ZONAS IDENTIFICADAS E CLASSIFICADAS COM RISCO EXPLOSÃO

LOCAL	PONTOS DE MEDIÇÃO	CLASSIFICAÇÃO
ILHA DE ENCHIMENTO DE GASÓLEO 	Ilha de enchimento	Zona 1 e zona 2
	Tampa de acesso ao depósito	Zona 1 – no interior e a,2 m em redor da tampa
SEPARADOR DE HIDROCARBONETOS 	Tampa de acesso ao separador	Zona 1 – no interior
UNIDADE DE DESPOLUIÇÃO VFV 	Máquina de extração líquidos - engenho de furar	Zona 1 – com raio de 1,5 m centrado na zona de furação do engenho Zona 2 – delimitado
	Depósito de gasolina	Zona 1 – com raio de 1,5 m centrado na zona de furação do engenho Zona 2 – delimitado
LINHA DE TRITURAÇÃO 1 	Coletor de despoeiramento da linha 1	Zona 20 – no interior Zona 21 – conduta de entrada no coletor
	Tubagens de despoeiramento	Zona 21 – No interior das condutas
	Descarga do coletor e do bigbag	Zona 22 - delimitado
	Máquinas em geral	Zona 22 - delimitado
LINHA DE TRITURAÇÃO 2 	Tubagens de despoeiramento	Zona 21 – No interior das condutas
	Máquinas em geral	Zona 22 - delimitado
LINHA DE TRITURAÇÃO 3 	Coletor de despoeiramento da linha 3	Zona 20 – no interior Zona 21 – conduta de entrada no coletor
	Tubagens de despoeiramento	Zona 21 – No interior das condutas
	Descarga do coletor e do bigbag	Zona 22 - delimitado
	Máquinas em geral	Zona 22 - delimitado

Nota:* Consulta manual de proteção contra explosões

De acordo com o manual de proteção contra explosões, elaborado através do resultado das medições nas zonas ATEX foi definido um plano de ações que serão enquadradas no Plano de Prevenção de Higiene e Segurança no Trabalho.

4.5 Avaliação e Controlo dos Riscos Laborais

Um bom sistema de gestão da segurança e da saúde no trabalho, é fundamental que a organização assente num processo contínuo e dinâmico de avaliação dos riscos profissionais que possibilita a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores, mas também do desempenho da empresa em geral.

4.5.1 Metodologia

A **avaliação de riscos** é um processo que permite identificar os perigos (situações que podem originar danos à saúde), avaliar a probabilidade de ocorrência de um acidente devido e avaliar a gravidade das suas consequências, sendo o objetivo a prevenção dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais.

Esta deve ser estruturada e realizada de forma a permitir:

- Identificar os perigos que ocorrem no local de trabalho e avaliar os riscos associados;
- Determinar que medidas devem ser tomadas para proteger a saúde e a segurança dos trabalhadores, tendo em conta os requisitos legais;
- Estabelecer prioridades de ação no caso de, em resultado da avaliação, se tornar necessário a adoção de várias medidas.

E inclui as seguintes etapas:

- Observação do meio envolvente ao local de trabalho (por exemplo, vias de acesso, estado dos pavimentos, temperatura, iluminação, ruído);
- Identificação e caracterização das atividades realizadas (procedimentos que os trabalhadores seguem para a realização das suas tarefas);
- Observação da atividade em progresso (verificar, in loco, se os procedimentos adotados pelos trabalhadores correspondem aos previstos);
- Análise dos resultados obtidos, de forma a estimar os riscos em causa e estabelecer recomendações com vista à sua eliminação/redução/prevenção.

A **valoração dos riscos**, que visa avaliar o significado que o risco assume:

$$RISCO = PROBABILIDADE \times GRAVIDADE (R=PXG)$$

A aplicação de métodos qualitativos e valoração de riscos profissionais tem por base o histórico de dados estatísticos de cada risco profissional (estatística da sinistralidade da empresa, relatórios de acidentes e incidentes, estatísticas da sinistralidade do sector de atividade, etc.) ou a opinião de pessoas experientes, dos trabalhadores e dos seus representantes quanto ao esperado relativamente a determinado risco profissional.

Para a aplicação desta metodologia é necessário definir as categorias da probabilidade de o risco se manifestar, as categorias da gravidade das lesões resultantes e os níveis de graduação da valoração do risco profissional.

A **probabilidade** da ocorrência de um dano, ou seja, a estimativa da frequência com que um dado evento pode acontecer, pode conhecer também uma graduação qualitativa de forma a modelar uma temporização (QUADRO 6).

QUADRO 6 – ESCALA DE PROBABILIDADE (P)

P	NÍVEL DE PROBABILIDADE	SIGNIFICADO
1	Baixa	Espera-se que o evento ou a exposição ocorra raramente (menos de uma vez por semana)
2	Média	Espera-se que o evento ou a exposição ocorra com relativa facilidade (pelo menos uma vez por semana e menos que diariamente)
3	Alta	Espera-se que o evento ou a exposição ocorra com muita facilidade (diariamente)

A ponderação da frequência deve, também, levar em linha de conta todo um outro conjunto de fatores que podem influenciar, positiva ou negativamente, a probabilidade de emergência do perigo, nomeadamente:

- A adequação e a eficácia das medidas de controlo já implementadas;
- As características pessoais dos trabalhadores expostos;
- Os tempos de exposição ao perigo;
- A proteção individual disponibilizada e os tempos da sua efetiva utilização;
- As falhas nos serviços de apoio (eletricidade e água) e nos equipamentos de trabalho;
- As falhas ao nível dos comportamentos observáveis dos trabalhadores, erros não intencionais e violações dos procedimentos de trabalho, bem como os seus níveis de qualificação e de adaptação à função.

Para a classificação dos eventos danosos optou-se por uma tabela que reporta a lesões pessoais esperadas, distribuídas em três níveis de graduação (**QUADRO 7**).

QUADRO 7 – ESCALA DE GRAVIDADE (G)

G	NÍVEL DE GRAVIDADE	SIGNIFICADO*	
		LESÕES (L)	AFEÇÃO DE SAÚDE (A)
1	Baixa	Lesões ligeiras que não implica ausência no posto de trabalho (lesões superficiais, corte, irritação ocular, entre outros)	Afeção de saúde ligeira sem repercursão para a saúde do trabalhador, não levando a doença profissional
2	Média	Lesões não graves (pequenas fraturas, entorses, queimaduras, lesões musculoesqueléticas)	Leva a afeção da saúde podendo conduzir a doença profissional
3	Alta	Lesões graves (fraturas complicadas, amputações, intoxicações graves, lesões múltiplas, cancro, entre outros) ou a morte	Afeção da saúde leva a doença profissional ou morte

Nota:* No caso de diferentes níveis de consequência para as lesões e danos materiais, deve considerar-se o nível mais elevado.

O nível de **Gravidade (G)** tem em conta as **Lesões (L)** que podem acontecer e a **Afeção de Saúde (A)** para o trabalhador, onde $G = L \times A / 2$.

Após a determinação das variáveis, **Probabilidade (P)** e **Gravidade (G)**, há que determinar a **Magnitude do Risco (R)**.

Em função da magnitude, devem ser atribuídas as seguintes ações a empreender relativamente a cada um dos tipos de risco.

A estimativa dos níveis de risco foi elaborada a partir da aplicação $R = P \times G$, em que se relacionam as categorias atribuídas à gravidade, com as categorias atribuídas à probabilidade, determinando-se deste modo o nível do risco profissional.

Os níveis de risco referidos constituem assim, o referencial para a valoração do risco, entendida como um ponto de partida para configurar a decisão e ação de controlo de riscos a levar a cabo a urgência das ações preventivas a empreender e a sua proporcionalidade face ao nível de risco encontrado.

O **QUADRO 8** orienta o nível de risco com a planificação das medidas de prevenção de acordo com os resultados obtidos na valoração dos riscos.

QUADRO 8 – NÍVEIS DE RISCO E PLANO DE AÇÃO

R = P × G	NÍVEL DE RISCO (NR)	SIGNIFICADO
1	Trivial (I)	Não requer medidas ações/medidas específicas
2	Aceitável (II)	Não é necessário melhorar a ação preventiva. No entanto, devem ser consideradas soluções mais rentáveis ou melhorias que não impliquem uma carga económica importante. É necessário recorrer a avaliação periódica de controlo de forma a confirmar-se a manutenção das condições.
[3-5]	Moderado (III)	Devem fazer-se esforços para reduzir o risco e devem ser tomadas medidas num período determinado. Quando o risco estiver associado a consequências extremamente danosas, será necessária uma ação posterior para estabelecer com mais precisão a probabilidade do dano, como base para determinar a necessidade a necessidade de melhorias de controlo. Programar medidas de prevenção para redução do risco.
[6-8]	Importante (IV)	Podem ser necessários recursos consideráveis para controlo do risco. Quando o risco corresponde a um trabalho que está a ser realizado devem tomar-se medidas para contornar o problema, num período de tempo inferior ao dos riscos moderados. Medidas urgentes para eliminar e/ou reduzir o risco.
≥ 9	Intolerável (V)	O trabalho não deve ser iniciado até que se tenha reduzido o risco. Eliminação imediata do risco, com suspensão da atividade.

Legenda: R – Risco; G – Gravidade; P – Probabilidade.

O Índice de Risco traduz a prioridade de intervenção associada à avaliação feita, formando uma base para a tomada de decisão, relativamente à necessidade de melhorar os meios de controlo existentes e de implementar novos meios ou ainda calendarizar as ações necessárias.

Por isso, do ponto de vista da segurança, o carácter aceitável ou não do risco deve ser apreciado, não somente em função do risco em si, mas da possibilidade de se poder reduzir ao mínimo.

4.5.2 Resultados da Avaliação

Após a análise da atividade desenvolvida, foi possível identificar um conjunto de perigos e situações perigosas inerentes aos diversos postos de trabalho.

QUADRO 9 – POSTOS DE TRABALHO

FUNÇÃO DO TRABALHADOR	N.º TRABALHADORES
Escritório – Tarefas administrativas	3
Vendedor de Peças	1
Motorista de Reboque	1
Motorista de Pesados	1
Operador de Resíduos	2
Operador Desmantelamento de Veículos em Fim de Vida (VFV` s)	1
Operador Despoluição de Veículos em Fim de Vida (VFV` s)	2
Operador de resíduos – Linha de Trituração	2
Condutor de Empilhador	1

QUADRO 10 – HORÁRIO DE TRABALHO

FUNÇÃO DO TRABALHADOR	HORÁRIO DE TRABALHO
Administrativo	2ª a Sábado 9h:00/13h:00 e 14h:00/18h:00
Operacional	2ª a 6ª 8h:00/13h:00 e 14h:00/17h:30
	Sábado 9h:00/13h:00 e 14h:00/18h:00

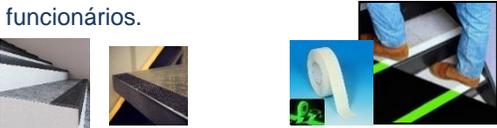
Com base na atividade é efetuada uma avaliação para cada perigo, onde foi possível identificar aqueles que constituem Riscos Importantes (6) e Riscos Intoleráveis (9), cuja prioridade indica urgência na aplicação de medidas, de acordo com o estabelecido nos quadros seguintes.

4.5.2.1 Condições gerais de trabalho

QUADRO 11 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NO ESTABELECIMENTO

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1	Condições gerais dos locais de trabalho									
1.1	Estabelecimento	Ambiente térmico	Cansaço, perda de atenção, concentração e de rendimento, desconforto térmico	1.Em trabalhos no exterior da instalações: - Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; - Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto. 2.Em trabalhos no escritório: - Utilizar ar condicionado.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.No escritório analisar o direção do vento que sai do ar condicionado, verificar que não afeta nenhum posto de trabalho. 2.Realizar a avaliação do ambiente térmico para controlar ambientes térmicos desfavoráveis através de diversas medidas construtivas, organizacionais e de proteção individual.
1.2	Estabelecimento	Iluminação no posto de trabalho	Cansaço, cefaleias, distúrbios visuais, fadiga visual, lesões músculo-esqueléticas	1.Substituição de luminárias que já ultrapassaram tempo de vida útil ou se encontram fundidas e limpeza – Previsto no Controlo operacional Mensal.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.Realizar um Plano de manutenção das luminárias. Proceder à manutenção (substituição se fundida ou se ultrapassou o tempo de vida útil) e limpeza das luminárias periodicamente, pois sabe-se que a acumulação de poeiras nas lâmpadas e armaduras diminui substancialmente o nível de iluminação. 2.Realizar avaliação de iluminação , nos diversos postos de trabalho e instalações.
1.3	Estabelecimento	Exposição ao ruído (Enfardadeira, Despoluição, trituração e cabo, despoluição furagem deposito)	Perda auditiva	1.Recomenda-se a utilização de protetores auriculares; 2. Realizada Avaliação dos níveis de Ruído.	2	2	1	2	Aceitável (II)	1.Realizar avaliação do ruído , sempre que exista alteração nos postos de trabalho, ou seja necessário proceder a uma reavaliação. 2. Formação e Informação aos trabalhadores
1.4	Estabelecimento	Qualidade do Ar (zona de trituração de cabos)	Afeções respiratórias		2	2	3	6	Importante (IV)	Realizar Avaliação da Qualidade do Ar interior na zona de trituração de cabos.



ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1.5	Estabelecimento	Relacionamento entre trabalhadores bem como superiores e/ou clientes: Conflitos, ofensas verbais e/ou físicas, competição entre colegas e/ou superiores, dificuldades de comunicação entre colegas e/ou superiores	Desconcentração Stresse Ansiedade Depressão	1. Permitir a realização de pequenas pausas; 2. Reuniões periódicas com os trabalhadores; 3. Informação/ formação aos trabalhadores riscos psicossociais; 4. Avaliação de Riscos Psicossociais.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Promover atividades de lazer em grupo. 2. A entidade patronal deve estar atenta a eventuais situações em que seja necessário recorrer a ajuda especializada, como por exemplo, psicológica. 3. Formação e informação em riscos Psicossociais (estratégias de coping voltadas para a resolução do problema e orientadas para a regulação de emoção) 4. Realizar Avaliação de Riscos Psicossociais através de método adequado.
1.6	Estabelecimento	Aparelhos de ar condicionado (Climatização)	Afeções respiratórias	1. Limpeza dos aparelhos de ar condicionado (aparelhos de climatização) 2. Plano de Manutenção de equipamentos	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter os registos de limpeza dos filtros dos aparelhos de climatização.
1.7	Estabelecimento	As escadas de acesso ao 1º andar sala de formação, e gabinetes não são anti-derrapantes	Risco de queda	1. Escadas de acesso desobstruídas	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Os degraus das escadas devem ter faixas anti-derrapantes com uma largura não inferior a 0.04 m e encastradas junto ao flocinho das escadas, no sentido de prevenir eventuais quedas por parte dos utentes e/ou funcionários.  Degraus devem estar claramente assinalados com um material de revestimento de textura diferente do restante piso.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1.8	Estabelecimento	Armários individuais insuficientes	Exposição a substâncias tóxicas, irritantes ou infectantes	1.Existem armários individuais para os trabalhadores do mesmo sexo e separados para homens e mulheres.	1	2	2	2	Aceitável (II)	
1.9	Estabelecimento	Transporte de resíduos perigosos	Contacto com substâncias perigosas.	1.Utilização de luvas para riscos químicos. 2.Utilização de máscara para exposição de gases e vapores (se aplicável). 3. Disponível Kit de derrame. 4.Informação e formação de utilização de EPI.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.Realizar formação e informação em situação de Emergência (derrames).

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1.10	Estabelecimento	Atmosfera explosiva	Explosão	1.Realizada avaliação de atmosferas Explosivas (ATEX). Temos como zonas ATEX: - Ilha de enchimento de gasóleo; - Separador de hidrocarbonetos; - Unidade de despoluição VFV; - Linha de trituração 1/2/3. 2.Zona de carregamento de empilhadores não é zona ATEX. 3. Afixação da sinalização ATEX. 4. Manter o arquivo de registos de manutenção dos sistemas. 5. Garantir a proibição de fumar na zona e na zona da portaria garantir um cinzeiro seguro. 6. Analisar o projeto de instalação do separador de hidrocarbonetos e do deposito de gasolina na unidade de despoluição e a existência de respiradouro 7. Na unidade de despoluição, os trabalhadores que trabalhem com gasolina deverão possuir vestuário antiestático.	2	3	2	6	Importante (IV)	1.Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação ATEX. 2. Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão numa zona ATEX. 3. Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra o risco de explosão. 4. Garantir a proibição de estacionamento na zona da tampa de acesso ao depósito de gasóleo . 5. Na unidade de despoluição , a máquina de extração de líquidos (engenho de furar) verificar a instalação elétrica no local e esta deve ser no mínimo antideflagrante. 6. Na unidade de despoluição , a situação do depósito de gasolina não cumpre o artigo 303º do RT SCIE. 7. Na unidade de despoluição (depósito de gasolina), deverá existir procedimento que garanta que a gasolina apenas seja transvazada para o depósito de gasolina e nunca para os outros (gasóleo, etc). 8. Na zona de trituração linha 1 , dotar a zona envolvente das máquinas de extintores para a classe de incêndio A.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2		NR		R
						L	A			
				<p>8. Na zona de trituração linha 1/ 2/ 3, coletor despoeiramento, deverá existir um procedimento para a descarga da poeira do coletor de forma que a matéria seja retirada de forma frequente. (realizado semanalmente)</p> <p>9. Na zona de trituração linha 1/ 2/ 3, manter e criar procedimento de limpeza de forma sistematizada de poeiras. . (realizado diariamente)</p>						



ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
Conservação e higienização										
1.11	Estabelecimento	Locais desarrumados, derrames não limpos, lixo não removido	Incêndio, queda ao mesmo nível (tropeções e escorregadelas), choque contra objectos	1.As instalações são mantidas em bom estado de higiene e limpeza. 2.Manter as zonas de trabalho e circulação devidamente limpas, arrumadas e livres de obstáculos. 3.Utilizar calçado antiderrapante. 4.Proibida a colocação de qualquer material, nos corredores, escadas e saídas de emergência das instalações.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.Sempre que efetuar limpezas em vias de circulação de pessoas utilizar barreiras sinalizadoras.
Emergência										
1.12	Estabelecimento	Material de primeiros socorros	Não realização efetiva/segura do primeiro socorro	1.Sinalizado o local de primeiros socorros 2.Possui instruções em caso de emergência. 3. O conteúdo é mantido em condições de assépsia, convenientemente conservado.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.O conteúdo das caixas de primeiros socorros deve ser mantido em condições de assepsia , convenientemente conservado, mantido dentro do prazo de validade, etiquetado e imediatamente substituído após a sua utilização.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar
					P	G=L*A/2 L A		NR	
1.13	Estabelecimento	Sistema Automático de Detecção de Incêndio	Dificuldade no alarme/alerta em caso de Incêndio Propagação rápida do foco de incêndio Perdas humanas e danos estruturais	1.Verificado o funcionamento por empresa certificada do sistema de deteção. 2.Controlo previsto no Plano de Registos de segurança	1	2	2	2	Aceitável (II) 1.De modo a garantir a fiabilidade dos sistemas, deve realizar-se verificação regular do funcionamento da central, registar qualquer anomalia, e a ação corretiva deve ser tomada tão cedo quanto possível.
1.14	Estabelecimento	Situações de emergência	Incêndio, explosão, curto-circuito	1.Formação e informação em situação de emergência 2. Existe no Planeamento de avaliação de simulacros (3 anos)	2	2	2	2	Moderado (III) 1. Formação e informação em situação de emergência (sismo / derrames/ curto-circuito/ incêndio).
	Estabelecimento	Medidas de autoproteção de Segurança contra Riscos de Incêndio em Edifícios	Perdas humanas e danos estruturais	1. Aprovação das Medidas de Autoproteção de Segurança contra Risco de Incêndio em Edifícios. 2.Processo de revisão das MAP.	2	2	2	2	Moderado (III) 1.Implementar e manter atualizadas as Medidas de Autoproteção de Segurança contra o Risco de Incêndio em Edifícios. 2.Realizar simulacro de acordo com o aprovado por lei. 3. Realizar formação e informação da divulgação das medidas de autoproteção.
Informação, formação e consulta aos trabalhadores									
1.15	Todas as atividades/ funções	Informação/Formação no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho insuficiente	Não reconhecimento de perigos e meios de prevenção e protecção	1.Realizada informação/formação (Plano Formação anual)	2	2	2	4	Moderado (III) Os trabalhadores devem receber informação/formação adequada no domínio da segurança e saúde no trabalho tendo em atenção o posto de trabalho.



ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1.15		Informação/ formação aos trabalhadores sobre as medidas e instruções a adotar em caso de perigo grave e iminente	Não reconhecimento de perigos e meios de prevenção e protecção	1.Realizada informação/formação (Plano Formação anual) - Situações de emergência (sismo, derrame, primeiros socorros, em caso de incêndio)	2	2	2	4	Moderado (III)	1.Os trabalhadores devem receber informação/ formação sobre as medidas a adoptar em caso de perigo grave ou eminente (derrames, sismo..)
		Informação/ formação em segurança contra incêndios/Evacuação/medidas de primeiros socorros insuficiente	Danos físicos e nas instalações	1.Realizada informação aos trabalhadores: - Situações de emergência (primeiros socorros, contra incêndio, evacuação) 2. Realizada formação em 2021 relativamente à evacuação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1.Os trabalhadores devem receber informação/formação em segurança contra incêndios/ Evacuação/ primeiros socorros.
		Pouca atenção dada à consulta dos trabalhadores antes de efectuar alterações nos locais de trabalho	Stresse, perda de rendimento, insatisfação, absentismo		2	2	2	4	Moderado (III)	1.Realizar um Plano de inquérito aos trabalhadores. 2. Consultar , por escrito e pelo menos uma vez por ano, os trabalhadores ou o seu representante, em matéria de Higiene e Segurança no trabalho.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
Deslocação Itinere										
1.16	Deslocação: casa - trabalho trabalho - casa	Deslocação a pé	Atropelamento, queda ao mesmo nível, entorse	1. Circular na via pública ou via de trânsito destinada ao trânsito de peões a pé. 2. Caminhar pelos passeios ou, na sua ausência, pelas bermas. 3. Nas bermas caminhar pela esquerda no sentido contrário aos veículos e o mais afastado possível da faixa de rodagem. 4. Utilizar as passagens para peões para atravessar as faixas de rodagem (ou passagem superior ou inferior), sempre que existam. 5. Atravessar pelo lugar mais seguro, a direito, depressa mas sem correr. 6. Ver e ser visto. Sempre que possível estabelecer contacto visual com os condutores para ter a certeza que se é visto.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar informação/ formação sobre as medidas preventivas associadas à circulação na via pública.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
1.16	Deslocação: casa - trabalho trabalho - casa	Bicicleta Circulação Rodoviária	Atropelamento, choque, queda	1. Respeitar o código da estrada, o que pressupõe não circular em contramão. 2. Utilizar sempre a via mais à direita, incluindo, quando circula nas rotundas. 3. É proibido circular com auscultadores sonoros, por poder prejudicar a condução. 4. Sinalize as manobras, sempre que retoma a marcha ou tenciona mudar de direção (sinais de mão). Se for preciso, pare e espere que os carros passem. 5. Recomendado (não obrigatório) utilizar capacete, óculos e luvas. 6. A bicicleta deverá estar equipada de iluminação à frente (luzes brancas) e atrás (luzes vermelhas).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.Realizar informação/ formação sobre as medidas preventivas associadas à circulação na via pública.
	Deslocação: casa - trabalho trabalho - casa	Condução de veículos (motorizadas, veiculos automóveis) Circulação rodoviária	Acidente Rodoviário	1. Cumprir a legislação relativa ao Código da estrada e à inspeção do veículo. 2. Respeite a distância de segurança e os limites de velocidade. 3. Utilizar sempre cinto de segurança. 4. Não utilize o telemóvel, utilize algum sistema de "mãos-livres" autorizado. 5. Ter extrema precaução se conduzir sob condições atmosféricas adversas (chuva, vento, etc..)	1	2	2	2	Aceitável (II)	1.Realizar informação/ formação sobre as medidas preventivas associadas à circulação na via pública.

ITEM	Localização/ Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L*A/2 L A		NR		R
Cientes nas instalações compra de peças										
1.17	Procura de peça pelo cliente	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Os clientes deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se nas proximidades.	2	2	2	4	Moderado (III)	1.Sensibilizar à entrada os clientes para a circulação de viaturas, na deslocação das instalações. 2.Utilização de colete refletor na zona de circulação de máquinas.
	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada/ não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/perfurações	1. Manusear ferramentas com precaução; 2. Utilizar luvas de proteção mecânica e fato de trabalho; 3. Utilizar calçado adequado para a função a desempenhar.	2	2	2	4	Moderado (III)	
Abastecimento de Viaturas										
1.18	Abastecimento de viaturas	Presença de fontes de ignição próximas da bomba de abastecimento da gasóleo	Explosão	1. Não utilizar fonte de ignição próxima do local de abastecimento (não fumar nem produzir faísca). 2.Manter o arquivo de registos de manutenção dos sistemas. 3.Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra o risco de explosão.	2	2	2	4	Moderado (III)	1.Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação em ATEX; 2.Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão numa zona ATEX; 3.Garantir a proibição de estacionamento na zona da tampa de acesso ao depósito de gasóleo.(balizado por sistema de correntes).
	Abastecimento de viaturas	Presença de fontes de ignição próximas da bomba de abastecimento da gasóleo	Deflagração de incêndio							

4.5.2.2 Tarefas Administrativas

Descrição:

O gerente/ acessor financeiro tem como função verificar os registos das entradas e/ou saídas de resíduos da empresa. Gerir toda a atividade financeira, verificar os consumos da empresa, preparar documentação para enviar contabilidade referente à venda de peças e compra de VFV para abate. Estipular, confirmar e validar a emissão de faturas, tirar cópias dos cheques anexar às faturas pagas pela empresa. Selecionar e verificar a documentação que segue para a contabilidade, conferir faturas que provêm de outras empresas, emitir cheques para pagamento a fornecedores, analisar, planejar e controlar financeiramente as despesas da empresa. Coordenar as atividades e avaliar a condição financeira da empresa, verificar e controlar as contas e a situação do fluxo de caixa, analisar o retorno financeiro para aumentar os investimentos da empresa, gerir os diversos processos e atividades comerciais da empresa, contactar e atender clientes e fornecedores, gestão de aquisição de equipamentos/ viaturas necessárias ao desenvolvimento da melhoria da empresa no âmbito da sua atividade. Conhecer e cumprir e com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

O coordenador da gestão de veículos em fim de vida é responsável por atendimento telefónico e atendimento ao público; atendimento a clientes; Emitir e-GAR`s, e documentação associada, incluindo a sua organização em arquivo; verificar, corrigir ou rejeitar e-GAR`s no webservice licenciado pela APA de acordo com a legislação em vigor; auxiliar a emissão e envio de Certificados de VFV`s; emitir e enviar os certificados de recepção de RCD; coordenar e armazenagem de resíduos da filial, e garantir o acondicionamento dos resíduos por tipologia e código LER; garantir que os resíduos se encontram devidamente identificados; dar cumprimento às calibrações e monotorizações; auxiliar na emissão de certificados de destruição VFV`s; preenchimento do documento que controla a recepção de VFV`s e os cumprimentos legais; controlo e distribuição de EPI`s de todos os colaboradores; controlo de consumos de combustível, eletricidade e água; cumprir as medidas de prevenção de poluição nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no armazém. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

A administrativa tem como função inserir informação de saídas de resíduos e vendas na Plataforma da valorcar; reunir documentação necessária para acompanhar para acompanhar a saída das carcaças já enfardadas; enviar o original do certificado CDV aos clientes particulares; efetuar a verificação dos documentos legalmente exigíveis do proprietário/detentor para o abate de veículos; cumprir as medidas de prevenção de poluição nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no escritório. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

A administrativa na portaria tem como função atender clientes/fornecedores; efetuar controlar as pesagens na báscula e emitir o respetivo talão; fornecer informação acerca do processo de recolha/ recepção e posterior abate de VFV; agendar recolhas de VFV; recepção de VFV e documentação legalmente exigida para posterior emissão de certificado de abate e envio ao IMT; reunir documentação para emissão de e-GAR`s; proceder à recepção de pagamento de peças adquiridas pelos clientes. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 12 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	UTENSÍLIOS
Escritório	Computador (monitor, teclado e rato)	secretária / Cadeira ergonómica
	Impressora	papel / esferográfica / furador / agrafador telemóvel / telefone

QUADRO 13– IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE TAREFAS ADMINISTRATIVAS

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
2	Escritório (Trabalho administrativo)									
2.1	Trabalho com ecrãs de visualização	Condições de iluminação inadequadas	Fadiga visual Perturbações da visão: diminuição da acuidade visual, olho seco	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assegurar que existe uma correta iluminação em cada posto de trabalho; 2. A iluminação deve ser adequada à tarefa a desenvolver; 3. Eliminar qualquer reflexo existente; 4. A luz artificial deve ser constante (nunca trémula) e vir de cima do posto de trabalho; 5. Caso seja necessário iluminar papel ou teclado, usar candeeiro de mesa (luz localizada) e que de modo algum, projete luz sobre o ecrã; 6. Efetuada análise dos níveis de iluminância nos diversos postos de trabalho. 	2	1	2	2	Aceitável (II)	1.Assegurar que existe uma correta iluminação em cada posto de trabalho. Realizar um estudo de iluminação (avaliação de Iluminação).
		Incorreto posicionamento do monitor	Lesões músculo-esqueléticas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ter em consideração o desenho ergonómico do posto de trabalho. Adaptar o mobiliário (mesa, cadeira, estantes, armários) a uma distância de fácil alcance e que permita um fácil manuseamento; 2. Evitar ao máximo ter que baixar a cabeça para ler ou escrever no computador, se for preciso suba o ecrã do computador colocando um livro por baixo. A posição ideal é que parte superior do monitor deve estar ao nível dos olhos, para que não seja preciso inclinar a cabeça, nem para cima , nem para baixo; 3. O ecrã do computador deve estar à distância de 50 a 60 cm, normalmente o ideal é ao esticar o braço conseguir tocar no ecrã, mantendo o braço esticado. 4. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente; 5. Favorecer a alternância de tarefas para conseguir que se utilizem diferentes grupos musculares. 	2	1	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos administrativos (Posturas Ergonómicas – Postura sentada).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
2.1	Trabalho com ecrãs de visualização	Postura de trabalho inadequadas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação aos trabalhadores acerca das posturas a adotarem nos postos de trabalho sentado; 2. Regular a cadeira, de modo a que a articulação do joelho faça um ângulo de 90°; 3. Efetuar pequenas pausas, de modo a que o trabalhador possa interromper as posturas estáticas; 4. Utilizar um apoio-pés (se necessário), que permita alternar a postura dos membros inferiores.	3	2	1	3	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos administrativos (Posturas Ergonómicas – Postura sentada). 2. Realizar uma avaliação ergonómica dos postos de trabalho administrativos.
2.2	Atendimento ao cliente/fornecedores	Irritabilidade/Stress	Riscos Psicossociais	1. Informação aos trabalhadores acerca de riscos psicossociais; 2. Permitir a realização de pequenas pausas. 3. Realização de avaliação de riscos psicossociais (inquérito).	2	2	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar uma avaliação de Riscos Psicossociais (através de um questionário relativamente a riscos psicossociais, com análise); 2. Realizar formação e informação em Riscos Psicossociais (estratégias de coping voltadas para a resolução do problema e as orientadas para a regulação da emoção).
2.3	Trabalho administrativo	Ambiente térmico inadequado	Fadiga, perda de concentração/rendimento	1. Regular o ar condicionado à temperatura adequada ao conforto termico conforme definido em legislação. 2. Manter as portas fechadas de forma a conservar o ambiente termico do espaço. 3. Fechar/abrir as persianas/estores de forma a manter o ambiente térmico adequado. 4. Plano de manutenção dos equipamentos.	2	1	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar avaliação de ambiente térmico na área administrativa.
2.4	Trabalho administrativo	Qualidade de ar interior	Manifestações nasais, oculares, orofaringe, cutâneas gerais		3	2	1	3	Moderado (III)	1 - Realizar Avaliação da Qualidade de Ar Interior (Dióxido carbono, PM 2,5, PM 10, Monóxido de carbono, Radão, COV, Formaldeido)



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
2.5	Utilização de equipamentos eléctricos	Contactos eléctricos	Electrização	1. Não sobrecarregar as fichas, utilizando várias triplas; 2. Utilizar calhas técnicas para passar os cabos eléctricos.	2	1	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e informação de riscos na utilização de equipamentos eléctricos na área administrativa.
2.6	Utilização de pastas/ arquivos colocados em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 4. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 5. Evitar o empilhamento de materiais; 6. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis; 7. Formar e informar os trabalhadores relativamente a posturas a adoptar em movimentação de cargas.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e informação em Ergonomia Laboral - Movimentação manual de cargas.
	Transporte de carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar em movimentação manual de cargas; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e informação em Ergonomia Laboral - Movimentação manual de cargas.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
3	Deslocação em viatura (apoio ao trabalho administrativo)									
3.1	Condução de veículos	Circulação rodoviária	Acidente Rodoviário	1. Cumprir a legislação relativa ao Código da estrada e à inspeção do veículo. 2. Utilizar sempre cinto de segurança. 3. Não utilizar o telemóvel enquanto conduz (se for necessário utilizar equipamento mãos livres). 4. Plano de manutenção dos equipamentos.	2	2	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar informação e formação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária.



4.5.2.3 Vendedor de Peças

Descrição: O vendedor de Peças tem como função, efetuar o atendimento telefónico e ao público de clientes de peças, fornecer informação acerca de peças, vender as peças auto de acordo com a lista de preços estabelecidos, controlar a desmontagem das peças dos VFV`s pelos clientes, coordenar as atividades de despoluição e desmantelamento de VFV`s, coordenar o armazenamento dos VFV`s na recepção dos mesmos e após o processo de despoluição, responder em caso de derrames e incêndio, utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI`s) de acordo com as atividades desenvolvidas.

Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 14 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	UTENSÍLIOS
Gabinete	Computador (monitor, teclado e rato)	Secretária / cadeira ergonómica papel / esferográfica / furador / agrafador
	Impressora	telemóvel / telefone
Instalações	Empilhador	EPI`s: Vestuário de trabalho / vestuário de proteção Inverno (Casaco e impermeável) Calçado de proteção (sola e biqueira de aço) (S3)
	Escada/ escadote	Luvras e proteção mecânica Capacete Colete refletor

QUADRO 15 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE VENDEDOR DE PEÇAS

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L+A/2		NR		R
				L	A					
2	Escritório (Trabalho administrativo)									
2.1	Trabalho com ecrãs de visualização	Condições de iluminação inadequadas	Fadiga visual Perturbações da visão: diminuição da acuidade visual, olho seco	1. Assegurar que existe uma correta iluminação em cada posto de trabalho; 2. A iluminação deve ser adequada à tarefa a desenvolver; 3. Eliminar qualquer reflexo existente; 4. A luz artificial deve ser constante (nunca trémula) e vir de cima do posto de trabalho; 5. Caso seja necessário iluminar papel ou teclado, usar candeeiro de mesa (luz localizada) e que de modo algum, projete luz sobre o ecrã; 6. Efetuada análise dos níveis de iluminância nos diversos postos de trabalho.	2	1	2	2	Aceitável (II)	1. Assegurar que existe uma correta iluminação em cada posto de trabalho. Realizar um estudo de iluminação (avaliação de Iluminação).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
2.1	Trabalho com ecrãs de visualização	Incorreto posicionamento do monitor	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ter em consideração o desenho ergonómico do posto de trabalho. Adaptar o mobiliário (mesa, cadeira, estantes, armários) a uma distância de fácil alcance e que permita um fácil manuseamento; 2. Evitar ao máximo ter que baixar a cabeça para ler ou escrever no computador, se for preciso suba o ecrã do computador colocando um livro por baixo. A posição ideal é que parte superior do monitor deve estar ao nível dos olhos, para que não seja preciso inclinar a cabeça, nem para cima, nem para baixo; 3. O ecrã do computador deve estar à distância de 50 a 60 cm, normalmente o ideal é ao esticar o braço conseguir tocar no ecrã, mantendo o braço esticado. 4. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente; 5. Favorecer a alternância de tarefas para conseguir que se utilizem diferentes grupos musculares.	2	1	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos administrativos (Posturas Ergonómicas – Postura sentada).
		Postura de trabalho inadequadas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação aos trabalhadores acerca das posturas a adotarem nos postos de trabalho sentado; 2. Regular a cadeira, de modo a que a articulação do joelho faça um ângulo de 90°; 3. Efetuar pequenas pausas, de modo a que o trabalhador possa interromper as posturas estáticas; 4. Utilizar um apoia-pés (se necessário), que permita alternar a postura dos membros inferiores.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos administrativos (Posturas Ergonómicas – Postura sentada). 2. Realizar uma avaliação ergonómica dos postos de trabalho administrativos.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
2.2	Atendimento ao cliente/ fornecedores	Irritabilidade/stress	Risco psicossocial	1. Ministrando formação/informação aos trabalhadores acerca de riscos psicossociais; 2. Permitir a realização de pequenas pausas; 3. Realização de avaliação de riscos psicossociais (inquérito).	2	1	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar uma avaliação de Riscos Psicossociais (através de um questionário relativamente a riscos psicossociais, com análise) 2. Formação e informação em Riscos Psicossociais (estratégias de coping voltadas para a resolução do problema e as orientadas para a regulação da emoção)
2.3	Trabalho administrativo	Ambiente térmico inadequado	Fadiga, perda de concentração/ rendimento	1. Regular o ar condicionado à temperatura adequada ao conforto termico conforme definido em legislação. 2. Manter as portas fechadas de forma a conservar o ambiente termico do espaço. 3. Fechar/abrir as persianas/estores de forma a manter o ambiente térmico adequado. 4. Plano de manutenção dos equipamentos.	2	1	1	2	Aceitável (II)	1. Realizar avaliação de ambiente térmico na área administrativa.
2.4	Utilização de equipamentos eléctricos	Contactos eléctricos	Electrização	1. Não sobrecarregar as fichas, utilizando várias triplas; 2. Utilizar calhas técnicas para passar os cabos eléctricos.	3	1	1	2	Aceitável (II)	1. Formação e informação de riscos na utilização de equipamentos eléctricos na área administrativa.
2.5	Utilização de pastas/ arquivos colocados em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 4. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 5. Evitar o empilhamento de materiais; 6. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis; 7. Formar e informar os trabalhadores relativamente a posturas a adoptar em movimentação de cargas.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Formação e informação em Ergonomia Laboral - Movimentação manual de cargas.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
2.5	Transporte de carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar em movimentação manual de cargas; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação em Ergonomia Laboral - Movimentação manual de cargas.
5 Utilização de Porta-Paletes										
5.1	Manobração de porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da paleta; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da paleta; 3. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral; 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas ou	Sobresforços		2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
5.1	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter informação / formação aos trabalhadores.
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter informação / formação aos trabalhadores.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
12	Vendedor de Peças									
12.1	Trabalho predominantemente de pé	Exposição prolongada sem pausas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Adoptar posturas adequadas; 2. Manter os pés afastados à largura dos ombros; 3. Realizar pausas.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a postura em pé - Ergonomia Laboral.
	Procurar peças	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade. 2. Utilizar colete de alta visibilidade (refletor).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à circulação de Máquinas.
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas; 5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos proteção individual.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
13	Instalações									
13.1	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.5.2.4 Motorista do Reboque

Descrição: O motorista do reboque tem como função recolher e transportar Veículos em Fim e Vida de acordo com o planeado; garantir que detém a documentação legal para efetuar o transporte do(s) resíduo(s); verificar se VFV é acompanhado pela documentação necessária para o abate, aquando a recolha do mesmo; manuseamento correto dos equipamentos acoplados à viatura, que auxiliam na carga e descarga de resíduos; utilizar corretamente o tacógrafo, quando aplicável; verificação periódica da viatura; comunicar ao responsável do DAP as anomalias verificadas; proceder ao abastecimento da viatura, cumprir as regras ambientais; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no local de recolha e descarga; responder em caso de derrames; cumprir as regras do código da estrada; verificar periodicamente as viaturas. Utilizar Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) de acordo com as atividades e resíduos carregados/descarregados. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 16 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Exterior instalações	Veículo pesado	EPI's: - vestuário de trabalho - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - colete reflector.
	Porta-paletes	
	Empilhador	
	Escada/ escadote	

QUADRO 17 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE MOTORISTA DO REBOQUE

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores; 3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual. 5. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação		2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	<ol style="list-style-type: none"> Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte; 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	<ol style="list-style-type: none"> Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; Ministrar formação e informação acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. Ministrar formação e informação acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; Evitar o empilhamento de materiais; Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. Ministrar formação e informação acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização de escada/escadote.
5 Utilização de Porta-Paletes										
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	Sobresforços	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
5.1	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	1	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos..	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores). 2. Manter um registo atualizado de manutenção/verificação do empilhador.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A	NR	R		
7	Camião com Reboque									
7.1	Condução de camião de transporte VFV	Circulação de rodoviária	Acidente Rodoviário	1. Cumprir a legislação relativa ao Código da estrada e à inspeção do veículo. 2. Utilizar sempre cinto de segurança. 3. Não utilizar o telemóvel enquanto conduz (se for necessário utilizar equipamento mãos livres).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária.
	Condução de camião de transporte VFV	Assentos inadequados / de manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos, realizar pausas; 2. Fazer uma manutenção/verificação do camião (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária, ergonomia laboral. 2. Realizar uma avaliação de vibrações.
	Recolha dos VFV com reboque	Colocação de VFV com reboque	Entalamento	1. Utilizar luvas de proteção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de de colocação de VFV no reboque. 2. Manter um registo atualizado da manutenção do camião do reboque.
	Recolha dos VFV com reboque	Colocação de VFV com reboque	Cortes/perfurações	1. Utilizar luvas de proteção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Recolha dos VFV com reboque	Colocação de VFV com reboque	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga com recurso aos equipamentos que as viaturas dispõem.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
7.1	(Des)carga de elementos do veículo de transporte	Incorreta distribuição da carga ou falha mecânica	Queda/ projeção de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 3. A carga terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o seu centro de gravidade; 4. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com especial atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manuseamento da grifa do camião (Regras de manuseamento).
7.2	Abastecimento de veículo	Combustível	Exposição a agentes cancerígenos ou mutagénicos	1. Abastecimento médio de 1X por semana da viatura por colaborador (cerca de 30 minutos) - visto ser realizado uma vez por semana não se considera representativo para o trabalhador. 2. Ficha de dados de segurança do combustível.	2	2	1	2	Aceitável (II)	1. Previsto controlo trimestral, dos agentes Cancerígenos ou mutagénicos (CMR)
7.3	Retirada de veículos	Recolha de VFV (atos inseguros)	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais onde se vai realizar a recolha de veiculosde máquinas e veiculos.	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).
			Picadas de insectos	1. Observar os veículos a recolher e intervir com cuidado. 2. Medidas de prevenção com utilização de kit de primeiros socorros.	1	2	2	2	Aceitável (II)	
13	Instalações									
13.1	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	1	2	2	2	Aceitável (II)	



4.5.2.5 Motorista de Pesados

Descrição: O motorista de Pesados tem como função colocar, recolher e transportar contentores de resíduos; garantir que detém a documentação legal para efetuar o transporte do(s) resíduo(s); manuseamento correto dos equipamentos acoplados às viaturas, que auxiliam na carga e descarga de resíduos; acondicionar a carga, segregação dos resíduos a transportar de acordo com a sua tipologia; utilizar corretamente o tacógrafo, quando aplicável; verificação periódica da viatura; comunicar ao responsável do DAP as anomalias verificadas; proceder a cumprir as regras ambientais; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no local de recolha e descarga; responder em caso de derrames; cumprir as regras do código da estrada; verificar periodicamente as viaturas. Utilizar Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) de acordo com as atividades e resíduos carregados/descarregados. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 18 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Exterior instalações	Veículo pesado (podendo ter grua movel acoplada)	EPI's: - vestuário de trabalho - Calçado de proteção (Sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - máscara para exposição a gases e vapores; - Colete reflector; - fato tyvek.
	Porta-paletes	
	Empilhador	
	Escada/ escadote	

QUADRO 19 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE MOTORISTA DE PESADOS

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores; 3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual. 5. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação		2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	<ol style="list-style-type: none"> Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte; 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral.
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	<ol style="list-style-type: none"> Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuada de forma manual; Ministrar formação e informação acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4		
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. Ministrar formação e informação acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral.
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; Evitar o empilhamento de materiais; Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. Ministrar formação e acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4		



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes).
5 Utilização de Porta-Paletes										
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministrir formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	Sobresforços	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministrir formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
5.1	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Transporte de resíduos perigosos	Exposição a agentes químicos	Contacto com substâncias perigosas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de luvas para riscos químicos. 2. Sempre disponível Kit de derrame. 3. Formação e informação relativamente aos EPI's. (Plano de formação). 	2	3	2	6	Importante (IV)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação relativamente aos riscos químicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's). 2. Realizar formação e informação em situação de Emergência.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações (dor lombar, distúrbios nas costas, ombros ou pescoço)	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	1	2	Aceitável (II)	
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações (dor lombar, distúrbios nas costas, ombros ou pescoço)	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
	Transporte de resíduos perigosos	Exposição a agentes químicos	Contacto com substâncias perigosas	1. Utilização de luvas para riscos químicos. 2. Sempre disponível Kit de derrame. 3. Formação e informação relativamente aos EPI's. (Plano de formação).	2	3	2	6	Importante (IV)	1. Realizar formação e Informação relativamente aos riscos químicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's). 2. Realizar formação e informação em situação de Emergência.
8	Condução de veículos pesados									
8.1	Condução de veículos	Circulação rodoviária	Acidente Rodoviário	1. Cumprir a legislação relativa ao Código da estrada e à inspeção do veículo. 2. Utilizar sempre cinto de segurança. 3. Não utilizar o telemóvel enquanto conduz (se for necessário utilizar equipamento mãos livres).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária.
	Condução de veículos	Circulação rodoviária	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objecto que possa encontrar-se nas proximidades; 2. Utilização de colete de alta visibilidade (reflector).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária.
	Condução de veículos	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações (dor lombar, distúrbios nas costas, ombros ou pescoço)	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos, realizar pausas; 2. Fazer uma manutenção/verificação dos veículos ligeiros de mercadorias regularmente (Plano de manutenção equipamentos). 3. Realizada avaliação de Vibrações (2022).	2	1	2	2	Aceitável (II)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária, ergonomia laboral. 2. Realizar avaliação vibração a outros equipamentos e viaturas.
	Condução de veículos pesados	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de	Tombo	1. Têm de possuir formação e aptidão profissional aos manobreadores de pesados (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manobra de máquinas.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar
					P	G=L·A/2 L A		NR	
		carga do equipamento							
8.2	Abastecimento de veículo de pesados	Combustível	Exposição a agentes cancerígenos ou mutagénicos (causar, agravar ou promover cancro)	1. Abastecimento médio de 1X por semana da viatura por colaborador (cerca de 30 minutos) - visto ser realizado uma vez por semana não se considera representativo para o trabalhador. 2. Ficha de dados de segurança do combustível.	2	2	1	2	Aceitável (II) 1 - Previsto controlo trimestral, dos agentes Cancerígenos ou mutagénicos (CMR).
	Troca de contentor vazio por contentor carregado e vice-versa com camião basculante	Incorreta distribuição da carga ou falha mecânica com presença indevida de pessoas na zona de manobras	Esmagamento por queda de contentor	1. Delimitar o espaço onde vai ser feita a troca dos contentor; 2. Não permitir a permanência de pessoas junto ao local; 3. Manobrar a troca dos contentores a uma distância segura.	2	1	2	2	Aceitável (II)
8.3	Carregamento dos resíduos para o camião com auxílio da grifa do próprio camião	Incorreta distribuição da carga ou falha mecânica	Queda de objectos	1. Garantir que os resíduos estão bem presos pela grifa antes de fazer a sua movimentação; 2. Não passar os resíduos sobre zonas onde se encontrem pessoas. Se necessário, delimitar previamente a zona, com fita sinalizadora, de modo a impedir a permanência de pessoas (incluindo o trabalhador) no raio de acção da grifa. 3. Fazer uma manutenção/verificação dos veículos Pesados regularmente (Plano de manutenção equipamentos)	2	2	2	4	Moderado (III) 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manuseamento da grifa do camião (Regras de manuseamento). 2. Manter um registo atualizado da manutenção do camião e grifa.
	Carregamento dos resíduos para o camião com auxílio da grifa do próprio camião	Não respeitar as regras de utilização da grifa / colocação do camião em terrenos instáveis	Danos estruturais maiores/ Tombo do camião	1. Respeitar a carga máxima permitida; 2. Realizar a tarefa com cuidado e atenção, respeitando sempre as regras de segurança.	2	2	2	4	Moderado (III) 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manuseamento da grifa do camião (Regras de manuseamento).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
	(Des)carga de elementos do veículo de transporte	Incorreta distribuição da carga ou falha mecânica	Queda/projeção de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 3. A carga terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o seu centro de gravidade; 4. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com especial atenção. 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manuseamento da grifa do camião (Regras de manuseamento).
	Colocação e remoção de rede da cobertura do contentor	Atos inseguros	Queda em altura/entorce/fratura	1. Garantir que a carga esteja o mais estável possível e cumpra a delimitação do contentor.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e sensibilização referente aos riscos associados à tarefa.
8.4	(Des)carga de resíduos processados RSU	Exposição agentes biológicos presentes em zona de recepção de RSU	Riscos biológicos do tipo 3 por inalação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limitação da exposição a 15 minutos no local de descarga; 2. Utilização de máscara. 3. Informação e formação riscos biológicos e utilização EPI's (Plano de formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação sobre riscos biológicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's).
	Descarga de resíduos processados LAMAS	Exposição a agentes químicos	Inalação de substâncias perigosas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de vestuário de proteção (Tyvek) 2. Utilização de luvas para riscos químicos. 3. Formação e informação relativamente aos EPI's. (Plano de formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação relativamente aos riscos químicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's).
	Descarga de resíduos processados LAMAS	Exposição a agentes químicos	Contacto com substâncias perigosas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilização de vestuário de proteção (Tyvek) 2. Utilização de luvas para riscos químicos. 3. Formação e informação relativamente aos EPI's. (Plano de formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação relativamente aos riscos químicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
	Descarga de resíduos processados LAMAS	Exposição a agentes químicos	Contacto com substâncias perigosas	1. Utilização de vestuário de proteção (Tyvek) 2. Utilização de luvas para riscos químicos. 3. Formação e informação relativamente aos EPI's. (Plano de formação).	2	3	2	6	Importante (IV)	1 - Realizar formação e Informação relativamente aos riscos químicos e Equipamentos de Proteção Individual (EPI's). 2 - Realizar formação e informação em situação de Emergência.
9	Máquina carregadora de sucata									
9.1	Circulação das máquinas	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga da máquina	Tombo	1. Ministar formação e aptidão profissional de todos os manobreadores.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à condução / manobra máquina
	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação das máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade; 2. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de manobrar máquinas.
9.1	Transporte mecânico de cargas	Incorreta distribuição da carga/ falha mecânica	Queda de objectos em manipulação	1. Verificar diariamente os acessórios de elevação e substituir os que apresentem sinais de desgaste; 2. Adequar os acessórios de elevação à carga a transportar (forma e peso); 3. A operação das máquinas apenas deverá ser efectuada por trabalhadores habilitados;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realização de formação e informação de medidas preventivas associadas aos riscos de manobrar máquinas.
	Transporte de cargas pesadas	Incorreta distribuição da carga ou falha mecânica com presença indevida de pessoas na zona de manobras	Esmagamento	4. Promover manutenção periódica às máquinas (de acordo com o manual do equipamento); 5. Comunicar de imediato qualquer anomalia nas máquinas, não tentando a sua reparação artesanal. 6. Fazer uma manutenção/verificação da máquina carregadora de sucata (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
	Transporte de cargas pesadas	Manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover a rotatividade das tarefas desempenhadas; 2. Fazer uma manutenção/verificação da máquina carregadora de sucata (Plano de manutenção equipamentos); 3. Realizada avaliação de Vibrações 2022.	2	2	2	2	Aceitável (II)	
9.2	Recolha de resíduos exterior	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.5.2.6 Condutor de Empilhador

Descrição: O condutor de empilhador tem como função auxiliar na descarga dos VFV's na recepção dos mesmos; armazenamento dos VFV's na zona antes de despoluição; transporte dos VFV's para despoluição e desmantelamento; armazenamento dos VFV's em prateleira após despoluição; catalogar o VFV aquando da recepção; colocação VFV no solo a pedido do cliente para remoção de peças; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados; responder em caso de derrames de incêndio; utilização de EPI's de acordo com as atividades desenvolvidas. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 20 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Exterior instalações	Porta-paletes	EPI's: - vestuário de trabalho - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - colete reflector.
	Empilhador	

QUADRO 21 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE CONDUTOR DE EMPILHADOR

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A	NR	R		
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço. 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação		2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	ou Sobresforços	4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	da Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações (dor lombar, distúrbios nas costas, ombros ou pescoço)	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos, realizar pausas; 2. Fazer uma manutenção/verificação dos empilhador (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Acondicionamento de VFV em parteleira	Queda VFV	entalamento; esmagamento; Choque com objetos	1. Armazenar o VFV no local adequado ao tamanho e características do mesmo; 2. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
13	Instalações									
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Definir e sinalizar caminhos de circulação pedonais, com atravessamentos (passadeiras) e sinalização vertical adequada; 2. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à condução defensiva e segurança rodoviária.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.5.2.7 Operador de Triagem de Resíduos

Descrição: O operador de Triagem de resíduos tem como função auxiliar na carga e descarga de resíduos ou equipamentos; auxiliar na pesagem de resíduos; acondicionar e triar os resíduos de acordo com a sua tipologia e código LER: limpar os locais de acondicionamento de resíduos; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no armazém; responder em caso de derrames e incêndio; utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) de acordo com as atividades e resíduos carregados/descarregados.

Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 22 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Instalações	Porta-paletes	EPI's: - vestuário de trabalho; - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - luvas de proteção química; - capacete; - colete reflector.
	Empilhador	
	Ferramentas manuais	

QUADRO 23 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE OPERADOR DE TRIAGEM DE RESÍDUOS

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A	NR	R		
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	11. Ministrando formação e informação acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação	4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual. 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. 4. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes)



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	ou Sobresforços	4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	da Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	4	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores)..
8	Recepção de Resíduos									
8.1	Descarga e acondicionamento de resíduos	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Manter o tronco reto durante o abastecimento das viaturas; 2. Manter os pés afastados, à largura dos ombros, evitando dobrar a coluna.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Protecção Individual.
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com elementos móveis	Entalamentos	1. Utilizar luvas de protecção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com elementos cortantes	Cortes	1. Utilizar luvas de protecção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
8.1	Descarga e acondicionamento de resíduos	Exposição a poeiras	Inalação de poeiras e contacto com os olhos	1. Recomenda-se a utilização de EPI's adequados como máscaras e óculos de proteção, de modo a evitar situações como alergias e irritação ocular.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de Ergonomia Laboral, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com equipamentos contaminados	Exposição a substâncias perigosas	1. Avaliar a carga a acondicionar; 2. Precaver eventuais situações de risco, optando pela utilização dos EPI's necessários, nomeadamente, luvas de protecção química e mecânica com resistência ao corte, botas de biqueira e palmilha de aço, colete reflector e considerar a utilização de mascara; 3. Dar preferência ao trabalho mecanizado (empilhadores, porta-paletes, carrinhos, etc.).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com equipamentos contaminados	Exposição descontrolada a substâncias perigosas	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com as FDS.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
12/13	Instalações									
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas; 5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos proteção individual.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
				mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.						
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade. 2. Utilizar colete de alta visibilidade (refletor).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à circulação de máquinas nas instalações.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.3.1.1 Operador de Resíduos REEs

Descrição: O operador de Resíduos de REEs tem como função auxiliar na carga e descarga de resíduos ou equipamentos; auxiliar na pesagem de resíduos; acondicionar e triar os resíduos de acordo com a sua tipologia e código LER: limpar os locais de acondicionamento de resíduos; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no armazém; responder em caso de derrames e incêndio; utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) de acordo com as atividades e resíduos.

Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 24 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Instalações	Porta-paletes	EPI's: - vestuário de trabalho; - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - luvas de proteção química; - capacete; - colete reflector.
	Empilhador	
	Ferramentas manuais	
	Bacia Retenção – Máquina de remoção de gás	

QUADRO 25 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE OPERADOR DE REEs

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	11. Ministras formação e informação acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
				- Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.						
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço. 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação	5. Ministrar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte;	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual;	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
				5. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).						
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. 4. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. 5. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes)
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	Sobresforços	4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	4	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores)..
8	Recepção de Resíduos									
8.1	Descarga e acondicionamento de resíduos	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Manter o tronco reto durante o abastecimento das viaturas;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
				2. Manter os pés afastados, à largura dos ombros, evitando dobrar a coluna.						e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com elementos móveis	Entalamentos	1. Utilizar luvas de protecção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com elementos cortantes	Cortes	1. Utilizar luvas de protecção contra riscos mecânicos; 2. Respeitar todas as regras de segurança inerentes à colocação dos VFV em cima do reboque.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Exposição a poeiras	Inalação de poeiras e contacto com os olhos	1. Recomenda-se a utilização de EPI's adequados como máscaras e óculos de protecção, de modo a evitar situações como alergias e irritação ocular.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de Ergonomia Laboral, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
8.1	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com equipamentos contaminados	Exposição a substâncias perigosas	1. Avaliar a carga a acondicionar; 2. Precaver eventuais situações de risco, optando pela utilização dos EPI's necessários, nomeadamente, luvas de protecção química e mecânica com resistência ao corte, botas de biqueira e palmilha de aço, colete reflector e considerar a utilização de mascara; 3. Dar preferência ao trabalho mecanizado (empilhadores, porta-paletes, carrinhos, etc.).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
	Descarga e acondicionamento de resíduos	Contacto com equipamentos contaminados	Exposição descontrolada a substâncias perigosas	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com as FDS.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à descarga e acondicionamento de resíduos, utilização de Equipamentos de Proteção Individual.
16	Despoluição de resíduos contendo Óleo									
16.1	Utilização de ponte rolante (resíduos de	Queda de Objetos	Queda de objectos	1. Garantir que os resíduos estão bem presos na ponte rolante antes de fazer a sua movimentação;	2	2	2	4	Moderado (III)	1 - Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas ao risco de manuseamento da ponte rolante (Regras de manuseamento).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
	grandes dimensões)			2. Não passar os resíduos sobre zonas onde se encontrem pessoas. Delimitar previamente a zona, de modo a impedir a permanência de pessoas (incluindo o trabalhador) no raio de acção da ponte rolante; 3 - Fazer uma manutenção/verificação da ponte rolante regularmente (Plano de manutenção equipamentos)						
	Transformadores com óleo	Exposição a agentes químicos	Irritação (olhos, nariz, garganta e pele)	1. Utilização de EPI's	2	2	2	4	Moderado (III)	1- Realizar formação e informação relativa à utilização do equipamento e epi's necessários. 2- Manter um registo atualizado da manutenção/prevenção do equipamento.
	Transformadores com óleo	Exposição a campos electromagnéticos	Esmagamento	1 - Não se aproximar com componentes ferromagnéticos; 2 - Não manipular aparelhos eletrónicos, computadores, monitores, instrumentos de medição, cartões magnéticos, peças mecânicas de precisão; 3 - Permanecer a uma distância mínima de 4 m; 4 - Sinalética de identificação de campos electromagnéticos e proibido acesso a pessoas detentoras de pacemaker.	2	2	2	4	Moderado (III)	1- Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas ao trabalho em zonas com exposição a campos electromagnéticos.
	Transformadores com óleo	Qualidade do Ar (Zona de trituração de cabos)	Afeções respiratórias		2	3	2	6	Importante (IV)	1 - Realizar avaliação de Qualidade do Ar.
	Transformadores com óleo	Exposição ao ruído (No caso da linha de trituração estiver a funcionar)	Perda de acuidade auditiva	1. Realizada avaliação de ruído. 2. Utilização de equipamentos e proteção individual (abafador recomendado); 3. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames audiométricos; 4. Ministrando formação aos trabalhadores acerca da utilização EPIs - Plano de formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1 - Realizar formação e informação relativa ao ruído, a utilização de EPIs (abafador, auricular). 2 - Vigiar a saúde dos trabalhadores e realizar exames audiométricos.
16	Despoluição de REEs com gás									



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
16.2	Máquina de remoção de gases	Qualidade do Ar (No caso da linha de trituração estiver a funcionar)	Afeções respiratórias		2	3	2	6	Importante (IV)	1 - Realizar avaliação de Qualidade do Ar.
	Máquina de remoção de gases	Fuga de gás (gases de refrigeração)	Inalação, contacto cutâneo e ocular dos produtos químicos	1. Garantir a utilização por parte dos trabalhadores de equipamento de proteção individual apropriado (proteção ocular/facial: óculos de proteção; proteção das mãos: utilizar luvas de proteção; utilizar máscara de proteção; Utilizar calçado de proteção).	2	2	2	4	Moderado (III)	1 – Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à utilização da máquina,
16.2	Máquina de remoção de gases	Exposição a campos electromagnéticos	Esmagamento	1 - Não se aproximar com componentes ferromagnéticos; 2 - Não manipular aparelhos eletrónicos, computadores, monitores, instrumentos de medição, cartões magnéticos, peças mecânicas de precisão; 3 - Permanecer a uma distância mínima de 4 m; 4 - Sinalética de identificação de campos electromagnéticos e proibido acesso a pessoas detentoras de pacemaker.	2	2	2	4	Moderado (III)	1 – Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas ao trabalho em zonas com exposição a campos electromagnéticos.
	Máquina de remoção de gases	Queda de Objetos	Queda de objectos	1. Garantir que os equipamentos estão bem colocados e estáveis no local designado; 2. Não sobrepor objetos.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Máquina de remoção de gases	Exposição ao ruído (No caso da linha de trituração estiver a funcionar)	Perda de acuidade auditiva	1. Realizada avaliação de ruído. 2. Utilização de equipamentos e proteção individual (abafador recomendado); 3. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames audiométricos; 4. Ministar formação aos trabalhadores acerca da utilização EPIs - Plano de formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1 – Realizar formação e informação relativa ao ruído, a utilização de EPIs (abafador, auricular). 2 – Vigiar a saúde dos trabalhadores e realizar exames audiométricos.
12/13	Instalações									



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas; 5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos proteção individual.
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade. 2. Utilizar colete de alta visibilidade (refletor).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à circulação de máquinas nas instalações.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.3.1.2 Operador Desmantelamento de Veículos em Fim de Vida

Descrição: O operador desmantelamento de veículos em fim de vida tem como função desmantelar efetua o desmantelamento do VFV de acordo com as suas etapas, e em cumprimento de prazos legais; fazer registo do desmantelamento; entregar os registos do desmantelamento no local identificado para taos resíduos gerados no armazém; Resal; acondicionar e triar os resíduos de acordo com a sua tipologia e códigos LER; enfardar a carga após desmantelamento; auxiliar nas operações de recolha de resíduos provenientes dos VFV; limpar os locais de acondicionamento dos resíduos; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no armazém; responder em caso de derrames e incêndio. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 26 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Exterior instalações	Porta-paletes	EPI`s: - vestuário de trabalho; - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - colete reflector.
	Empilhador	
	Enfardadeira	

QUADRO 27 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE OPERADOR DESMANTELAMENTO DE VEÍCULOS EM FIM DE VIDA

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrara formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores; 3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço. 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte; 3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte; 3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços		2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. 4. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. 5. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes)



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde; 4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	Sobresforços	5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueleticas - Ergonomia Laboral.
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
9	Desmantelamento Veículos em Fim de Vida									
9.1	Utilização de cortador de pára-brisas	Contacto com elementos móveis e cortantes	Corte	1. Seguir as regras de utilização do equipamento; 2. Utilizar luvas de protecção mecânica.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização dos equipamentos, utilização de Equipamentos de Protecção Individual.
	Utilização de cortador de pára-brisas	Projecção de vidros	Lesões oculares e/ou dérmicas	1. Seguir as regras de utilização do equipamento; 2. Utilizar protecção ocular (óculos ou máscara); 3. Delimitar e sinalizar a zona de trabalhos.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
9.1	Utilização de equipamentos eléctricos	Contactos eléctricos	Electrização	1. Fazer uma manutenção periódica e frequente dos equipamentos; 2. Não manusear os equipamentos com as mãos molhadas/húmidas; 3. Manter os cabos eléctricos organizados.	3	1	1	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos equipamentos utilizados. 2. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de utilização dos equipamentos eléctricos.
	Manipulação de componentes dos VFV	Existência de arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a dismantelar; 2. Optar pelo melhor método de movimentação da carga; 3. Precaver eventuais situações de risco, optando pela utilização dos EPI's necessários, nomeadamente, luvas de protecção mecânica com resistência ao corte, botas de biqueira e palmilha de aço; 4. Dar preferência ao trabalho mecanizado (empilhadores, porta-paletes, carrinhos, etc.).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização dos equipamentos, utilização de Equipamentos de Protecção Individual.
	Manipulação de componentes dos VFV	Existência de arestas vivas	Cortes /Perfurações		2	2	2	4	Moderado (III)	
	Manipulação de componentes dos VFV	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação		2	2	2	4	Moderado (III)	
	Armazenagem de carga em suportes elevados	Manutenção insuficiente da estantaria	Queda de objectos armazenados	1. Os elementos estruturais dos locais de armazenagem, principalmente os elevados, devem encontrar-se em ótimo estado; 2. Evitar ao máximo qualquer intervenção nestes locais, uma vez que se encontram em plano elevado, agravando o risco de queda de objectos e queda em altura.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter um registo atualizado da manutenção/verificação da estantaria e equipamentos utilizados.
	Armazenagem de carga em suportes elevados	Utilização de equipamentos de elevação inadequados / ineficazes	Queda em altura	1. Manter as protecções colectivas da máquina, nomeadamente no piso superior.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
10	Enfardadeira									
	Subir e descer da cabine	Adoção de Posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação aos trabalhadores acerca das posturas a adotarem no local de trabalho; 2. A entrada na cabine deverá ser realizada com segurança, agarrando com firmeza as pegadas facilitando a subida; 3. Ao entrar colocar a zona lombar apoiada no encosto, conservando a curvatura normal da coluna; 4. A saída do posto de trabalho nunca deverá ser executada a saltar da cabine; 5. A saída do posto de trabalho deverá ser realizada com segurança, agarrando com firmeza as pegadas facilitando a descida.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à enfardadeira, Ergonomia Laboral.
10.1	Subir e descer da cabine	Queda do operador	Entorse/ Contusões/ Queda em altura	1. Ministrando formação aos trabalhadores acerca das posturas a adotarem no local de trabalho; 2. A entrada na cabine deverá ser realizada com segurança, agarrando com firmeza as pegadas facilitando a subida; 3. A saída do posto de trabalho nunca deverá ser executada a saltar da cabine; 4. A saída do posto de trabalho deverá ser realizada com segurança, agarrando com firmeza as pegadas facilitando a descida; 5. Manter os degraus limpos de óleo, massas lubrificantes, ou outros materiais que possam colocar o piso escorregadio; 6. Subir ao equipamento pelo acesso apropriado. Nunca executar uma tarefa num local cuja estabilidade/resistência não garanta o desenvolvimento do trabalho em segurança.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à enfardadeira, Ergonomia Laboral.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
10.1	Trabalho predominantemente sentado	Adoção de Posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministar formação aos trabalhadores acerca das posturas a adotarem no local de trabalho; 2. Ajustar corretamente o assento; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente (quando o trabalho é muito monótono e repetitivo); 4. Nas pausas realizar exercícios de relaxamento, pequenos alongamentos aos músculos mais contraídos; 5. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à enfardadeira, Ergonomia Laboral.
	Transporte mecânico de cargas	Incorreta distribuição da carga/ falha mecânica	Queda de objetos em manipulação	1. Verificar diariamente os acessórios de elevação e substituir os que apresentem sinais de desgaste; 2. Adequar os acessórios de elevação à carga a transportar (forma e peso); 3. A operação das máquinas apenas deverá ser efectuada por trabalhadores habilitado; 4. É proibido permanecer ou circular por debaixo da carga suspensa, assim como é proibido passar a carga por cima de qualquer colaborador; 5. O manobrador deve estar atento à circulação de colaboradores pela zona por onde transporta a carga, que deve ser transportado de uma zona para outra; 6. Executar as tarefas com máxima atenção, evitando o choque da carga a transportar, devendo ser movimentada suavemente sem manobras bruscas.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter um registo atualizado da manutenção/verificação da Enfardadeira.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
10.1	Compactação /enfardamento da carcaça do veículo	Projeção de fragmentos ou partículas	Corte/ golpe	1. No momento do enfardamento/compactação da carcaça do veículo, é proibida a circulação de colaboradores na zona circundante à enfardadeira.	2	2	1	2	Aceitável (II)	
	Enfardadeira	Exposição ao ruído	Perda de acuidade auditiva	1. Realizada avaliação de ruído. 2. Utilização de equipamentos e proteção individual (abafador recomendado); 3. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames audiométricos; 4. Ministrando formação aos trabalhadores acerca da utilização EPIs - Plano de formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativa ao ruído, a utilização de EPIs (abafador, auricular).
12/13	Instalações									
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas; 5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos proteção individual.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade. 2. Utilizar colete de alta visibilidade (refletor).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à circulação de máquinas nas instalações.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.3.1.3 Operador Despoluição de Veículos em Fim de Vida

Descrição: O operador despoluição de veículos em fim de vida tem como função despoluir o VFV de acordo com as suas etapas, e em cumprimento de prazos legais; fazer registo do despoluição; entregar os registos da despoluição no local identificado para tal; verificar periodicamente o equipamento da despoluição; acondicionar e triar os resíduos de acordo com a sua tipologia e códigos LER; auxiliar nas operações de recolha dos resíduos provenientes dos VFV; apoiar na gestão do armazenamento dos VFV quer na recepção dos mesmos quer após o processo de despoluição; limpar os locais de acondicionamento dos resíduos; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados no armazém; responder em caso de derrames e incêndio. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 28 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Exterior instalações	Porta-paletes	EPI's: - vestuário de trabalho; - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - colete reflector.
	Empilhador	

QUADRO 29 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE OPERADOR DESPOLUIÇÃO DE VEÍCULOS EM FIM DE VIDA

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
					L	A				
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrará formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar		
					P	G=L·A/2		NR		R	
						L	A				
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.	
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço.	2	2	2	4			Moderado (III)
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação	4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual. 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4			Moderado (III)
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte;	2	2	2	4	Moderado (III)		
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)		1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. 4. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização de escada/escadote.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas extremas	ou Sobresforços	4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	da Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhadores para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
11	Despoluição de Veículos em Fim de Vida									
11.1	Despoluição de VFV	Máquina de extração líquidos – engenho de furar	Explosão	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com a FDS. (Luvas riscos mecânicos e luvas produtos perigosos); 3 - Manter a área limpa, sempre que ocorrer algum derrame remover e acondicionar de imediato; 4 - Manter os depósitos herméticamente fechados; 5 - Manter os portões abertos de modo a promover o arejamento e ventilação do local de modo a evitar a concentração de gases e vapores.	2	3	2	6	Importante (IV)	1. Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação ATEX. 2. Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão zona ATEX. 3. Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra risco de explosão. 4. A instalação elétrica no local deve ser no mínimo antideflagrante. 5. Os trabalhadores que trabalhem com gasolina deverão possuir vestuário antiestático.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
11.1	Despoluição de VFV	Depósito de gasolina	Explosão	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com a FDS. (Luvas riscos mecânicos e luvas produtos perigosos); 3 - Manter a área limpa, sempre que ocorrer algum derrame remover e acondicionar de imediato; 4 - Manter os depósitos herméticamente fechados; 5 - Manter os portões abertos de modo a promover o arejamento e ventilação do local de modo a evitar a concentração de gases e vapores.	2	3	2	6	Importante (IV)	1. Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação ATEX. 2. Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão zona ATEX. 3. Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra risco de explosão. 4. Os trabalhadores que trabalhem com gasolina deverão possuir vestuário antiestático. 5. Analisar a instalação do depósito de gasolina e a existência de respiradouro. 6. Deverá existir procedimento que garanta que a gasolina apenas seja transvazada para o depósito de gasolina e nunca para os outros depósitos.
	Remoção do catalizador	Incorrecto posicionamento da tesoura ao cortar o catalizador	Queda do catalizador	1. Utilizar os EPI's ocúlos / viseira. 2. Informação e formação na utilização EPI's (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Adquirir tripé com cesta para segurar o catalizador no acto de cortar o catalizador.
	Despoluição de VFV e equipamentos acessórios	Contacto com equipamentos contaminados	Exposição a substâncias perigosas	1. Avaliar a carga a desmantelar; 2. Precaver eventuais situações de risco, optando pela utilização dos EPI's necessários, nomeadamente, luvas de protecção química e mecânica com resistência ao corte, botas de biqueira e palmilha de aço, colete reflector e considerar a utilização de máscara; 3. Dar preferência ao trabalho mecanizado (empilhadores, porta-paletes, carrinhos, etc.).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à utilização de EPI's.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
11.1	Despoluição de VFV	Derrame de substâncias perigosas	Contacto e inalação de substâncias perigosas	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com a FDS. (Luvas riscos mecânicos e luvas produtos perigosos) 3 - Manter a área limpa, sempre que ocorrer algum derrame remover e acondicionar de imediato, recorrendo à utilização do kit de derrame 4 - Manter os depósitos herméticamente fechados 5 - Manter os portões abertos de modo a promover o arejamento e ventilação do local de modo a evitar a concentração de gases e vapores	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à utilização de produtos químicos, fichas de dados de segurança e utilização de EPI's. 2. Formação e informação em situação de emergência.
	Manipulação de produtos químicos	Contacto com substâncias perigosas	Exposição descontrolada a substâncias perigosas	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com as FDS.	2	2	2	4	Moderado (III)	
11.2	Remoção do Combustível	Combustível	Exposição a agentes cancerígenos ou mutagénicos	1. Consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (FDS); 2. Utilizar os EPI's adequados, de acordo com as FDS. 3 Realiza cerca de 12 perfurações diárias, com duração de cada uma de cerca de 7 minutos, utilizando EPI's (luvas, óculos, máscara).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1- Previsto controlo trimestral, dos agentes Cancerígenos ou mutagénicos (CMR)
11.3	Utilização de recuperador de refrigerantes	Libertação de vapores / fumos	Inalação de vapores do refrigerante ou fumos de lubrificante	1. Respirar estes vapores em níveis elevados de concentração pode causar arritmia cardíaca, perda de consciência, ou até, causar sufocação, pelo que deve ser realizado em local arejado e os trabalhadores deverão utilizar máscara de protecção das vias respiratórias adequada.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à utilização de EPI's.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
11.3	Utilização de recuperador de refrigerantes	Recipiente sob pressão	Explosão	1. Não exceder o limite de enchimento do depósito de recuperação; 2. Realizar manutenção periódica de acordo com o manual e indicações do fabricante e sempre que necessário; 3. Realizar as manutenções necessárias de acordo com o DL90/2010 de 22 de julho, sobre equipamentos sobre pressão (ESP).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter um controlo do nível do recipiente sobre pressão e manter uma manutenção periódica.
	Utilização de recuperador de refrigerantes	Contacto com o gás refrigerante	Irritação (olhos, nariz, garganta e pele)	1. O operador deve utilizar óculos / viseira e luvas de segurança.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à utilização de EPI's.
	Utilização de recuperador de refrigerantes	Contacto com o gás refrigerante	Queimaduras de frio	1. O operador deve utilizar óculos / viseira e luvas de segurança.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Aceder ao nível superior da máquina	Proteção coletiva insuficiente	Queda em altura	1. Manter as proteções colectivas da máquina, nomeadamente no piso superior.	2	3	2	6	Importante (IV)	1. Manter zona de trabalho organizada e desimpedida.
	Acesso à máquina	Objetos na zona de circulação	Queda ao mesmo nível	1. Desimpedir a zona circundante da máquina; 2. Sinalizar horizontalmente o pavimento ao redor da máquina; 3. Sinalizar todos os desníveis e obstáculos.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de equipamento hidráulico de corte	Contacto com elementos móveis e cortantes	Corte / Amputação	1. Utilizar sempre luvas de protecção mecânica; 2. Enrolar/desenrolar o cabo da tesoura com o motor desligado; 3. Manusear o equipamento unicamente pelas pegadas do mesmo; 4. Fazer uma manutenção periódica do equipamento; 5. Manter o equipamento limpo e livre de óleos ou massas, que possam provocar o escorregamento do mesmo.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
11.3	Utilização de ferramentas manuais várias	Contacto com elementos perfurantes	Perfuração	1. Utilizar sempre luvas de protecção mecânica; 2. Manusear o equipamento (parte perfurante) unicamente pelas pegadas do mesmo.	2	3	2	6	Importante (IV)	
	Utilização do neutralizador de airbags	Abertura do airbag com trabalhador dentro do VFV	Pancada / choque	1. Assim que as ligações do dispositivo estejam feitas, o compartimento do condutor/passageiro no VFV não deve ser aberto de novo e em nenhuma circunstância pode entrar alguém; 2. Se estiver a ocorrer a ignição dos airbags, esperar pelo menos 10 minutos antes de abrir ou entrar no VFV; 3. É absolutamente essencial manter uma distância de segurança de cerca de 10 metros entre o VFV e o controlo remoto e também do operador; 4. O operador deve utilizar protecção auricular.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter uma regular formação e informação relativamente à utilização de EPI's e seguir sempre os procedimentos de segurança na abertura do airbag do VFV's.
	Despoluição (furagem de depósitos)	Exposição ao ruído	Perda de acuidade auditiva	1. Realizada avaliação de ruído. 2. Utilização de equipamentos e protecção individual (abafador recomendado); 3. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames audiométricos; 4. Ministar formação aos trabalhadores acerca da utilização EPIs - Plano de formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter uma regular formação e informação relativa ao ruído, a utilização de EPIs (abafador, auricular). 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores e realizar exames audiométricos.
12/13	Instalações									
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de protecção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos protecção individual.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
				adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas; 5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.						
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade. 2. Utilizar colete de alta visibilidade (refletor).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter uma regular formação e informação de medidas preventivas associadas à circulação de máquinas nas instalações.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



4.3.1.4 Operador de Triagem de Resíduos – Linha de Trituração

Descrição: O operador de Triagem de Resíduos – Linha de Trituração tem função operar a máquina de tritar cobre; controlar todas as fases de produção; controlar a qualidade do produto final; preparar os resíduos para processar; garantir o acondicionamento dos resíduos por tipologia e código LER; limpar os locais de trabalho e de acondicionamento dos resíduos; cumprir as medidas de prevenção da poluição, nomeadamente no que diz respeito aos resíduos gerados durante os trabalhos; responder em caso de derrames e incêndio. Conhecer e cumprir com as instruções de emergência gerais e especiais definidas no Plano de Segurança Interno.

QUADRO 30 – EQUIPAMENTOS

POSTO DE TRABALHO	MÁQUINAS E DISPOSITIVOS	EQUIPAMENTOS PROTEÇÃO INDIVIDUAL
Instalações	Porta-paletes	EPI`s: - vestuário de trabalho; - Calçado de proteção (Calçado de sola e biqueira de aço) (S3); - luvas de proteção mecânica; - capacete; - Abafador ou auricular; - colete reflector.
	Empilhador	
	Máquina de trituração	
	Máquina Bobcat com grifa e Bobcat com tesoura	

QUADRO 31 – IDENTIFICAÇÃO DOS PERIGOS/RISCOS EXISTENTES NA FUNÇÃO DE OPERADOR DE TRIAGEM DE RESÍDUOS – LINHA DE TRITURAÇÃO

ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=LxA/2 L A		NR		R
4	Movimentação manual de carga									
4.1	Transporte da carga	Adoção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Ministrando formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem; 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores efectuando exames médicos periódicos; 3. Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente; 4. Deverá proceder aos princípios de segurança que visam a salvaguarda da integridade física: - Manter o dorso direito; - Procurar o melhor equilíbrio; - Aproximar-se da carga o mais possível; - Posicionar correctamente os apoios; - Utilizar a força das pernas. 5. Plano Formação.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.1	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Contusões	1. Avaliar a carga a transportar e optar pelo melhor método de movimentação da mesma; 2. Dar preferência ao trabalho mecanizado, como carrinhos de transporte, porta-paletes e empilhadores;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral, e Equipamentos de proteção individual e utilização EPI's.
	Transporte da carga	Carga a transportar com arestas vivas	Cortes/ Perfurações	3. Utilização de EPI's adequados, nomeadamente luvas de protecção mecânica, vestuário de trabalho resistente e botas com biqueira e palmilha de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Queda de objectos em manipulação	4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual. 5. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Transporte da carga	Carga a transportar com diferentes dimensões e volumes	Lesões músculo-esqueléticas	1. Não manipular cargas excessivas, no que concerne ao seu volume e peso; 2. Sempre que possível, utilizar ferramentas que facilitem o manuseamento de carga – no caso de cargas com peso superior a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos, como carrinhos de transporte;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Transporte da carga	Manipulação de cargas pesadas	Sobresforços	3. Para manipular objectos pesados ou volumosos, deve-se usar a palma das mãos e a base dos dedos. Quanto maior for a superfície de contacto das mãos com a carga, maior segurança existirá; 4. Recorrer ao auxílio de outro trabalhador, sempre que o transporte de cargas tenha que ser impreterivelmente efectuado de forma manual; 5. Ministras formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
4.2	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Posturas forçadas ou extremas	Distensões ao nível dos membros e coluna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar elevar cargas acima da altura dos ombros; 2. Armazenar devidamente o material, de modo a não constituir risco de queda; 3. Assegurar que os objetos mais pesados são colocados junto ao pavimento. 4. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptar (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Incorreto armazenamento	Queda de materiais	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar escadotes adequados para aceder a níveis mais altos das estantes; 2. Armazenar os materiais mais pesados nas prateleiras inferiores; 3. Evitar o empilhamento de materiais; 4. Assegurar que materiais com formas irregulares se encontrem estáveis. 5. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca de posturas ergonómicas e EPI's (Plano Formação). 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral
	Reposição de material em planos acima do nível dos ombros	Utilização de cadeiras ou materiais inadequados na reposição de material	Queda a diferentes níveis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Não adotar posturas incorretas, como esticar o corpo para aceder a elementos em planos elevados nas estantes; 2. Não utilizar cadeiras para aceder a planos elevados. Dar preferência a escadotes (de dois degraus); 3. Os equipamentos escadas ou escadotes devem ser homologados e possuir a marcação CE; 4. Os escadotes devem apresentar proteções laterais e frontais e os seus apoios devem apresentar-se estáveis, com revestimento antiderrapante; 5. Estes equipamentos apenas devem ser utilizados para realizar trabalhos pontuais e de curta duração. 	2	2	2	4	Moderado (III)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral e utilização EPI's. 2. Realizar informação e formação sobre utilização de escada/ escadotes. 3. Realizar e manter um registo atualizado da manutenção/ verificação dos equipamentos utilizados (Escadas/escadotes).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
5	Utilização de Porta-Paletes									
5.1	Manobrar porta-paletes	Adopção de posturas desfavoráveis	Lesões músculo-esqueléticas	1. Avaliar a carga a transportar, esta deve estar bem centrada e equilibrada por toda a extensão da palete; 2. A carga deverá estar limitada ao tamanho da superfície da palete; 3. Ministar formação e informação aos trabalhadores acerca das posturas a adoptarem, de forma a evitar potenciais riscos para a saúde;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes)
	Transporte de cargas pesadas	Posturas esforçadas ou extremas	Sobresforços	4. Ter atenção ao choque, do equipamento ou da carga a transportar, contra trabalhadores ou outros objetos; 5. Utilizar EPI's adequados, como luvas de protecção mecânica e calçado com biqueira de aço.	2	2	2	4	Moderado (III)	
	Utilização de porta-paletes	Incorreta distribuição da carga	Queda de materiais	1. Sempre que possível, evitar o empilhamento de materiais; 2. Nunca empilhar materiais de forma a que impeça a visibilidade; 3. Os objetos mais pesados deverão ficar sempre por baixo; 4. A carga a elevar terá que estar devidamente equilibrada e o manobrador deve conhecer o centro de gravidade; 5. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 6. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com atenção.	2	2	2	4	Moderado (III)	



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
5.1	Utilização de porta-paletes	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Choques/ embates	1. Manusear o porta-paletes com precaução, de modo a não embater em outros objetos ou em colegas; 2. Nunca empilhar de forma a que impeça a visibilidade; 3. Todos os trabalhadores que utilizem porta-paletes ou frequentem zonas onde este é operacionado deverão utilizar calçado de segurança, com biqueira de aço; 4. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve ser devidamente arrumado, com as pás o mais junto ao pavimento possível. 5. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do porta-paletes.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas aos riscos de lesões músculo-esqueléticas - Ergonomia Laboral. 2. Realizar formação e Informação dos trabalhos para o manuseamento de porta-paletes (Regras de manuseamento porta-paletes).
	Utilização de porta-paletes	Piso irregular	Exposição a vibrações	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Fazer manutenção regular dos equipamentos (Plano de manutenção equipamentos).	1	2	2	2	Aceitável (II)	1. Manter um registo atualizado da manutenção dos porta-paletes.
6	Empilhador									
6.1	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas e bens-materiais na zona de circulação	Colisões/choques	1. O empilhador deve encontrar-se equipado com sinalização luminosa rotativa, sinalização luminosa e sonora de marcha à ré, cinto de segurança, botão de paragem de emergência, placas identificadoras bem legíveis (fabricante, diagrama de cargas, dados técnicos, pressão hidráulica, pressão de ar nos pneus), travão de imobilização, dispositivo de encravamento por chave e extintor. 2. Proibido transportar trabalhadores nos garfos do empilhador.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
6.1	Circulação de empilhadores	Condução inadequada / Não respeitar a capacidade de carga do equipamento	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de empilhadores (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Presença de pessoas na zona de circulação de máquinas e veículos	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
	Circulação de empilhadores	Assentos inadequados / manutenção insuficiente	Exposição a vibrações (dor lombar, distúrbios nas costas, ombros ou pescoço)	1. Promover rotatividade dos postos de trabalhos; 2. Instalar atenuadores de vibrações; 3. Fazer manutenção regular dos empilhadores (Plano de manutenção equipamentos)..	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de empilhadores (Regras de condução de empilhadores).
14	Trituração de cabos									
14.1	Trabalho predominantemente de pé no controlo da máquina de trituração	Exposição prolongada, sem pausas	Lesões músculo-esqueléticas	1. Adotar posturas adequadas, mantendo uma postura recta do tronco e os pés afastados à largura do ombros; 2. Não realizar sobre esforços. 3. Informação e formação posturas ergonómicas - Ergonomia laboral (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à posturas ergonómica – Ergonomia Laboral.
	Manipulação da máquina de trituração	Contacto com elementos cortantes	Cortes	1. Não retirar os dispositivos de protecção das máquinas; 2. Utilizar luvas de protecção mecânica; 3. Fazer uma manutenção periódica e frequente às máquinas.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativamente à utilização de EPI's.
	Manipulação da máquina de trituração	Contacto com elementos móveis	Entalamentos	1. Não retirar os dispositivos de protecção das máquinas; 2. Utilizar luvas de protecção mecânica; 3. Fazer uma manutenção periódica e frequente às máquinas (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	2. Manter um registo atualizado da manutenção/verificação da máquina de trituração.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2 L A		NR		R
14.2	Trabalhos na zona de trituração	Exposição ao ruído produzido pelos equipamentos de trituração	Perda de acuidade auditiva	1. Realizada avaliação dos níveis de ruído; 2. Utilização de equipamentos e proteção individual (abafador recomendado). 3. Numa eventual aquisição de novos equipamentos, optar por equipamentos menos ruidosos.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação relativa ao ruído, a utilização de EPIs (abafador, auricular). 2. Vigiar a saúde dos trabalhadores e realizar exames audiométricos
		Trabalhos com ferramentas manuais elétricas	Cortes/ golpes	1. Verificação regular das condições dos equipamentos de trabalho, sempre que se vão utilizar.	2	2	2	4	Moderado (III)	1 - Realizar formação e informação relativamente à manipulação de ferramentas elétricas manuais (rebarbadora, afiador de lâminas, esmeril).
		Exposição a campos electromagnéticos	Esmagamento	1 - Não se aproximar com componentes ferromagnéticos; 2 - Não manipular aparelhos eletrónicos, computadores, monitores, instrumentos de medição, cartões magnéticos, peças mecânicas de precisão; 3 - Permanecer a uma distância mínima de 4 m; 4 - Sinalética de identificação de campos electromagnéticos e proibido acesso a pessoas detentoras de pacemaker.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas ao trabalho em zonas com exposição a campos eletromagnéticos.
14.3	Trabalhos na zona de trituração	Qualidade do Ar (Zona de trituração de cabos)	Afeções respiratórias		2	2	3	6	Importante (IV)	1. Realizar avaliação de Qualidade do Ar.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
14.4	Trabalhos na zona de trituração	Coletor de despeiramento linha de trituração 1/ 2	Explosão	1 - Afixada sinalização ATEX; 2-Manter o arquivo de registos de manutenção dos sistemas. 3- Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra o risco de explosão. 4- Garantir a proibição de fumar na zona da portaria com um cinzeiro seguro. 5 - Na zona de trituração linha 1/ 2/ 3, coletor despeiramento, deverá existir um procedimento para a descarga da poeira do coletor de forma que a matéria seja retirada de forma frequente. (realizado semanalmente). 6 - Na zona de trituração linha 1/ 2, manter procedimento de limpeza de forma sistematizada de poeiras. (realizado diariamente).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação ATEX. 2. Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão zona ATEX.
14.4	Trabalhos na zona de trituração	Interior das condutas de despeiramento	Explosão	1 - Afixada sinalização ATEX; 2- Manter o arquivo de registos de manutenção dos sistemas. 3- Garantir a revisão anual das medidas de prevenção e proteção contra o risco de explosão. 4- Garantir a proibição de fumar na zona da portaria com um cinzeiro seguro.	2	2	2	4	Moderado (III)	1 - Garantir que todo o pessoal recebe formação/informação ATEX. 2 - Testar procedimento de emergência para atuação em caso de incêndio e/ou explosão zona ATEX.
15	Manobrar Máquina (Bobcat com grifa e Bobcat com tesoura)									
15.1	Circulação de máquinas	Condução inadequada/ Não respeitar a capacidade de carga da máquina	Tombo	1. Formação e aptidão profissional aos manobreadores de máquinas (plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de máquinas (Regras de condução de máquinas).



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
15.1	Circulação de máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação das máquinas	Atropelamento	1. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector). 2. Sinalização dos locais de circulação de máquinas e veículos. 3. Informação e formação na condução de empilhadores (Plano de formação).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e Informação de medidas preventivas associadas à utilização de máquinas.
	Transporte mecânico de cargas	Incorreta distribuição da carga/ falha mecânica	Queda de objetos em manipulação	1. Verificar diariamente os acessórios de elevação e substituir os que apresentem sinais de desgaste; 2. Adequar os acessórios de elevação à carga a transportar (forma e peso); 3. A operação das máquinas apenas deverá ser efetuada por trabalhadores habilitados.	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter um registo atualizadoda manutenção/verificação das máquinas.
	Transporte de cargas pesadas	Incorreta distribuição da carga/ falha mecânica com presença indevida de pessoas na zona de manobras	Esmagamento	4. Promover manutenção periódica às máquinas (de acordo com o manual do equipamento); 5. Comunicar de imediato qualquer anomalia nas máquinas; 6. Fazer manutenção regular das máquinas (Plano de manutenção equipamentos).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Manter um registo atualizadoda manutenção/verificação das máquinas.
13	Instalações									
12.2	Utilização de ferramentas manuais	Utilização descuidada / não utilização de equipamentos de proteção individual	Cortes/Perfurações	1. Efetuar os trabalhos com uso de ferramentas manuais com atenção e cuidado máximo, tendo em conta as normas de segurança e ler as recomendações, de forma a atuarem nas devidas condições de segurança; 2. Utilizar as ferramentas para o que foram desenvolvidas; 3. Quando haja aquisição de um novo equipamento deve ser dada formação adequada aos trabalhadores, para que os trabalhadores conheçam o equipamento; 4. Não é permitida a remoção de qualquer elemento de proteção das mesmas;	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Formação e informação relativamente a ferramentas manuais, e utilização equipamentos proteção individual.



ITEM	Tarefa	Perigo	Riscos	Medidas de Controlo Existentes	Risco (R) = P x G				Medidas a Implementar	
					P	G=L·A/2		NR		R
						L	A			
				5. Devem ser utilizados equipamentos de proteção individual recomendados, nomeadamente, luvas de proteção mecânica, fato de trabalho e calçado de segurança; 6. Promover uma organização, e eficaz armazenagem e arrumação das ferramentas entre outros equipamentos utilizados na atividade.						
13.1	Circulação das máquinas	Presença indevida de pessoas na zona de circulação de máquinas	Atropelamento	1. Os trabalhadores deverão ter em conta as distâncias de segurança necessárias entre os veículos em circulação e qualquer outro objeto que possa encontrar-se na proximidade; 2. Utilizar colete de alta visibilidade (reflector).	2	2	2	4	Moderado (III)	1. Realizar formação e informação de medidas preventivas associadas à circulação de máquinas nas instalações.
13.2	Permanência em locais com exposição a temperaturas elevadas/baixas	Exposição a ambientes térmicos agressivos	Desconforto térmico	1. Utilizar vestuário de trabalho adequado e resistente a intempéries; 2. Reduzir as amplitudes térmicas a que o trabalhador se encontra exposto (passagens de locais muito quentes para locais frios e vice-versa).	2	2	1	2	Aceitável (II)	



5 Plano de Prevenção de Riscos Profissionais

É de salientar que, embora algumas das recomendações possam fazer parte das práticas implementadas pela empresa, estas constituem aconselhamentos gerais que pretendem enfatizar aspetos relevantes, sem colidir com as práticas já desenvolvidas.

O Plano de Prevenção de Riscos Profissionais para implementar as medidas corretivas e o respetivo controlo segue em anexo.

O acompanhamento do plano de prevenção será efetuado pelo técnico de SHST nas vistorias posteriores.

6 Informações Relevantes

No âmbito do contrato de prestação de serviços estabelecido com a **Santos & Vieira Lda.** cumpre informar:

- **Certificado de entrega do Relatório Único:** Obrigatoriedade da entrega anual do Relatório Único, sobre a atividade social da empresa, que deve ser entregue por meio informático durante o período de 16 de Março a 15 de Abril do ano seguinte àquele a que respeita (*Portaria n.º 55/2010 de 21 de Janeiro*).
- **Fichas de aptidão:** O empregador deve promover a realização de exames de saúde adequados a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício da atividade, bem como a repercussão desta e das condições em que é prestada na saúde do mesmo (*Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014, 28 de Janeiro*).
- **Mapa do horário de trabalho:** O empregador afixa o mapa de horário de trabalho no local de trabalho a que respeita, em lugar bem visível (*Artigo 216.º Afixação e envio de mapa de horário de trabalho; Lei n.º 7/2009 de 12 de Fevereiro*).
- **Mapa de férias:** O empregador elabora o mapa de férias, com indicação do início e do termo dos períodos de férias de cada trabalhador, até 15 de Abril de cada ano e mantém-no afixado nos locais de trabalho entre esta data e 31 de Outubro (*Artigo 241.º Marcação do período de férias Lei n.º 7/2009 de 12 de Fevereiro*).
- **Informação relativa aos direitos e deveres do trabalhador em matéria de igualdade e não discriminação:** O empregador de fixar de forma permanente (*Código do Trabalho – artigo 24.º n.º 4*).
- **Informação sobre a legislação referente ao direito de parentalidade:** O empregador de fixar de forma permanente (*Código do Trabalho – artigo 127.º n.º 4*).
- **Código de Conduta para a Prevenção e Combate ao assédio no Trabalho:** O empregador deverá adoptar um código de boa conduta para a prevençãp e combate ao assédio no trabalho (*Lei n.º 73/2017, de 16 de agosto de 2017 – artigo 127.º n.º 1*).

7 Conclusões

A empresa **BGR – Gestão de Resíduos, Lda.**, evidência estar empenhada em promover a melhoria contínua das condições de Higiene e Segurança no Trabalho, sobretudo pelo empenho demonstrado por estas áreas, pelos seus responsáveis.

É importante referir ainda, que a prevenção de acidentes de trabalho é da responsabilidade de todos os trabalhadores compreendendo tarefas tão simples quanto fundamentais, como a manutenção da organização dos espaços de trabalho.

Todos os trabalhadores deverão zelar pelo cumprimento das regras de segurança e higiene no seu local de trabalho e estar disponíveis para participar e colaborar em todas as atividades relacionadas.

A empresa deverá formar e informar todos os trabalhadores relativamente aos riscos intrínsecos à atividade desempenhada.

O Departamento de Segurança e Higiene no Trabalho, **Santos & Vieira – Consultoria e Formação Lda.**, encontra-se à disposição da empresa, para prestação de qualquer esclarecimento que se julgue necessário.

Mais declara o técnico que os processos e métodos inerentes à atividade desenvolvida são mantidos em absoluta confidencialidade.

Corroios, 08 de janeiro de 2024



Sandra Santos
|Técnica Sup. de Segurança e Higiene|
CAP n.º 07361205RC6

- ✓ Para qualquer esclarecimento contactar o Departamento de Higiene Segurança no Trabalho da **Santos & Vieira – Consultoria e Formação, Lda.**, através do telefone **216 068 215** (Chamada para rede fixa nacional) ou do e-mail **hst@santosvieira.pt**



8 Enquadramento Legal e Normativo

De acordo com a atividade desenvolvida pela empresa foram considerados os seguintes diplomas legais:

Código do Trabalho:

 **Lei n.º 7/2009, 12 de Fevereiro (Aprova a revisão do código de trabalho)**, com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:

- Despacho de Retificação n.º 21/2009, 18 de Março;
- Lei n.º 105/2009, 14 de Setembro
- Acórdão do tribunal Constitucional n.º 338/2011, 8 de Novembro
- Lei n.º 53/2011, 14 de Outubro
- Lei n.º 23/2012, 25 Junho
- Declaração de Retificação n.º 38/2012, 23 de Julho
- Lei n.º 47/2012, 29 de Agosto
- Lei n.º 11/2013, 28 de Janeiro
- Lei n.º 69/2013, 30 de Agosto
- Acórdão do tribunal constitucional n.º 602/2013, 24 Outubro
- Lei n.º 55/2014, 25 de agosto
- Lei n.º 27/2014, 8 de Maio
- Lei n.º 28/2015, 14 de Abril
- Lei n.º 120/2015, 1 de Setembro
- Lei n.º 8/2016, 1 de Abril
- Lei n.º 28/2016, 23 de Agosto
- Lei n.º 73/2017, 16 Agosto
- Declaração de retificação n.º 28/2017, 2 Outubro
- Lei n.º 14/2018, 19 de Março
- Lei n.º 90/2019, 4 de Setembro
- Lei n.º 93/2019, 4 de Setembro
- Lei n.º 18/2021, 8 de Abril
- Decreto Legislativo Regional n.º 23/2021, 22 de Julho
- Lei n.º 83/2021, 6 de Dezembro
- Lei n.º 1/2022, 3 de Janeiro
- Lei n.º 13/2023, 3 de Abril

Regime Jurídico do Enquadramento de Segurança, Saúde e Higiene no Trabalho:

 **Lei n.º 102/2009, 10 de Setembro** (Estabelece o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:

- Lei n.º 42/2012, 28 de Agosto
- Lei n.º 3/2014, 28 de Janeiro
- Declaração de Retificação n.º 20/2014, 27 de Março
- Decreto-Lei n.º 88/2015, 28 de Maio
- Lei n.º 146/2015, 9 de Setembro
- Lei n.º 28/2016, 23 de Agosto
- Lei n.º 79/2019, 2 de Setembro
- Decreto-Lei n.º 20/2020, 01 de Maio



Regulamento Geral de Segurança e Higiene do Trabalho:

-  **Decreto-Lei n.º 243/1986, 20 de Agosto** (Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritórios e Serviços).
-  **Portaria n.º 53/71, 3 de Fevereiro** (Aprova o regulamento geral de segurança e higiene do trabalho nos estabelecimentos industriais), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Portaria n.º 702/80, 22 de Setembro**

Organização dos Serviços de Segurança, Saúde e Higiene no Trabalho:

-  **Portaria n.º 71/2015, 10 de Março** (Aprova o novo modelo de ficha de aptidão, a preencher pelo médico do trabalho face aos resultados dos exames de admissão, periódicos e ocasionais, efetuados aos trabalhadores).
-  **Portaria n.º 108-A/2011, 14 de Março** (que procede à primeira alteração que regula o conteúdo do relatório anual referente à informação sobre a atividade social da empresa e o prazo da sua apresentação, por parte do empregador, ao serviço com competência inspetiva do ministério responsável pela área laboral).
-  **Portaria n.º 55/2010, 21 de Janeiro** (Regula o conteúdo do relatório anual referente à informação sobre a atividade social da empresa e o prazo da sua apresentação, por parte do empregador, ao serviço com competência inspetiva do ministério responsável pela área laboral).

Reparação dos Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais:

-  **Portaria n.º 6/2022, 4 de Janeiro** (Procede à atualização anual das pensões de acidentes de trabalho para o ano de 2022);
-  **Lei n.º 83/2021, 6 de Dezembro** (Procede à alteração do regime de teletrabalho, alterando o Código do Trabalho, aprovado pela *Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro*, e a *Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro*, que regulamenta o regime de reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais);
-  **Portaria n.º 14/2018, 11 Janeiro** (Portaria que regula os modelos de participação relativa a acidentes de trabalho);
-  **Declaração de Retificação n.º 25/2017, 29 de Agosto** (Retifica o *Decreto-Lei n.º 106/2017, de 29 de agosto*, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, que regula a recolha, publicação e divulgação da informação estatística sobre acidentes de trabalho);
-  **Decreto-Lei n.º 106/2017, 29 de Agosto** (Regula a recolha, publicação e divulgação da informação estatística oficial sobre acidentes de trabalho);
-  **Acórdão do Tribunal Constitucional n.º 173/2014, 12 de Março** (Declara a inconstitucionalidade, com força obrigatória geral, da norma contida no artigo 82.º, n.º 2, da *Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro*, em articulação com o disposto no artigo 1.º, n.º 1, alínea c), subalínea i), do *Decreto-Lei n.º 142/99, de 30 de abril*, na parte em que impede a atualização de pensões por incapacidades inferiores a 30%, não remíveis obrigatoriamente nos termos do artigo 75.º, n.º 1, da citada *Lei n.º 98/2009*, por serem superiores a seis vezes a retribuição mínima mensal garantida, em vigor no dia seguinte à data da alta);
-  **Acórdão do Tribunal Constitucional n.º 172/2014, 10 de Março** (Declara a inconstitucionalidade, com força obrigatória geral, da norma contida no artigo 75.º, n.º 2, da *Lei n.º 98/2009, de 4 de setembro*, na parte em que impede a remição parcial de pensões anuais vitalícias correspondentes a incapacidade inferior a 30%, não remíveis obrigatoriamente nos termos do n.º 1 do mesmo preceito por serem de valor superior a seis vezes a retribuição mínima mensal garantida, em vigor no dia seguinte à data da alta, mesmo quando o sinistrado assim o requeira);
-  **Portaria n.º 256/2011, 5 de julho** - (Aprova a parte uniforme das condições gerais da apólice de seguro obrigatório de acidentes de trabalho para trabalhadores por conta de outrem, bem como as respetivas condições especiais uniformes);

-  **Lei n.º 98/2009, 4 de Setembro** (Aprova o regime de reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais, incluindo a reabilitação e reintegração profissionais, nos termos do artigo 284.º do Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro).
-  **Decreto-Lei n.º 352/2007, 23 de Outubro** (Tabela nacional de incapacidade por acidentes de trabalho e doenças profissionais, e Tabela Nacional de incapacidades permanentes em direito civil).
-  **Decreto Regulamentar n.º 76/2007, 17 de Julho** (Altera e república, o Decreto Regulamentar n.º 6/2001, 5 de Maio, que aprova a lista das doenças profissionais e o respetivo índice codificado).
-  **Decreto Regulamentar n.º 6/2001, 5 de Maio** (Aprova a Lista de Doenças Profissionais e o respetivo índice codificado).

Acessibilidade:

-  **Decreto-Lei n.º 163/2006, 8 de Agosto** (Aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacional), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Decreto-Lei n.º 136/2014, 9 de Setembro**
 - **Decreto-Lei n.º 125/2017, 4 de Outubro**
 - **Decreto-Lei n.º 95/2019, 18 de Julho**

Prescrições Mínimas de Segurança e de Saúde nos Locais de Trabalho:

-  **Portaria n.º 987/93, 6 de Outubro** (Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho, regula o Decreto-Lei n.º 347/93, 1 de Outubro).
-  **Decreto-Lei n.º 347/93, 1 de Outubro** (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho, transpondo a Directiva 89/654/CEE), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto**

Agentes Biológicos:

-  **Portaria n.º 25/2021, 29 de Janeiro** (Estabelece a classificação do risco e as medidas mínimas a serem adotadas pelos responsáveis dos equipamentos, redes e sistemas, previstos no artigo 2.º da Lei n.º 52/2018, de 20 de agosto, na sua redação atual, em função da avaliação do risco de contaminação e disseminação da bactéria Legionella que decorra dos resultados analíticos apurados, no âmbito do programa de monitorização e tratamento da água).
-  **Lei n.º 52/2018, 20 de Agosto** (Estabelece o regime de prevenção e controlo da doença dos legionários e procede à quinta alteração ao **Decreto-lei n.º 118/2013, de 20 de agosto**), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Lei n.º 40/2019, 21 Junho**
-  **Decreto-Lei n.º 121/2013, 22 de Agosto** (Estabelece o regime jurídico relativo à **prevenção de feridas provocadas por dispositivos médicos corto-perfurantes** que constituam equipamentos de trabalho nos setores hospitalar e da prestação de cuidados de saúde).
-  **Decreto-Lei n.º 84/1997, 16 de Abril** (Estabelece as prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra **os riscos resultantes da exposição a agentes biológicos no trabalho**), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto**
 - **Decreto-Lei n.º 102-A/2020, 9 de Dezembro**

Movimentação Manual de Cargas:

-  **Decreto-Lei n.º 330/93, 25 de Setembro** (transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 90/269/CEE, do Conselho, de 29 de Maio, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde na movimentação manual de cargas).

- 🏠 **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto** (Desenvolve e concretiza o regime geral das contraordenações laborais, através da tipificação e classificação das contraordenações correspondentes à violação da legislação específica de segurança, higiene e saúde no trabalho em certos sectores de atividades ou a determinados riscos profissionais).

Ambiente Térmico:

- 🏠 **Decreto-Lei n.º 101-D/2020, 7 de Dezembro** (Estabelece os requisitos aplicáveis a edifícios para a melhoria do seu desempenho energético e regula o Sistema de Certificação Energética de Edifícios, transpondo a Diretiva (UE) 2018/844 e parcialmente a Diretiva (UE) 2019/944), alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Decreto-Lei n.º 102/2021, 19 de Novembro**
- 🏠 **Portaria n.º 987/93, 6 de Outubro** (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho)
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 243/86, 20 de Agosto** (Regulamento geral de Higiene e Segurança no Trabalho), alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Declaração, 31 de Outubro de 1986**

Iluminação dos Postos de Trabalho:

- 🏠 **ISO 8995:2002** - "Lighting of indoor work places".
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 243/86, 20 de Agosto** (Regulamento geral de Higiene e Segurança no Trabalho), alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Declaração, 31 de Outubro de 1986**

Locais de Trabalho:

- 🏠 **Decreto-Lei n.º 347/1993, 1 de Outubro** (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho, transpondo a Directiva 89/654/CEE).
- 🏠 **Portaria n.º 987/1993, 6 de Outubro** (Estabelece as normas técnicas de execução do Decreto-Lei n.º 347/1993, 1 de Outubro).

Radiações Ionizantes:

- 🏠 **Portaria n.º 138/2019, 10 de Maio** (aprova os critérios de isenção e liberação, que incluem os critérios gerais e os níveis, previstos na alínea a) do n.º 1 e no n.º 3 do artigo 23.º e no n.º 7 do artigo 28.º do *Decreto-Lei n.º 108/2018, de 3 de dezembro*).
- 🏠 **Portaria n.º 137/2019, 10 de Maio** (Fixa os valores dos fatores de ponderação tecidual, os valores dos fatores de ponderação da radiação e os valores e relações normalizados, previstos respetivamente nas alíneas v), x) e cv) do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 108/2018, de 3 de dezembro, com a redação conferida pela Declaração de Retificação n.º 4/2019, de 31 de janeiro).
- 🏠 **Portaria n.º 136/2019, 10 de Maio** (Fixa os elementos mínimos a constar do Registo Central de Doses previsto no artigo 76.º do *Decreto-Lei n.º 108/2018, de 3 de dezembro*).
- 🏠 **Declaração de Retificação n.º 4/2019, 31 de Janeiro** (Retifica o *Decreto-Lei n.º 108/2018, de 3 de dezembro*, da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, que estabelece o regime jurídico da proteção radiológica).
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 108/2018, 3 de Setembro** (estabelece o regime jurídico da proteção radiológica, bem como as atribuições da autoridade competente e da autoridade inspetiva para a proteção radiológica, transpondo para a ordem jurídica interna a Diretiva 2013/59/Euratom, do Conselho, de 5 de dezembro de 2013, que fixa as normas de segurança de base relativas à proteção contra os perigos resultantes da exposição a radiações ionizantes. É igualmente aplicável à exposição ocupacional, à exposição do público e à exposição médica a radiações ionizantes).

Radiações Ópticas de Fontes Artificiais:

- 🏠 **Declaração de Retificação n.º 33/2010, 27 de Outubro** (Retifica a Lei n.º 25/2010, de 30 de agosto, que estabelece as prescrições mínimas para proteção dos trabalhadores contra os riscos para a saúde e a segurança devidos à exposição,

durante o trabalho, a radiações óticas de fontes artificiais, transpondo a Diretiva 2006/25/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 5 de abril).

- 🏠 **Lei n.º 25/2010, 30 Agosto** (Estabelece as prescrições mínimas para proteção dos trabalhadores contra os riscos para a saúde e a segurança devidos à exposição, durante o trabalho, a radiações óticas de fontes artificiais, transpondo a Diretiva 2006/25/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 5 de abril).

Exposição ao Ruído:

- 🏠 **Decreto-Lei n.º 278/2007, 1 de Agosto** (Altera o Decreto-Lei n.º 9/2007, de 17 de Janeiro, que aprova o Regulamento Geral do Ruído).
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 182/2006, 6 de Setembro** (Transpõe para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 2003/10/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de fevereiro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de exposição dos trabalhadores aos riscos devidos aos agentes físicos (ruído).

Exposição a Vibrações:

- 🏠 **Decreto-Lei n.º 46/2006, 24 de Fevereiro** (Prescrições mínimas de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores em caso de exposição aos riscos devidos a agentes físicos (vibrações).

Exposição a Campos Eletromagnéticos:

- 🏠 **Lei n.º 20/2018, 4 de Maio** (Reforça as regras de proteção contra a exposição aos campos eletromagnéticos, procedendo à primeira alteração à Lei n.º 30/2010, de 2 de setembro).
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 11/2018, 30 de Maio** (Estabelece as restrições básicas ou níveis de referência referentes à exposição humana a campos eletromagnéticos derivados de linhas, instalações e demais equipamentos de alta e muito alta tensão, regulamentando a *Lei n.º 30/2010, de 2 de setembro*).
- 🏠 **Declaração de Retificação n.º 26/2017, 29 de Setembro** (Declaração de retificação à Lei n.º 64/2017, de 7 de agosto, que «Estabelece as prescrições mínimas em matéria de proteção dos trabalhadores contra os riscos para a segurança e a saúde a que estão ou possam vir a estar sujeitos devido à exposição a campos eletromagnéticos durante o trabalho e transpõe a Diretiva 2013/35/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de junho de 2013»).
- 🏠 **Lei n.º 64/2017, 7 de Agosto** (Estabelece as prescrições mínimas em matéria de proteção dos trabalhadores contra os riscos para a segurança e a saúde a que estão ou possam vir a estar sujeitos devido à exposição a campos eletromagnéticos durante o trabalho e transpõe a Diretiva 2013/35/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 26 de junho de 2013).
- 🏠 **Lei n.º 30/2010, 4 de Maio** (Proteção contra a exposição aos campos elétricos e magnéticos derivados de linhas, de instalações e de equipamentos elétricos).

Exposição a Riscos Elétricos:

- 🏠 **Portaria n.º 949-A/2006, 11 de Setembro** (Aprova as Regras Técnicas das Instalações Elétricas de Baixa Tensão), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Portaria n.º 252/2015, 19 de Agosto**
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 226/2005, 28 de Dezembro** (Estabelece os procedimentos de aprovação das Regras Técnicas das Instalações Elétricas de Baixa Tensão), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Declaração de Retificação n.º 11/2006, 23 de Fevereiro**
- 🏠 **Decreto-Lei n.º 740/74, 26 de Dezembro** (Aprova os Regulamentos de Segurança de Instalações de Utilização de Energia Elétrica e de Instalações Coletivas de Edifícios e Entradas).

Atmosferas Explosivas:

-  **Decreto-Lei n.º 111-C/2017, 14 de Agosto** (Estabelece as regras de segurança a que devem obedecer os aparelhos e sistemas de proteção destinados a ser utilizados em atmosferas potencialmente explosivas, transpondo para a ordem jurídica interna a Diretiva n.º 2014/34/UE), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Decreto-Lei n.º 9/2021, 29 de Janeiro**
-  **Decreto-Lei n.º 236/2003, 30 de Setembro** (Estabelece as prescrições mínimas destinadas a promover a melhoria da proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores susceptíveis de serem expostos a riscos derivados de atmosferas explosivas).

Agentes químicos:

-  **Decreto-Lei n.º 220/2012, 10 de Outubro** (Classificação, rotulagem e embalagem de substâncias e mistura), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Decreto-Lei n.º 9/2021, 29 de Janeiro**
-  **Decreto-Lei n.º 24/2012, 6 de Fevereiro** (Consolida as prescrições mínimas em matéria de proteção dos trabalhadores contra os riscos para a segurança e a saúde devido à exposição a agentes químicos no trabalho), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Decreto-Lei n.º 88/2015, 28 de Maio**
 - **Decreto-Lei n.º 41/2018, 11 de Junho**
 - **Decreto-Lei n.º 1/2021, 1 de Junho**
-  **Decreto-Lei n.º 98/2010, 12 de Agosto** (Estabelece o regime a que obedece a classificação, embalagem e rotulagem das substâncias perigosas para a saúde humana ou para o ambiente).
-  **Decreto-Lei n.º 293/2009, 13 de Outubro** (Assegura a execução, na ordem jurídica nacional, das obrigações decorrentes do Regulamento (CE) n.º 1907/2006, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 18 de dezembro, relativo ao registo, avaliação, autorização e restrição dos produtos químicos (REACH) e que procede à criação da Agência Europeia dos Produtos Químicos).
-  **Despacho n.º 277707/2007, 10 de Dezembro** (Implementação do Regulamento REACH).
-  **Decreto-Lei n.º 82/2003, 23 de Abril** (Aprova o Regulamento para a Classificação, Embalagem, Rotulagem e Fichas de Dados de Segurança de substâncias e Preparações Perigosas), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Decreto-Lei n.º 63/2008, 2 de Abril**
 - **Decreto-Lei n.º 155/2013, 5 de Novembro**

Equipamentos de Trabalho:

-  **Decreto-Lei n.º 50/2005, 25 de Fevereiro** (Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 2001/45/CE, do Parlamento Europeu do Conselho, de 27 de Junho, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de trabalho, e revoga o Decreto-Lei n.º 82/99, de 16 de Março),
-  **Decreto-Lei n.º 62/1988, 27 de Fevereiro** (Determina o uso da língua portuguesa nas informações ou instruções respeitantes a características, instalação, serviço ou utilização, montagem, manutenção, armazenagem e transporte que acompanham as máquinas e outros utensílios de uso industrial ou laboratorial), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Decreto Lei n.º 9/2021, 28 Julho**

Segurança de Máquinas Novas:

-  **Decreto-Lei n.º 103/2008, 24 de Junho** (Estabelece as regras relativas à colocação no mercado e entrada em serviço das máquinas e respetivos acessórios), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:

- **Decreto-Lei n.º 75/2011, 20 de Junho**

Segurança de Máquinas Usadas:

- 🔗 **Decreto-Lei n.º 172/2000, 23 de Março** (Define a complexidade e características das máquinas usadas que revistam especial perigosidade).
- 🔗 **Decreto-Lei n.º 214/95, 18 de Agosto** (Estabelece as condições de utilização e comercialização de máquinas usadas, visando a protecção da saúde e segurança dos utilizadores e de terceiros).

Equipamentos Dotados de Visor:

- 🔗 **Portaria n.º 989/93, 6 de Outubro** (Prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor, Normas técnicas de execução do Decreto-Lei n.º 349/1993).
- 🔗 **Decreto-Lei n.º 349/93, 1 de Outubro** (Prescrições mínimas de segurança e saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos dotados de visor, transpondo a Directiva 90/270/CEE); com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto**

Equipamentos de Protecção Individual:

- 🔗 **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto** (Desenvolve e concretiza o regime geral das contraordenações laborais, através da tipificação e classificação das contraordenações correspondentes à violação da legislação específica de segurança, higiene e saúde no trabalho em certos sectores de atividades ou a determinados riscos profissionais).
- 🔗 **Decreto-Lei n.º 374/98, 24 Novembro** (Prescrições mínimas de segurança a que devem obedecer o fabrico e comercialização de máquinas, de instrumentos de medição e de equipamentos de protecção individual).
- 🔗 **Portaria n.º 1131/93, 4 de Novembro** (Estabelece as exigências essenciais relativas à saúde e segurança aplicáveis aos equipamentos de protecção individual (EPI), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Portaria n.º 109/96, 10 de Abril**
 - **Portaria n.º 695/97, 19 de Agosto**
- 🔗 **Portaria n.º 988/93, 6 de Outubro** (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde dos trabalhadores na utilização de equipamento de protecção individual), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:
 - **Portaria n.º 208/2021, 15 de Outubro**
- 🔗 **Decreto-Lei n.º 348/93, 1 de Outubro** (Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 89/656/CEE, do Conselho, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamento de protecção individual no trabalho).

Tabaco nos Locais de Trabalho:

- 🔗 **Lei n.º 37/2007, 14 de Agosto** (Aprova normas para a protecção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco e medidas de redução da procura relacionadas com a dependência e a cessação do seu consumo) com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:
 - **Lei n.º 109/2015, 26 de Agosto**
 - **Lei n.º 63/2017, 3 de Agosto**
 - **Decreto-Lei n.º 9/2021, 29 de Janeiro**

Motorista de Pesados:



 **Decreto-Lei n.º 126/2009, 27 de Maio** (Aplicável à atividade de condução exercida por pessoas titulares de carta de condução válida para veículos pesados, motoristas de veículos de mercadorias e de passageiros), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:

- **Decreto-Lei n.º 65/2014, 7 de Maio**
- **Decreto-Lei n.º 102-C/2020, 9 de Dezembro**

Sinalização de Segurança:

 **Portaria n.º 1456-A/1995, 11 de Dezembro** (Estabelece as normas técnicas para a colocação e utilização da sinalização de segurança e saúde no trabalho), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:

- **Portaria n.º 178/2015, 15 de Junho**

 **Decreto-Lei n.º 141/1995, 14 de Junho** (Estabelece as prescrições mínimas para a sinalização de segurança e saúde no trabalho, transpondo a Directiva 92/58/CEE), com as alterações introduzidas pelos seguintes diplomas:

- **Lei n.º 113/99, 3 de Agosto**
- **Decreto-Lei n.º 88/2015, 28 de Maio**

 **Portaria n.º 988/1993, 14 de Junho** (Estabelece as prescrições mínimas para a sinalização de segurança e saúde no trabalho), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:

- **Portaria n.º 208/2021, 15 de Outubro**

Segurança Contra Incêndios

 **Portaria n.º 1054/2009, 16 de Setembro** (A presente portaria fixa o valor das taxas pelos serviços prestados pela Autoridade Nacional de Protecção Civil (ANPC), no âmbito do Decreto-Lei n.º 220/2008, de 12 de Novembro).

 **Portaria n.º 64/2009, 22 de Janeiro** (Estabelece o regime de credenciação de entidades para a emissão de pareceres, realização de vistorias e de inspecções das condições de segurança contra incêndio em edifícios (SCIE).

 **Despacho n.º 2074/2009, 15 de Janeiro** (Critérios técnicos para determinação da densidade de carga de incêndio modificada).

 **Portaria n.º 1532/2008, 29 de Dezembro** (Aprova o regulamento técnico das condições de segurança contra incêndio em edifícios e recintos), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:

- **Portaria n.º 135/2020, 2 de Junho**

 **Decreto-Lei n.º 220/2008, 12 de Novembro** (Estabelece o regime jurídico da segurança contra incêndios em edifícios, abreviadamente designado por SCIE), com as alterações introduzidas pelo seguinte diploma:

- **Decreto-Lei n.º 224.2015, 9 de Outubro**

 **NP 3064, 1988** (Utilização de extintores portáteis).

 **NP 4413, 2012** (Manutenção de extintores).

ANEXOS

N.º	
I	Certificado Calibração - Termohigrómetro
II	Certificado Calibração - Luxímetro
III	Plano de Prevenção



Certificado Calibração - Termohigrómetro



Digitally signed by
ISO – Instituto de
Soldadura e Quali
dade
Date: 2023/08/08
17:26 UTC

Labmetro de Calibração em Metrologia Física



Instalações de
Oeiras

Certificado de Calibração

Certificado nº CHUM3121/23

Página 1 de 2

Equipamento	Termohigrómetro Marca: CENTER Modelo: 315 Nº ident.: -- Nº série: 130301693	Indicação: Digital Intervalo de indicação: -20 a 60 °C / 0 a 100 %hr Resolução: 0,1 °C / 0,1 %hr
Cliente	SANTOS & VIEIRA - CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA PRACETA AUGUSTO GIL, 7E 2855-216 CORROIOS	
Data de Calibração	2023-08-08	
Condições Ambientais	Temperatura: 20,6 °C	Humidade relativa: 48,9 %hr
Procedimento	LABMETRO PO.M - DM / TEMP-04, Rev.05	
Rastreabilidade	Ponte de resistência padrão LT112, rastreado ao Laboratório de Calibração Electro-Física do ISQ (Portugal) Termómetro de resistência de platina padrão LT337, rastreado ao CEM (Espanha) Medidor de ponto de orvalho LT174, rastreado ao CETIAT (França)	
Estado do Equipamento	Não foram identificados aspectos relevantes que afectassem os resultados.	
Resultados	Os resultados apresentados aplicam-se apenas aos item(s) ensaiado(s). *A incerteza expandida apresentada está expressa pela incerteza-padrão multiplicada pelo factor de expansão k=xx, o qual para uma distribuição normal corresponde a uma probabilidade de expansão de aproximadamente 95 %.*	

O IPAC é signatário do Acordo de Reconhecimento Mútuo de EA e de ILAC para ensaios, calibrações e inspeções. IPAC e signatário da EA, MRA e ILAC MRA for testing, calibration and inspection. Este documento só pode ser reproduzido na íntegra, exceto quando autorizado por escrito do ISQ. This document may not be reproduced other than in full, except with the prior written approval of the issuing laboratory. Os resultados apresentados referem-se apenas aos equipamentos e materiais calibrados. The reported results relate only to the equipment tested/calibrated.

Elaborado por

Tiago Neves

Tiago Neves

Responsável pela validação

António Soares

DM/014/05/21

labmetro@isq.pt http://metrologia.isq.pt

Av. Prof. Cavaco Silva, 33 • Taguspark • 2740-120 Oeiras • Portugal • Tel.: +351 214 228 100





Continuação de Certificado

Certificado nº: CHUM3121/23

Página 2 de 2

Temperatura (°C)

Valor de referência	Valor do equipamento	Erro	Incerteza expandida	Factor de expansão k=xx
9,94	10,0	0,06	0,17	2,00
40,04	39,8	-0,24	0,19	2,00

Humidade (%hr)

	Valor de referência	Valor do equipamento	Erro	Incerteza expandida	Factor de expansão k=xx
(a 30 °C)	20,62	24,8	4,2	1,2	2,01
(a 23 °C)	90,39	87,1	-3,3	1,9	2,01

O IPAC é signatário do Acordo de Reconhecimento Mútuo da EA e do BAC para ensaios, calibrações e inspeções. IPAC é signatário da EA, MRA e do BAC MRA e do BAC MRA para ensaios, calibrações e inspeções. IPAC é signatário da EA, MRA e do BAC MRA e do BAC MRA para ensaios, calibrações e inspeções. Este documento só pode ser utilizado em laboratório de referência. Este documento só pode ser utilizado em laboratório de referência. Os resultados apresentados referem-se a pontos de equipamento em estado de calibração. The reported results relate only to the equipment last used/calibrated.

Elaborado por

Tiago Neves

Tiago Neves

Responsável pela validação

António Soares

D:\NOVA_05\21

labmetro@isq.pt <http://metrologia.isq.pt>

Av. Prof. Cavaco Silva, 33 • Taguspark • 2740-120 Oeiras • Portugal • Tel.: +351 214 228 100



Certificado Calibração – Luxímetro



Instalações
de Oeiras

Digitally signed by
ISO – Instituto de
Soldadura e Quali-
dade
Date: 2023/08/26
22:22 UTC

Laboratório de Calibração em Metrologia Electro-Física



Certificado de Calibração

Certificado nº. COPT606/23

Página 1 de 3

Equipamento **LUXÍMETRO**
 Marca: EXTECH INSTRUMENTS Nº ident: —
 Modelo: 407028 Nº série: A.016149
 Indicação: DIGITAL

Cliente **SANTOS & VIEIRA - CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA**
 PRACETA AUGUSTO GIL, 7E
 2855-218 CORROIOS

Data de Calibração 2023/08/21

Condições Ambientais Temperatura: 22,6 °C Humidade relativa: 60 %HR
 (valores médios)

Procedimento PO.M-DM/OPT 01 (Ed. E).

Rastreabilidade Iluminância, Luxímetro Padrão LO006, rastreado ao ISQ, Portugal.

Estado do equipamento Não foram identificados aspectos relevantes que afectassem os resultados.

Resultados Encontram-se apresentados na(s) página(s) seguinte(s).

A incerteza expandida apresentada, está expressa pela incerteza-padrão multiplicada pelo factor de expansão $k=2$, o qual para uma distribuição normal corresponde a uma probabilidade de expansão de, aproximadamente, 95 %. A incerteza foi calculada de acordo com o documento EA-4/02.

O IPAC é signatário do Acordo de Reconhecimento Mútuo da EA e do ILAC para ensaios, calibrações e inspeções. IPAC é signatário da EA MRA and a ILAC MRA for testing, calibration and inspection. Este documento só pode ser reproduzido na íntegra, exceto quando autorizado por escrito do ISQ. This document may not be reproduced other than in full, except with the prior written approval of the issuing laboratory. Os resultados apresentados referem-se apenas aos equipamentos ensaiados/calibrados. The reported results relate only to the equipment tested/calibrated.

Elaborado por

Bernardo Santos

Responsável pela validação

David Miguel Silva

01/06/2023

labmetro@isq.pt http://metrologia.isq.pt
 Av. Prof. Cavaco Silva, 22 • Taguspark • 2740-120 Deltras • Portugal • Tel: +251 214 2281 100





Laboratório de Calibração em Metrologia Electro-Física



Certificado de Calibração

n.º COPT606/23

Página 2 de 3

Método de calibração

A calibração de luxímetros é realizada num banco fotométrico por comparação com um detector de referência, usando uma fonte de radiação com uma lâmpada de incandescência com filamento de tungsténio em atmosfera gasosa com temperatura de cor de 2856 K (Iluminante A da CIE), que produz níveis de iluminância, com incidência normal sobre a superfície do detector.

Resultados obtidos

Os resultados obtidos são apresentados na tabela seguinte.

Da tabela resultaram os gráficos representados nas folhas seguintes. Em abcissas apresentam-se os valores correctos de iluminância (Valor padrão), e em ordenadas, os valores medidos com o Luxímetro. Para uma mais fácil e melhor compreensão destes resultados, representa-se também a recta de resposta ideal (45 °).

Os valores correctos obtêm-se multiplicando o factor de correcção pela leitura no equipamento.

Iluminância

Escala de medição	Valor de referência	Valor do equipamento	Erro	Incerteza Expandida
20000 lx	300,0 lx	233 lx	-22,3 %	1,6 %
	800,0 lx	622 lx	-22,3 %	1,5 %
	1300 lx	1010 lx	-22,3 %	1,5 %
	1800 lx	1399 lx	-22,3 %	1,5 %

O IMAC é signatário do Acordo de Reconhecimento Mútuo da EA e do ILAC para ensaios, calibrações e inspeções. IMAC is a signatory to the EA, ILAC and a ILAC MRA for testing, calibration and inspection. Este documento só pode ser utilizado para fins de calibração. This document is only for the purpose of the testing laboratory. Os resultados apresentados referem-se apenas aos equipamentos ensaiados e calibrados. The reported results relate only to the equipment tested/calibrated.

01/10/2014 05:21

Elaborado por

Bernardo Santos

Responsável pela validação

David Miguel Silva

labmetro@isq.pt <http://metrologia.isq.pt>
 Av. Prof. Cavaco Silva, 22 • Taguspark • 2740-120 Oeiras • Portugal • Tel.: +351 214 228 100





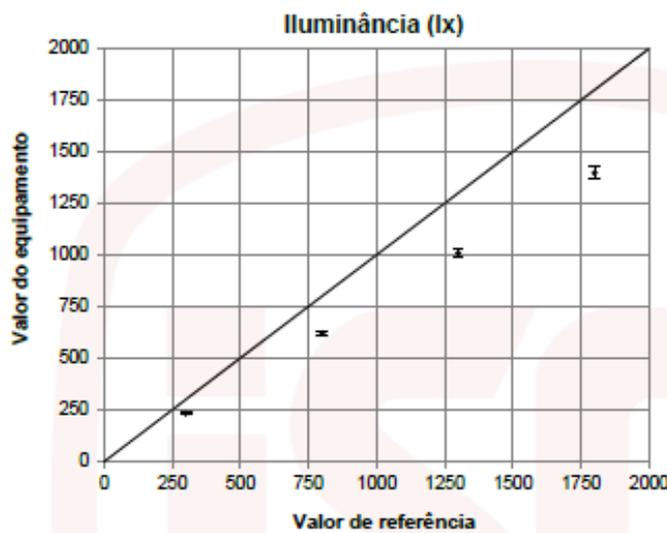
Laboratório de Calibração em Metrologia Electro-Física



Certificado de Calibração

n.º COPT606/23

Página 3 de 3



Calibração da escala de 20000 lx

Factor de correcção: 1,2870

• Leit. equipamento
I Incerteza Expandida

O IPAC é signatário do Acordo de Reconhecimento Mútuo da EA e do ILAC para ensaios, calibrações e inspeções. IPAC is a signatory to the EA, ILAC and a ILAC MRA for testing, calibration and inspection. Este documento só pode ser reproduzido na íntegra, exceto quando autorizado por escrito do ISQ. This document may not be reproduced other than in full, except with the prior written approval of the issuing laboratory. Os resultados apresentados referem-se apenas aos equipamentos enviados para calibração. The reported results relate only to the equipment tested/calibrated.

Elaborado por

Bernardo Santos

Responsável pela validação

David Miguel Silva

labmetro@isq.pt <http://metrologia.isq.pt>

Av. Prof. Cavaco Silva, 22 • Taguspark • 2740-120 Oeiras • Portugal • Tel.: +351 214 228 100



Anexo III – Plano de Prevenção



AUTORIZAÇÃO**SERVIÇOS EXTERNOS DE SEGURANÇA NO TRABALHO**

(Artigo 93.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro)

É concedida a autorização n.º 032 13 1 09 13 para a prestação de serviços externos de segurança no trabalho a **Santos & Vieira – Consultoria de Formação, Lda, NIPC 509 593 283**, com sede em:

Endereço: Rua Caetano Maria Batalha, n.º 11B Esc. A			
Localidade: Almada		Código Postal: 2800-040	
Concelho: Almada		Distrito: Setúbal	
Tel. 216 068 215	Telm.	E-mail geral@santosvieiralda.com	Fax 216 068 215

Legalmente representada por:

Sandra da Costa Santos, NIF 209246570, CC 10892474 2 ZZ5, com domicílio na Praceta Flaviano Rodrigues N.º 8 R/C Dt. Frente, 2855-583 Corroios, na qualidade de Sócia-gerente;

e por

Patrícia Carla Cardoso Vieira, NIF 217311270, CC 11277340 0 ZZ4, com domicílio na Avenida dos Bombeiros Voluntários N.º 19 - 4º Esq., 1675-108 Pontinha, na qualidade de Sócia-gerente;

A autorização é válida para o exercício da atividade:

No sector industrial	<input checked="" type="checkbox"/>
No sector do comércio e serviços	<input checked="" type="checkbox"/>

E abrange a(s) seguinte(s) atividade(s) ou trabalho(s) de risco elevado (art.º 79.º):

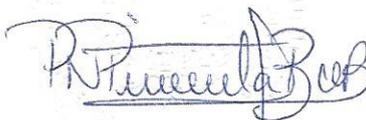
Atividades ou trabalhos de risco elevado

Atividades que envolvam a utilização ou armazenagem de quantidades significativas de produtos químicos perigosos suscetíveis de provocar acidentes graves;

Atividades que impliquem a exposição a agentes biológicos do grupo 3 ou 4

Lisboa, 2 de Outubro de 2013

O INSPECTOR-GERAL



(P.N. Pimenta Braz)

ALTERAÇÃO DA AUTORIZAÇÃO

SERVIÇOS EXTERNOS DE SEGURANÇA NO TRABALHO
(Artigo 93.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, e suas alterações¹)

É concedida a alteração n.º 040 17 2 03 18, de 02/03/2018 da autorização n.º 032 13 1 09 13, de 02/10/2013, para a prestação de serviços externos de segurança no trabalho, a Santos & Vieira – Consultoria de Formação, Lda., NIPC 509 593 283, legalmente representada por:

1. Sandra da Costa Santos, NIF 209 246 570, CC 10892474 2 ZZ5, com domicílio em Rua Frederico Brito, 3 – 1ª, Vale de Grou, 2815-810, Sobreda, na qualidade de Sócia Gerente;

E por

2. Patrícia Carla Cardoso Vieira, NIF 217 311 270, CC 11277340 0 ZZ4, com domicílio em Avenida dos Bombeiros Voluntários n.º 19 – 4º Esq., 1675-108, Pontinha, na qualidade de Sócia Gerente.

A(s) alteração(ões) respeita(m) a:

Novas Instalações	<input type="checkbox"/>
Atividades de Risco Elevado	<input checked="" type="checkbox"/>

Sede

Endereço: Rua Caetano Maria Batalha, n.º 11B – Esc. A		
Localidade: Almada	Código Postal: 2800-040	
Concelho: Almada	Distrito: Setúbal	
Telf: 216 068 215	Telm.: 918 910 996	e-mail: hst@santosvieiralda.com

¹ alterada pelas Leis n.ºs 42/2012, de 28 de agosto e 3/2014, de 28 de janeiro e declaração de retificação n.º 20/2014 de 27 de março.

Estabelecimento (s)

Endereço: Rua Caetano Maria Batalha, n.º 11B – Esc. A

Localidade: Almada

Código Postal: 2800-040

Concelho: Almada

Distrito: Setúbal

Telf: 216 068 215

Telm.: 918 910 996

e-mail: hst@santosvieiralda.com

(mantém o estabelecimento já autorizado)

A alteração da autorização abrange a(s) seguinte (s) atividade(s) ou trabalho(s) de risco elevado (art.º 79.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, e suas alterações):

Atividades ou trabalho de risco elevado

a) Trabalhos em obras de construção, escavação, movimentação de terras, de túneis, com riscos de quedas de altura ou de soterramento, demolições e intervenção em ferrovias e rodovias sem interrupção de tráfego

m) Trabalhos que envolvam exposição a sílica

Lisboa, 10 de abril de 2018

A INSPETORA-GERAL

(Luísa Guimarães)

ALTERAÇÃO DA AUTORIZAÇÃO

SERVIÇOS EXTERNOS DE SEGURANÇA NO TRABALHO
(Artigo 93.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, e suas alterações¹)

É concedida a alteração n.º 017 18 2 10 18, de 29/10/2018 da autorização n.º 032 13 1 09 13, de 02/10/2013, para a prestação de serviços externos de segurança no trabalho, a **Santos & Vieira – Consultoria de Formação, Lda., NIPC 509 593 283**, legalmente representada por:

1. Sandra da Costa Santos, NIF 209 246 570, CC 10892474 2 ZZ5, com domicílio em Rua Frederico Brito, 3 – 1ª, Vale de Grou, 2815-810, Sobreda, na qualidade de Sócia Gerente;

E por

2. Patrícia Carla Cardoso Vieira, NIF 217 311 270, CC 11277340 0 ZZ4, com domicílio em Avenida dos Bombeiros Voluntários n.º 19 – 4º Esq., 1675-108, Pontinha, na qualidade de Sócia Gerente.

A(s) alteração(ões) respeita(m) a:

Novas Instalações

Atividades de Risco Elevado

X

Sede

Endereço: Rua Caetano Maria Batalha, n.º 11B – Esc. A

Localidade: Almada

Código Postal: 2800-040

Concelho: Almada

Distrito: Setúbal

Telf: 216 068 215

Telm.: 918 910 996

e-mail: hst@santosvieiralda.com

¹ alterada pelas Leis n.ºs 42/2012, de 28 de agosto e 3/2014, de 28 de janeiro e declaração de retificação n.º 20/2014 de 27 de março.

Estabelecimento (s)

Endereço: Rua Caetano Maria Batalha, n.º 11B – Esc. A

Localidade: Almada

Código Postal: 2800-040

Concelho: Almada

Distrito: Setúbal

Telf: 216 068 215

Telm.: 918 910 996

e-mail: hst@santosvieiralda.com

(mantém o estabelecimento já autorizado)

A alteração da autorização abrange a(s) seguinte (s) atividade(s) ou trabalho(s) de risco elevado (art.º 79.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, e suas alterações):

Atividades ou trabalho de risco elevado

i) atividades que impliquem a exposição a radiações ionizantes

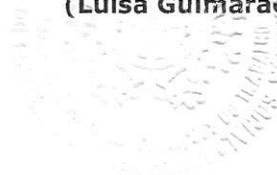
j) atividades que impliquem a exposição a agentes cancerígenos, mutagénicos ou tóxicos para a reprodução

Lisboa, 29 de outubro de 2018

A INSPETORA-GERAL



(Luísa Guimarães)





REPÚBLICA PORTUGUESA

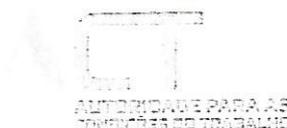
MINISTÉRIO DO TRABALHO E DA SOLIDARIEDADE SOCIAL



SISTEMA NACIONAL DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

CERTIFICADO DE APTIDÃO PROFISSIONAL

(Decreto-Lei n.º 95/92, de 23 de Maio e Decreto-Regulamentar n.º 68/94, de 26 de Novembro)



Certifica-se que **Sandra da Costa Santos** de nacionalidade Portuguesa, nascida em 28-02-1976, portadora do documento de identificação pessoal n.º.10892474, válido até 02-06-2015, possui competências para exercer a profissão de Técnico Superior de Segurança e Higiene do Trabalho.

Autoridade para as Condições do Trabalho, entidade certificadora competente ao abrigo do Decreto-Lei n.º 110/2000, de 30 de Junho.

Lisboa, 25-05-2012

O Inspetor-Geral do Trabalho

José Luís Forte

Certificado n.º 07361205RC6

Válido até 25-05-2017