



**Mcs**  
**ProtecSegur**

---

---

RELATÓRIO DE AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS  
SUINIGOLD, LDA.

---

---

**Mcs**  
Saúde e formação, Lda.

Av. Dr. Mário Soares - Lote 4 - R/C Esq.  
Apartado 102 - 2040 - 413 Rio Maior  
Tel. 243 992 604 - Fax. 243 995 385

**ProtecSegur**  
Equipamentos, higiene e segurança, Lda.

Rua Manuel da Silva Carolino, 24  
2460-197 Casal do Pardo - Alfeizerão  
Tel. 262 990 540 - Fax. 243 995 385



## ÍNDICE

---

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES.....	3
2. INTRODUÇÃO.....	4
3. METODOLOGIA.....	4
4. INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES.....	9
5. CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA.....	11
6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	12
7. DISCUSSÕES E CONCLUSÕES.....	129

## 1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

---

### Empresa prestadora de serviços externos de segurança no trabalho

Nome: ProtecSegur - Equipamentos, Higiene e Segurança Lda.

Morada: Rua Manuel da Silva Carolino, n.º 24  
2460-197 Casal Pardo

Telefone: 262 990 540 Fax: 262 990 540

Email: geral@protecsegur.com

### Técnico responsável pela realização dos serviços

Nome: ANA CATARINA

Certificado de Aptidão Profissional (CAP): 0311/1068/01

Nível: 4

### Empresa cliente:

Nome: SUINIGOLD, LDA.

Morada: AV. DO ATLÂNTICO N.º 16 14E 8  
1990-019 LISBOA

Telefone: 243991630

N.º Pessoa Coletiva: 516140850

Responsável pela Empresa: MARIA DA NAZARÉ CONSTANTINO

### Estabelecimento onde foi realizado o serviço:

Nome: SUINIGOLD, LDA.

Morada: QUINTA DA ACHADA  
2040-511 LISBOARIBEIRA DE SÃO JOÃO

Técnico Superior de Segurança no  
Trabalho:

Data de Visita: 17-11-2022

Data do Relatório: 18-11-2022



(ANA CATARINA)

## 2. INTRODUÇÃO

---

O presente trabalho insere-se no âmbito das “Obrigações gerais do empregador”, Artigo 15º da Lei n.º102/2009, de 10 de Setembro alterada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro, o empregador deve avaliar os riscos que os agentes físicos, químicos ou biológicos podem exercer na saúde do trabalhador, avaliando os riscos na sua natureza, grau e tempo de exposição.

A avaliação dos riscos operacionais, tem como objectivo estabelecer a probabilidade da ocorrência de um acontecimento danoso e das suas consequências nos trabalhadores expostos aos perigos decorrentes do desempenho das actividades profissionais, priorizando assim a urgência das intervenções necessárias ao controlo do risco para níveis aceitáveis.

Nesse sentido a empresa solicitou a sua realização à ProtecSegur, Lda. de acordo com o contrato de prestação de serviços externos de segurança, higiene e saúde no trabalho celebrado, em conformidade com as disposições da Lei n.º7/2009, de 12 de Fevereiro, Artigo 284º e Lei n.º102/2009, de 10 de Setembro, Setembro alterada pela Lei n.º 3/2014 de 28 de Janeiro, Artigo 83º.

## 3. METODOLOGIA

---

O processo de avaliação dos riscos operacionais, adopta a metodologia conhecida como “Avaliação Simplificada de Riscos Profissionais”.

Este método parte da descrição objectiva e sistematizada do processo de trabalho desempenhado pelos trabalhadores no que se refere aos modos operatórios, regime de trabalho, condições materiais e ambientais em que o trabalho é realizado, assim como de outros elementos com relevância em matéria de segurança, higiene e saúde no trabalho.

Identifica os perigos existentes no local de trabalho nomeadamente os agentes perigosos, físicos, químicos, biológicos e outros, e do potencial de dano que representam para a segurança e saúde dos trabalhadores.

Caracteriza a exposição, coexistência no espaço e no tempo do agente perigoso e do trabalhador, gerando a possibilidade do agente perigoso produzir danos no trabalhador.

A abordagem inicial consiste em avaliar o risco analisando cada tarefa prevista na fase de trabalho em função dos agentes materiais com os quais o trabalhador entra em contacto durante o trabalho, ou seja, a dimensão da probabilidade de ocorrer um dano para a saúde do trabalhador e da magnitude que esse dano pode adquirir na situação real de trabalho.

Apresenta medidas preventivas e correctivas a implementar para eliminação ou controlo desses riscos, no sentido da sua minimização para níveis aceitáveis, considerando as prescrições da legislação e normas técnicas aplicáveis. A participação dos trabalhadores e/ou dos seus representantes na determinação dos níveis de consciência, exposição e consequência permitem, pelo menos em parte, evidenciar a forma como os colaboradores avaliam o risco, isto é, dá em certa medida a transcendência.

A metodologia que se apresenta permite quantificar a magnitude dos riscos existentes e, em consequência, hierarquizar racionalmente a sua prioridade de prevenção.

Para tal parte-se da detecção das deficiências existentes nos locais de trabalho para, de seguida, estimar a probabilidade de que ocorra um acidente e, tendo em conta a magnitude esperada das consequências, avaliar o risco associado a cada uma das ditas deficiências.

Nesta metodologia considera-se, que o nível de probabilidade (NP) é função do nível de deficiência (ND) e do nível de exposição à mesma (NE).

O nível de risco (NR) será por seu lado função do nível de probabilidade (NP) e do nível de consequências (NC).

ND = nível de deficiência, traduz o potencial relativo do perigo existente na situação de trabalho, considerando o potencial absoluto e a eficácia das medidas adoptadas para o controlar

Nível de Deficiência	ND	Significado
Inaceitável	10	Potencial elevado não controlado com eficácia
Deficiente	6	Potencial significativo e controlo de eficácia duvidosa
Melhorável	2	Potencial baixo e controlo aceitável
Aceitável	1	Não se identifica perigo mensurável, o risco não se valoriza

NE = nível de exposição, traduz no tempo a frequência com que o trabalhador se expõe ao perigo, ou seja, a coexistência do trabalhador e do perigo no mesmo espaço e ao mesmo tempo

Nível de Exposição	NE	Significado
Contínua	4	Ocorre de forma continuada durante toda a jornada de trabalho
Frequente	3	Ocorre com frequência durante a jornada de trabalho
Ocasional	2	Ocorre algumas vezes durante a jornada de trabalho
Esporádica	1	Não ocorre diariamente

NC = nível de consequência, traduz as consequências esperadas caso ocorra o acontecimento danoso, e considerando um duplo significado os danos nas pessoas e os danos no património e ambiente, que devem ser avaliados de forma independente mas dando maior peso os danos nas pessoas

Nível de Consequência	NC	Significado
Catastrófico	100	Ocorrência de mortes Destruição total do sistema
Grave	60	Lesões graves com sequelas ou perigo de vida Destruição parcial do sistema
Ligeiro	25	Lesões não graves e sem sequelas ou perigo de vida Paragem do processo para reparação
Leve	10	Lesões que não requerem assistência médica Reparação sem necessidade de paragem do processo

NR = nível de risco, traduzindo a probabilidade de um acontecimento danoso ocorrer e se verificarem as suas consequências

$$NR = ND \times NE \times NC$$


  
 NP

NP = Nível de Probabilidade, em função do nível de consciência das medidas preventivas e do nível de exposição de risco, determina-se o nível de probabilidade (NP), o qual se pode expressar como o produto de ambos.

Nível de Probabilidade	NP	Significado
Muito alta (MA)	Entre 40 e 24	Situação deficiente com exposição continuada, ou muito deficiente com exposição frequente. Normalmente a materialização do risco ocorre com frequência.
Alta (A)	Entre 20 e 10	Situação deficiente com exposição frequente ou ocasional, ou então situação muito deficiente com exposição ocasional ou esporádica. A materialização do risco é possível que suceda várias vezes no ciclo de vida laboral.
Média (M)	Entre 8 e 6	Situação deficiente com exposição esporádica, ou então situação melhorável com exposição continuada ou frequente.
Baixa (B)	Entre 4 e 2	Situação melhorável com exposição ocasional ou esporádica. Não se espera que se materialize o risco, se bem que possa ser admissível.

NI = nível de intervenção interpreta a urgência das intervenções para controlo do risco

Nível Intervenção	NR	Significado
<b>IV - Correção urgente</b>	600 a 4000	Situação intolerável, intervenção urgente
<b>III - Corrigir</b>	150 a 500	Situação a necessitar de correção e adoção medidas de controlo
<b>II - Melhorar se for possível</b>	40 a 120	Situação tolerável mas passível de melhoria
<b>I - Não intervir</b>	≤ 30	Situação adequada que deve ser mantida

De acordo com o nível de intervenção estabelece-se um prazo de implementação de medidas de prevenção/ correção, de forma a prevenir e controlar os riscos existentes nas atividades desenvolvidas na empresa.

Nível Intervenção	Prazo de Implementação
<b>IV - Correção urgente</b>	Imediato
<b>III - Corrigir</b>	30 Dias
<b>II - Melhorar se for possível</b>	90 Dias
<b>I - Não intervir</b>	Verificação semestral

## 4. INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES

---

De acordo com o n.º2) do artigo 1.º da Lei n.º102/2009, deve ser sempre disponibilizada informação sobre os resultados da avaliação de riscos a todos os trabalhadores e nos seguintes casos:

- Admissão na empresa
- Mudança de posto de trabalho ou funções
- Introdução de novos equipamentos de trabalho ou alterações existentes
- Adaptação de uma nova tecnologia
- Atividades que envolvam trabalhadores de diversas empresas

Para tal, o trabalhador deve assinar um termo de responsabilidade, de acordo com o exemplo a seguir apresentado, em como lhe foi dado a conhecer os riscos existentes, medidas preventivas e equipamentos de proteção individual e coletivos no seu local de trabalho.

Exemplo:

Eu, abaixo assinado, trabalhador da empresa SUJINIGOLD, LDA. declaro que fui informado e tomei conhecimento dos riscos existentes no local de trabalho, bem como as respetivas medidas preventivas, equipamentos de proteção coletiva e equipamentos de proteção individual a utilizar no local de trabalho.

NOME	DATA	ASSINATURA

## 5. CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA

---

### 5.1 Enquadramento Geográfico e Histórico

A empresa Suinigold, Lda., localiza-se no concelho de Rio Maior.

A empresa foi constituída em Regime de Sociedade por Quotas e desenvolve actividades relacionadas com suinicultura.

### 5.2 Atividades Desenvolvidas

A empresa Suinigold, Lda., desenvolve actividades no âmbito da produção animal, nomeadamente suínos. Como tal realiza as seguintes tarefas:

- Tarefas administrativas inerentes ao sector de actividade;
- Recepção e armazenamento de Matérias-Primas, ao nível da Fábrica e Silos;
- Tarefas relacionadas com a produção de suínos, nomeadamente, alimentação dos animais, aplicação de medicamentos, encaminhamento dos animais ao longo dos pavilhões, entre outras;
- Limpeza e higienização das instalações e pavilhões;

## 6. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

---

É apresentada uma ficha de avaliação de riscos por posto de trabalho ou, por máquina consoante as tarefas a serem desempenhadas pelos trabalhadores. As informações que serviram de base à presente avaliação de riscos profissionais, foram prestadas pelos respectivos trabalhadores e/ou pessoa que acompanhou o técnico, pelo que as omissões decorrentes da mesma são da inteira responsabilidade destes.

A presente avaliação de riscos apenas diz respeito às tarefas explicadas/mostradas pela pessoa que acompanhou o técnico, não sendo da responsabilidade da Protecsegur Lda. qualquer tarefa que não tenham sido descritas no decorrer da visita.

Neste sentido, o responsável da empresa/segurança deve verificar se todas as tarefas desempenhadas pelos trabalhadores se encontram devidamente avaliadas. Caso tal não aconteça, deve comunicar de imediato a Protecsegur Lda.

Nas fichas é avaliado quantitativamente o grau de risco, com vista à definição de prioridades de actuação por parte da empresa.

## AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS

 **Mcs**  
Saúde e formação, Lda.

Av. Dr. Mário Soares - Lote 4 - R/C Esq.  
Apartado 102 - 2040 - 413 Rio Maior  
Tel. 243 992 604 - Fax. 243 995 385

 **ProtecSegur**  
Equipamentos, higiene e segurança, Lda.

Rua Manuel da Silva Carolino, 24  
2460-197 Casal do Pardo - Alfeizerão  
Tel. 262 990 540 - Fax. 243 995 385



<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	01							
<b>Local</b>	Instalações gerais							
<b>Equipamento (s)</b>	-							
<b>Tarefa</b>	-							
Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Carga de incêndio	Risco de incêndio	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar que os ex tiores estão sempre desobstruídos.</p> <p>Assegurar que os ex tiores são alvo de manutenção anual por empresa autorizada pela ANCP.</p> <p>Deve exis r na empresa trabalhadores com formação em combate a incêndio, primeiros socorros e evacuação.</p> <p>Assegurar que os meios de combate e detecção de incêndios se encontram devidamente sinalizados.</p> <p>A xar contactos de emergência em postos de trabalhos estratégicos.</p> <p>Implementar as medidas de auto-protecção (plano de emergência/plano de preveção/registos de segurança) de acordo com o decreto lei 220/2008.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	02
<b>Local</b>	Instalações gerais
<b>Equipamento (s)</b>	Sistema eléctrico
<b>Tarefa</b>	-

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
02	Equipamento que funciona a electricidade	Curto - circuito / Incêndio	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

**Mcs**  
Saúde e formação, Lda.

Av. Dr. Mário Soares - Lote 4 - R/C Esq.  
Apartado 102 - 2040 - 413 Rio Maior  
Tel. 243 992 604 - Fax. 243 995 385

**ProtecSegur**  
Equipamentos, higiene e segurança, Lda.

Rua Manuel da Silva Carolino, 24  
2460-197 Casal do Pardo - Alfeizerão  
Tel. 262 990 540 - Fax. 243 995 385



## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Evitar a acumulação de várias tomadas na mesma tomada.</p> <p>Os quadros eléctricos não devem ficar espalhados pelo chão, devem ser mantidos no interior de calhas de protecção.</p> <p>Os quadros eléctricos dos equipamentos devem ser mantidos em bom estado operacional.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho e os comandos destas devem estar devidamente identificados.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>
02	<p>Assegurar que existem junto aos quadros eléctricos extintores de dióxido de carbonos, colocados a uma altura máxima de 1,20m do solo e devidamente sinalizados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica adequada.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Implementar as medidas de auto-protecção (plano de emergência/plano de prevenção/registos de segurança) de acordo com o decreto lei 220/2008.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p> <p>Deve existir na empresa trabalhadores com formação em combate a incêndio, primeiros socorros e evacuação.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	03
<b>Local</b>	Instalações gerais
<b>Equipamento (s)</b>	Escadote, máquina de lavar à pressão, pás, vassouras e produtos de limpeza
<b>Tarefa</b>	Operações de limpeza das instalações e equipamentos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Choque contra objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Contacto com elementos móveis (de máquinas e equipamentos)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
05	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Contacto eléctrico directo/indirecto	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Movimentação manual de cargas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Posturas de trabalho incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Presença de elementos a alta temperatura	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
09	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Projecção de partículas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
10	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
11	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Queda em altura	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
12	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
13	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Utilização de produtos de limpeza	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
14	Trabalhos de Limpeza/Higienização de instalações e equipamentos	Presença de agentes biológicos	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
03	<p>Assegurar a utilização de calçado de protecção adequado.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>
04	<p>Nunca realizar trabalhos de limpeza com as máquinas em funcionamento.</p> <p>Sinalizar os quadros de accionamento das máquinas com " Em manutenção - Não Mexer".</p> <p>Formação e informação</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação das máquinas: certificado de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p> <p>Assegurar que as protecções se encontram sempre operacionais.</p> <p>Assegurar que os sistemas de paragem de emergência se encontram sempre a funcionar.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	Formação e informação Não limpar os equipamentos ligados à corrente eléctrica. Não mexer em sistemas eléctricos com as mãos molhadas. Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados. Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.
06	Utilizar preferencialmente sistemas mecânicos de transporte de cargas. Solicitar ajuda sempre que necessário para transportar uma carga. Formação e informação. Rotatividade de tarefas.
07	Formação e informação. Rotatividade de tarefas.
08	Assegurar a utilização de luvas de proteção adequadas. Formação e informação.
09	Os trabalhadores devem utilizar óculos de protecção adequados. (em especial nas limpezas de tectos e paredes) Formação e informação.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
10	<p>Assegurar a utilização de calçado de protecção adequado.</p> <p>Formação e informação.</p>
11	<p>Formação e informação.</p> <p>Utilizar escadotes homologados e em bom estado operacional.</p> <p>Os escadotes devem ser colocados de forma a garantir a sua estabilidade durante a utilização.</p>
12	<p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Formação e informação.</p>
13	<p>Utilizar sempre luvas e óculos de protecção para manusear produtos químicos.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Assegurar que as fichas de segurança se encontram disponíveis para consulta.</p> <p>Assegurar que o local de armazenamento dos produtos detergentes se encontra devidamente fechado e ventilado.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
14	<p>Realizar a limpeza e desinfeção dos locais de trabalho e superfícies de acordo com a orientação da DGS 14/2020.</p> <p>Limpar, de acordo com o Plano de Higienização, as superfícies de contacto frequente (mesas, corrimãos, maçanetas e puxadores de porta, botões de elevador, torneiras, etc...).</p> <p>Afixar o Plano de higienização em local visível.</p> <p>Proceder ao registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis pela mesma e a frequência com que é realizada.</p> <p>Garantir uma boa ventilação dos locais aquando da realização da limpeza/desinfeção dos mesmos.</p> <p>Utilizar os equipamentos de proteção individual apropriados (luvas descartáveis, máscara, etc).</p> <p>Formação e informação para a utilização dos produtos utilizados.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	04
<b>Local</b>	Escritório
<b>Equipamento (s)</b>	Computador, impressora, rato, teclado e telefone
<b>Tarefa</b>	Tarefas administrativas inerentes ao setor de atividade

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Equipamento dotado de visor	Utilização de computador	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
04	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
05	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
06	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
07	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,1 m/seg.
02	<p>Pausas no trabalho, auto-administradas pelo trabalhador, sempre que necessárias.</p> <p>Rota-vidade das tarefas de operar com o computador com outras sem esforço visual (processar e arquivar documentos, atendimento de clientes).</p> <p>Sempre que possível orientar o ecrã do computador a <math>45^{\circ}</math> relativamente a outras fontes luminosas, janelas ou lâmpadas.</p> <p>Manter as janelas com persianas verticais, permitindo controlo do fluxo luminoso.</p> <p>Utilizar ecrãs com características antirreflexo, limpos e em bom estado de funcionamento.</p> <p>Utilizar preferencialmente teclados e ratos ergonómicos.</p> <p>Formação e informação.</p>
03	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Evitar a acumulação de várias fichas na mesma tomada.</p> <p>Os fios eléctricos não devem ficar espalhados pelo chão, devem ser mantidos no interior de calhas de protecção.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
05	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Deve ajustar a si os órgãos reguláveis, por forma a encontrar uma posição de trabalho confortável e de segurança.</p>
06	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
07	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	05
<b>Local</b>	Zona de pecuária
<b>Equipamento (s)</b>	Varas
<b>Tarefa</b>	Encaminhamento dos animais para as pecuárias e cais de embarque

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
07	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
08	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Condições atmosféricas	Exposição às condições atmosféricas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.  Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.  Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.
04	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Limpar e desinfetar com regularidade os locais de trabalho e de permanência de animais.</p> <p>Realizar controlo veterinário dos animais.</p> <p>Evitar o contacto com animais doentes (estes devem ser colocados de quarentena e separados dos animais sãos). Ao tratar estes animais devem-se usar luvas apropriadas.</p> <p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfetar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Esterilizar os equipamentos de trabalho regularmente.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>
06	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais.</p> <p>Tudo o que se utilizar para guiar os animais deverá ser concebido e utilizado apenas para esse fim e não poderá ter pontas arredadas ou pontas agudas.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal formado e competente.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
07	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p>
08	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>
09	<p>Formação e Informação.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p> <p>Assegurar o uso de proteção impermeável à chuva.</p> <p>Assegurar o uso de protetor solar nas zonas do corpo expostas.</p> <p>Assegurar que a realização dos trabalhos é adequada às condições atmosféricas.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	06
<b>Local</b>	Secção de inseminação
<b>Equipamento (s)</b>	Kit inseminação e varas
<b>Tarefa</b>	Inseminação de animais

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Presença de elementos cortantes e perfurantes	U lização de elementos cortantes e perfurantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Presença de elementos perfurantes	U lização de elementos perfurantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Presença de objectos	Contacto com o material	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
10	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg. Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos. Assegurar a utilização de calçado antiderrapante. Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação. Rotatividade de tarefas.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Limpar e desinfectar com regularidade os locais de trabalho e de permanência de animais.</p> <p>Realizar controlo veterinário dos animais.</p> <p>Evitar o contacto com animais doentes (estes devem ser colocados de quarentena e separados dos animais sãos). Ao tratar estes animais devem-se usar luvas apropriadas.</p> <p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfectar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Limpar e desinfectar com regularidade os locais e equipamentos de trabalho.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p> <p>Assegurar a utilização de equipamentos de protecção adequados.</p>
05	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais.</p> <p>Tudo o que se utilizar para guiar os animais deverá ser concebido e utilizado apenas para esse fim e não poderá ter pontas arredadas ou pontas agudas.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal motivado e competente.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias tomadas na mesma tomada.</p>
07	<p>Ter o cuidado de deixar objetos cortantes e perfurantes devidamente fechados e arrumados nos devidos locais.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p>
08	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Não deixar os elementos perfurantes ao abandono.</p> <p>Formação e informação.</p>
09	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
10	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	07
<b>Local</b>	Maternidade
<b>Equipamento (s)</b>	Carrinho de de apoio (alicates, injeções, etc)
<b>Tarefa</b>	Monitorização de nascimento de suínos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetidos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Presença de elementos cortantes e perfurantes	Utilização de elementos cortantes e perfurantes	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Presença de elementos perfurantes	Utilização de elementos perfurantes	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
10	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Transporte manual de cargas	Movimentação manual de cargas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
12	Transporte manual de cargas	Utilização de carrinhos de transporte	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.  Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.  Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.
04	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfectar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Esterilizar os equipamentos de trabalho regularmente.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>
06	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal formado e competente.</p>
07	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias chaves na mesma tomada.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
08	Ter o cuidado de deixar objetos cortantes e perfurantes devidamente fechados e arrumados nos devidos locais.  Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.
09	Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.  Não deixar os elementos perfurantes ao abandono.  Formação e informação.
10	Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.  Formação e informação.  Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.
11	Solicitar ajuda sempre que necessário para movimentar uma carga.  Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.  Na elevação e transporte manual de cargas, apoie a carga nos membros inferiores e não na coluna vertebral, aproxime a carga o máximo possível ao seu corpo.
12	Assegurar a utilização de carrinhos em bom estado operacional.  Formação e informação.

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	08
<b>Local</b>	Maternidade e Zona de leitões
<b>Equipamento (s)</b>	Porta-paletes e carrinho
<b>Tarefa</b>	Alimentação de suínos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
06	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Transporte manual de cargas	Contacto com o material	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Transporte manual de cargas	Movimentação manual de cargas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
10	Transporte manual de cargas	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Transporte manual de cargas	U lização de carrinhos de transporte	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
12	Transporte manual de cargas	U lização do porta paletes	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.  Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.  Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.  Deve ajustar a si os órgãos reguláveis, por forma a encontrar uma posição de trabalho confortável e de segurança.
04	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Evitar o contacto com animais doentes (estes devem ser colocados de quarentena e separados dos animais sãos). Ao tratar estes animais devem-se usar luvas apropriadas.</p> <p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfectar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Esterilizar os equipamentos de trabalho regularmente.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>
06	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal motivado e competente.</p>
07	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias chaves na mesma tomada.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
08	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
09	<p>Solicitar ajuda sempre que necessário para movimentar uma carga.</p> <p>Assegurar que antes de qualquer deslocação ninguém se encontra na zona de movimentação da carga.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Limitar quantidade de carga a transportar.</p> <p>Na elevação e transporte manual de cargas, apoie a carga nos membros inferiores e não na coluna vertebral, aproxime a carga o máximo possível ao seu corpo.</p>
10	<p>Assegurar a utilização de calçado com protecção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>
11	<p>Assegurar a utilização de carrinhos em bom estado operacional.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que a carga se encontra devidamente colocada antes de iniciar o transporte.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
12	<p>Assegurar a utilização de porta-paletes em bom estado operacional.</p> <p>O porta-paletes deve indicar o peso máximo admissível.</p> <p>Os equipamentos de transporte de carga devem possuir marcação CE.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que a carga se encontra devidamente acondicionada antes de iniciar o transporte.</p> <p>Sempre que haja risco de queda da carga acondicionar com sistemas de retenção de cargas.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	09
<b>Local</b>	Pavilhões
<b>Equipamento (s)</b>	Varas, mangueiras de água, pás, vassouras, sistema de vacinação (ver PT18) e desinfectantes
<b>Tarefa</b>	Maneio animal

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
07	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Presença de elementos cortantes e perfurantes	Utilização de elementos cortantes e perfurantes	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
09	Presença de elementos perfurantes	Utilização de elementos perfurantes	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
10	Transporte manual de cargas	Contacto com o material	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Transporte manual de cargas	Movimentação manual de cargas	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
12	Transporte manual de cargas	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
13	Presença de detergentes	Utilização de detergentes	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.  Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.  Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.
04	Formação e Informação.  Rotatividade de tarefas.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Limpar e desinfetar com regularidade os locais de trabalho e de permanência de animais.</p> <p>Realizar controlo veterinário dos animais.</p> <p>Evitar o contacto com animais doentes (estes devem ser colocados de quarentena e separados dos animais sãos). Ao tratar estes animais devem-se usar luvas apropriadas.</p> <p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfetar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Esterilizar os equipamentos de trabalho regularmente.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>
06	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais.</p> <p>Tudo o que se utilizar para guiar os animais deverá ser concebido e utilizado apenas para esse fim e não poderá ter pontas arredadas ou pontas agudas.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal formado e competente.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
07	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias tomadas na mesma tomada.</p>
08	<p>Ter o cuidado de deixar objetos cortantes e perfurantes devidamente fechados e arrumados nos devidos locais.</p> <p>Os trabalhadores devem utilizar luvas de protecção adequadas.</p>
09	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Não deixar os elementos perfurantes ao abandono.</p> <p>Formação e informação.</p>
10	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
11	<p>Solicitar ajuda sempre que necessário para movimentar uma carga.</p> <p>Assegurar que antes de qualquer deslocação ninguém se encontra na zona de movimentação da carga.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rota /vidade de tarefas.</p> <p>Limitar quantidade de carga a transportar.</p> <p>Na elevação e transporte manual de cargas, apoie a carga nos membros inferiores e não na coluna vertebral, aproxime a carga o máximo possível ao seu corpo.</p>
12	<p>Assegurar a utilização de calçado com protecção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
13	<p>Aconselha-se a colocação de cópia das fichas técnicas de segurança junto à zona de armazenamento dos detergentes.</p> <p>Assegurar que os rótulos dos recipientes contendo detergentes se encontram legíveis.</p> <p>É totalmente proibido a utilização de recipientes (ex: garrafas de água) para colocação de detergentes, os produtos devem ser guardados nos recipientes de origem ou em recipientes apropriados para conter produtos químicos.</p> <p>Utilizar máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Assegurar a utilização de óculos com protecção química adequada.</p> <p>Assegurar que as fichas técnicas de segurança se encontram disponíveis para consulta.</p> <p>Assegurar que o local de arrumo dos detergentes se encontra sempre devidamente sinalizado com "produtos de limpeza".</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	10
<b>Local</b>	Pavilhões
<b>Equipamento (s)</b>	Máquina de lavar à pressão
<b>Tarefa</b>	Pintura com cal

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Presença de produtos químicos	Exposição/u lização de produtos químicos com caracterís cas nocivas, in e irritantes	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	U lização da máquina de pressão	Presença de elementos sob pressão	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
05	U lização da máquina de pressão	Projecção de líquidos a alta pressão	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
06	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Presença de objectos	Contacto com o material	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Presença de objectos	Projecção de par culas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
03	<p>Utilizar sempre luvas, máscaras e óculos de protecção química adequados para manusear os produtos químicos.</p> <p>Assegurar que as fichas de segurança se encontram disponíveis para consulta.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Garantir que todos os profissionais conhecem os procedimentos para diluição dos produtos concentrados.</p> <p>Realizar o trabalho em local ventilado.</p>
04	<p>A pistola de pulverização e a lança de pulverização devem ser seguradas firmemente com ambas as mãos.</p> <p>Assegurar a utilização de óculos de protecção adequados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que o equipamento se encontra em bom estado operacional.</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação da máquina: certificado de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Jamais apontar o jacto de água na direcção de pessoas, de animais, do aparelho ou de peças eléctricas.</p> <p>Assegurar a utilização de óculos de protecção adequados.</p>
06	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias fichas na mesma tomada.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>
07	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
08	<p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de capacete com viseira de protecção.</p>
09	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	11
<b>Local</b>	Laboratório
<b>Equipamento (s)</b>	Estufa, banho-maria, microscópio, misturadora e frigorífico
<b>Tarefa</b>	Preparação do sémen para inseminação.

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
03	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
06	Utilização de equipamentos de laboratório	Contacto com elementos de vidro	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
07	Utilização de equipamentos de laboratório	Contacto com elementos quentes	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
08	Presença de elementos cortantes e perfurantes	Utilização de elementos cortantes e perfurantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Presença de elementos perfurantes	Utilização de elementos perfurantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
10	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
12	Presença de elementos frios	Contacto com elementos frios	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^\circ\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Evitar a acumulação de várias fichas na mesma tomada.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>
03	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Higienizar as mãos frequentemente durante o dia.</p> <p>Proporcionar uma correta ventilação dos locais de trabalho.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Esterilizar os equipamentos de trabalho regularmente.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>
05	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>
06	<p>Descartar qualquer utensílio que apresente fendas, rachas, entre outros.</p> <p>Ter o máximo cuidado no manuseio de material de vidro.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
07	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
08	<p>Ter o cuidado de deixar objetos cortantes e perfurantes devidamente fechados e arrumadas nos devidos locais.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p>
09	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Não deixar os elementos perfurantes ao abandono.</p> <p>Formação e informação.</p>
10	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rota-vidade de tarefas.</p> <p>Deve ajustar a si os órgãos reguláveis, por forma a encontrar uma posição de trabalho confortável e de segurança.</p>
11	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rota-vidade de tarefas.</p>
12	<p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção individual adequadas às temperaturas de contacto.</p> <p>Ter os membros superiores expostos o mínimo tempo possível no interior da vitrine de refrigeração.</p> <p>Rota-vidade de tarefas.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	12
<b>Local</b>	Zona de alimentação
<b>Equipamento (s)</b>	-
<b>Tarefa</b>	Controlo do sistema de alimentação

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente empoeirado	Exposição a poeiras	6	2	12	10	120	II - Melhorar se for possível
02	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de objectos	Contacto com o material	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
06	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Utilização do equipamento/máquina	Presença de elementos móveis	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
08	Utilização do escadote	Queda em altura	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
10	Presença de objectos	Choque contra objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>As mangas dos silos devem estar em bom estado de conservação, de modo a evitar a libertação de poeiras.</p> <p>Assegurar a utilização de máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Assegurar a existência de ventilação e aspiração localizada de poeiras nos principais locais de formação.</p> <p>Proceder à limpeza diária do local de trabalho.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
02	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
03	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
04	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
05	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Assegurar a utilização de calçado com proteção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>
07	<p>Assegurar que as protecções da máquina se encontram devidamente colocadas.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Utilizar luvas de proteção mecânica adequadas.</p>
08	<p>Os escadotes devem ser colocadas de forma a garantir a sua estabilidade durante a utilização.</p> <p>Os apoios dos escadotes devem assentar em suporte estável e resistente, de dimensão adequada e imóvel, de forma que os degraus se mantenham em posição horizontal durante a utilização.</p> <p>Assegurar o uso de escadotes em bom estado operacional.</p> <p>Os escadotes devem ser resistentes, rígidos e construídos com materiais sólidos e isentos de defeitos e estarem em bom estado de conservação e de utilização.</p>
09	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho e os comandos destas devem estar devidamente identificados.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
10	Assegurar a utilização de calçado com protecção mecânica adequada.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	13
<b>Local</b>	Silos (exteriores)
<b>Equipamento (s)</b>	Silos e vassoura
<b>Tarefa</b>	Verificação dos silos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Condições atmosféricas	Exposição às condições atmosféricas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
05	Presença de silos	Espaço con nado	6	1	6	25	150	III - Corrigir
06	Presença de silos	Formação de atmosfera explosiva	2	1	2	60	120	II - Melhorar se for possível
07	Ambiente empoeirado	Exposição a poeiras	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Escadas xas	Quedas em altura	6	1	6	25	150	III - Corrigir
09	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Formação e Informação. Assegurar o uso de proteção impermeável à chuva. Assegurar o uso de protetor solar nas zonas do corpo expostas. Assegurar que a realização dos trabalhos é adequada às condições atmosféricas.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos. Assegurar a utilização de calçado antiderrapante. Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação. Rotatividade de tarefas.
04	Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados. Formação e informação. Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Caso haja a necessidade do trabalhador entrar num espaço confinado, deve ser previamente avaliada a atmosfera interior do mesmo. (Equipamentos de monitorização da atmosfera interior – oxímetro, explosímetro e multímetro).</p> <p>A autorização dentro do espaço só deve ser realizada após o preenchimento da autorização prévia para entrada no espaço confinado pelo responsável de segurança.</p> <p>Deve existir no local uma equipa de vigilância e resgate com formação e treino (mínimo dois trabalhadores e um que obrigatoriamente esteja no exterior).</p> <p>O local de accionamento do espaço confinado deve estar devidamente selado aquando da entrada dos trabalhadores dentro do espaço, de modo a que não seja posto em funcionamento com os trabalhadores no interior deste.</p> <p>Formação e informação em espaço confinado.</p> <p>Deve existir equipamentos para comunicação e iluminação do espaço.</p> <p>Devem ser utilizados equipamentos de respiração autónoma ou semiautónoma, dotados de dispositivo de ligação para máscara.</p> <p>Deve existir sistema de descida adequados, tripés com cintos de segurança e linhas de vida; arneses de segurança com dispositivos anti-queda.</p>
06	<p>Todos os silos devem ser descarregados e limpos periodicamente na sua totalidade.</p> <p>Assegurar a utilização de material (ferramentas, EPI's) próprio para uso em atmosfera potencialmente explosiva.</p> <p>Proibir actividades de fumar e foguear.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
07	<p>As mangas dos silos devem estar em bom estado de conservação, de modo a evitar a libertação de poeiras.</p> <p>Assegurar a utilização de máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Assegurar a existência de ventilação e aspiração localizada de poeiras nos principais locais de formação.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
08	<p>Assegurar que escadas de acesso ao silo se encontram nas devidas condições de utilização.</p> <p>As escadas de mãos de altura superior a 9m devem dispor de plataforma de descanso por cada 9m ou fracção e estarem providas de resguardo de protecção dorsal a partir de 2,5m.</p> <p>Manter as escadas limpas e em bom estado de conservação.</p> <p>Assegurar que as escadas se encontram em bom estado de conservação.</p> <p>As escadas devem ser dotadas de protecção dorsal.</p> <p>Os trabalhadores devem de utilizar arnés de segurança adequado.</p> <p>A subida e descida dos trabalhadores nas escadas deve ser realizada de frente.</p>
09	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	14
<b>Local</b>	Zona de produção
<b>Equipamento (s)</b>	Balança, escadote e carros de transporte
<b>Tarefa</b>	Introdução de matérias-primas no senfim

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente empoeirado	Exposição a poeiras	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Presença de material com características explosivas	Formação de atmosfera potencialmente inflamável e explosiva (atex)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
05	Presença de produtos químicos	Exposição/Utilização de produtos químicos com características nocivas, inflamáveis e irritantes	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Transporte manual de cargas	Contacto com o material	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Transporte manual de cargas	Movimentação manual de cargas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Transporte manual de cargas	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
09	Transporte manual de cargas	Utilização de carrinhos de transporte	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
10	Utilização do equipamento/máquina	Presença de elementos móveis	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Utilização do escadote	Queda em altura	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
12	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
13	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
14	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>As mangas dos silos devem estar em bom estado de conservação, de modo a evitar a libertação de poeiras.</p> <p>Assegurar a utilização de máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Proceder à limpeza diária do local de trabalho.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
02	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
03	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
04	<p>Formação e Informação.</p> <p>Proibir actividades de fumar e foguear no local.</p> <p>O sistema eléctrico deve possuir características anti-derrapantes e ligação à terra.</p> <p>Os equipamentos, ferramentas e EPI's devem ser apropriados para trabalhar em atmosferas potencialmente explosivas.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Utilizar sempre luvas, máscaras e óculos de protecção química adequados para manusear os produtos químicos.</p> <p>Assegurar que as fichas de segurança se encontram disponíveis para consulta.</p> <p>Formação e informação.</p>
06	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
07	<p>Utilizar preferencialmente sistemas de movimentação mecânica de cargas.</p> <p>Solicitar ajuda sempre que necessário para movimentar uma carga.</p> <p>Assegurar que antes de qualquer deslocação ninguém se encontra na zona de movimentação da carga.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Limitar quantidade de carga a transportar.</p> <p>Na elevação e transporte manual de cargas, apoie a carga nos membros inferiores e não na coluna vertebral, aproxime a carga o máximo possível ao seu corpo.</p>
08	<p>Assegurar a utilização de calçado com protecção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
09	<p>Assegurar a utilização de carrinhos em bom estado operacional.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que a carga se encontra devidamente colocada antes de iniciar o transporte.</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação do equipamento: declaração de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p>
10	<p>Recomenda-se que todas as máquinas devam possuir declaração e cerificado de conformidade CE (máquinas posteriores a 1995) ou serem alvo de verificação de conformidade de segurança de acordo com o decreto lei nº 50/2005 (máquinas anteriores a 1995) por organismos habilitado.</p> <p>Assegurar que as protecções da máquina se encontram devidamente colocadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
11	<p>Os escadotes devem ser colocadas de forma a garantir a sua estabilidade durante a utilização.</p> <p>Os apoios dos escadotes devem assentar em suporte estável e resistente, de dimensão adequada e imóvel, de forma que os degraus se mantenham em posição horizontal durante a utilização.</p> <p>Assegurar o uso de escadotes em bom estado operacional.</p> <p>Os escadotes devem ser resistentes, rígidos e construídos com materiais sólidos e isentos de defeitos e estarem em bom estado de conservação e de utilização.</p>
12	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
13	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
14	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Os quadros eléctricos dos equipamentos devem ser mantidos em bom estado operacional.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho e os comandos destas devem estar devidamente identificados.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	15
<b>Local</b>	Zona de produção
<b>Equipamento (s)</b>	Tegão e camião
<b>Tarefa</b>	Introdução de matérias-primas no tegão

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Características do local de carga e/ou descarga	Presença de veículos, empilhadores, porta paletes entre outros	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
03	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
06	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Presença de tegão	Queda em altura	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
08	Presença de veículo	Movimentação do veículo ( choque, atropelamento)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
09	Ambiente empoeirado	Exposição a poeiras	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
10	Piso	Marcação do piso sumida	6	2	12	25	300	III - Corrigir

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Presença de material com características explosivas	Formação de atmosfera potencialmente inflamável e explosiva (atex)	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
12	Presença de produtos químicos	Exposição/ utilização de produtos químicos com características corrosivas e nocivas	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	<p>O motorista deve assegurar distância de segurança dos equipamentos que se encontrem nos locais de descarga.</p> <p>Os motoristas devem utilizar colete refletor nas zonas onde existem equipamentos de transporte de cargas.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Nunca permitir a permanência de trabalhadores junto à zona de trabalhos.</p> <p>Os trabalhadores devem permanecer afastado do raio de acção dos veículos, durante as operações de manobras e carga/descarga de material.</p>
03	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
04	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
05	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Evitar a acumulação de várias chaves na mesma tomada.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Assegurar a utilização de calçado com proteção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p>
07	<p>Assegurar que as proteções se encontram sempre colocadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
08	<p>Os trabalhadores devem de utilizar colete reflector.</p> <p>Assegurar que não existem pessoas no raio de ação do veículo quando que se está a realizar manobras.</p> <p>Formação e informação.</p>
09	<p>Assegurar a utilização de máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
10	<p>Rede-nir a marcação do piso nas zonas onde se encontra sumida.</p>
11	<p>Formação e Informação.</p> <p>Proibir actividades de fumar e foguear no local.</p> <p>Os equipamentos, ferramentas e EPI's devem ser apropriados para trabalhar em atmosferas potencialmente explosivas.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
12	Assegurar que as fichas de segurança se encontram disponíveis para consulta.  Formação e informação.  Assegurar a utilização de luvas, máscaras e óculos de protecção química adequados para manusear os produtos químicos.

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	16
<b>Local</b>	Zona de produção
<b>Equipamento (s)</b>	Silos e vassoura
<b>Tarefa</b>	Verificação dos silos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
04	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
06	Escadas xas	Quedas em altura	6	1	6	25	150	III - Corrigir
07	Presença de silos	Espaço con nado	6	1	6	25	150	III - Corrigir
08	Presença de silos	Formação de atmosfera explosiva	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Ambiente empoeirado	Exposição a poeiras	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos. Assegurar a utilização de calçado antiderrapante. Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação. Rotatividade de tarefas.
04	Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica. Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados. Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico. Evitar a acumulação de várias fichas na mesma tomada.
05	Assegurar a utilização de calçado com proteção mecânica adequada. Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados. Formação e informação.

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Assegurar que escadas de acesso ao silo se encontram nas devidas condições de utilização.</p> <p>As escadas de mãos de altura superior a 9m devem dispor de plataforma de descanso por cada 9m ou fracção e estarem providas de resguardo de protecção dorsal a partir de 2,5m.</p> <p>Manter as escadas limpas e em bom estado de conservação.</p> <p>Assegurar que as escadas se encontram em bom estado de conservação.</p> <p>As escadas devem ser dotadas de protecção dorsal.</p> <p>Os trabalhadores devem de utilizar arnês de segurança adequado.</p> <p>A subida e descida dos trabalhadores nas escadas deve ser realizada de frente.</p>
07	<p>Caso haja a necessidade do trabalhador entrar num espaço confinado, deve ser previamente avaliada a atmosfera interior do mesmo. (Equipamentos de monitorização da atmosfera interior – oxímetro, explosímetro e multigás).</p> <p>A autorização dentro do espaço só deve ser realizada após o preenchimento da autorização prévia para entrada no espaço confinado pelo responsável de segurança.</p> <p>Deve existir no local uma equipa de vigilância e resgate com formação e treino (mínimo dois trabalhadores e um que obrigatoriamente esteja no exterior).</p> <p>O local de accionamento do espaço confinado deve estar devidamente selado aquando da entrada dos trabalhadores dentro do espaço, de modo a que não seja posto em funcionamento com os trabalhadores no interior deste.</p> <p>Formação e informação em espaço confinado.</p> <p>Deve existir equipamentos para comunicação e iluminação do espaço.</p> <p>Devem ser utilizados equipamentos de respiração autónoma ou semiautónoma, dotados de dispositivo de ligação para máscara.</p> <p>Deve existir sistema de descida adequados, tripés com cintos de segurança e linhas de vida; arneses de segurança com dispositivos anti-queda.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
08	<p>Todos os silos devem ser descarregados e limpos periodicamente na sua totalidade.</p> <p>Assegurar a utilização de material (ferramentas, epi's) próprio para uso em atmosfera potencialmente explosiva.</p> <p>Proibir actividades de fumar e foguear.</p> <p>Proibir uso de telemóvel nesta zona.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>O sistema eléctrico deve possuir características anti-derivantes e ligação à terra.</p>
09	<p>Assegurar a utilização de máscaras descartáveis de protecção respiratória adequadas. ( Filtro FFP2/FFP3)</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	17
<b>Local</b>	Zona de produção
<b>Equipamento (s)</b>	Computador, teclado e rato
<b>Tarefa</b>	Controlo de produção

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
02	Equipamento dotado de visor	Utilização de computador	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Piso	Queda ao nível	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
05	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
06	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
07	Presença de objectos	Queda de objectos	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
08	Postura de trabalho	Trabalho sentado	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2</math> °C, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,1 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Pausas no trabalho, auto-administradas pelo trabalhador, sempre que necessárias.</p> <p>Rotatividade das tarefas de operar com o computador com outras sem esforço visual (processar e arquivar documentos, atendimento de clientes).</p> <p>Sempre que possível orientar o ecrã do computador a 45° relativamente a outras fontes luminosas, janelas ou lâmpadas.</p> <p>Utilizar ecrãs com características antirreflexo, limpos e em bom estado de funcionamento.</p> <p>Utilizar preferencialmente teclados e ratos ergonómicos.</p> <p>Formação e informação.</p>
03	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Formação e Informação.</p>
04	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rota-vidade de tarefas.</p> <p>Deve ajustar a si os órgãos reguláveis, por forma a encontrar uma posição de trabalho confortável e de segurança.</p>
06	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rota-vidade de tarefas.</p>
07	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>
08	<p>Rota-vidade de tarefas.</p> <p>Os trabalhadores deverão adotar uma posição que permita que a coluna vertebral se mantenha numa posição reta, relativamente às coxas.</p> <p>Assegurar a utilização de cadeiras com regulação de apoio lombar e em altura.</p> <p>Assegurar a utilização de cadeiras em bom estado operacional.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	18
<b>Local</b>	Em todo o local necessário
<b>Equipamento (s)</b>	Utensílios veterinários, medicamentos veterinários e vacinas (PT18)
<b>Tarefa</b>	Aplicação de tratamentos

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
04	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Presença de animais	Contacto com o animal (cornada, marrada, entre outros)	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Presença de electricidade	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Presença de elementos cortantes e perfurantes	U lização de elementos cortantes e perfurantes	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
08	Presença de elementos perfurantes	U lização de elementos perfurantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Assegurar temperatura ambiente de $20 \pm 2^{\circ}\text{C}$ , com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg. Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos. Assegurar a utilização de calçado antiderrapante. Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Formação e Informação. Rotatividade de tarefas.

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Higienizar as mãos frequentemente durante o dia.</p> <p>Colocar sempre todos os resíduos contaminados em contentor apropriado.</p> <p>Limpar e desinfetar com regularidade os locais de trabalho e de permanência de animais.</p> <p>Eliminar sempre o equipamento contaminado.</p> <p>Realizar controlo veterinário dos animais.</p> <p>Proporcionar uma correta ventilação dos locais de trabalho.</p> <p>Evitar o contacto com animais doentes (estes devem ser colocados de quarentena e separados dos animais sãos). Ao tratar estes animais devem-se usar luvas apropriadas.</p> <p>Evitar mexer nos olhos com as mãos sujas ou após o contacto com animais.</p> <p>Lavar e/ou desinfetar as mãos e braços após o contacto com animais.</p> <p>Assegurar a vigilância médica e a vacinação dos trabalhadores.</p> <p>Assegurar a utilização de EPI's adequados durante o trabalho (protecção respiratória, roupa de trabalho e luvas).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Limpar e desinfetar com regularidade os locais e equipamentos de trabalho.</p> <p>Assegurar a adequada limpeza e higienização dos equipamentos e locais.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	<p>Formação e informação</p> <p>Não agredir os animais.</p> <p>Estar sempre atento às reações dos animais</p> <p>Tudo o que se utilizar para guiar os animais deverá ser concebido e utilizado apenas para esse fim e não poderá ter pontas arredadas ou pontas agudas.</p> <p>Os responsáveis pela exploração devem garantir que os animais são tratados por pessoal formado e competente.</p>
06	<p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Assegurar que todos os botões do quadro eléctrico se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o quadro eléctrico se encontra devidamente sinalizado com sinal de perigo - risco eléctrico.</p>
07	<p>Ter o cuidado de deixar objetos cortantes e perfurantes devidamente fechados e arrumados nos devidos locais.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p>
08	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Não deixar os elementos perfurantes ao abandono.</p> <p>Formação e informação.</p>
09	<p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado fechado e resistente.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	19
<b>Local</b>	Oficina
<b>Equipamento (s)</b>	Rebarbadora (PT19)
<b>Tarefa</b>	Utilização do equipamento

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
05	Utilização da rebarbadora	Contacto com elementos cortantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Utilização da rebarbadora	Contacto com elementos quentes	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
07	Utilização da rebarbadora	Contacto eléctrico indirecto com a electricidade	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Utilização da rebarbadora	Exposição a ruído	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Utilização da rebarbadora	Exposição dos membros superiores a vibrações	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
10	Utilização da rebarbadora	Projectão de partículas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
11	Utilização da rebarbadora	Quebra do disco da rebarbadora	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
03	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
04	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
05	<p>Assegurar que a protecção se encontra sempre colocada.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação da máquina: certificado de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p> <p>Assegurar a utilização de discos adequados a máquina.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
07	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Os os eléctricos dos equipamentos devem ser mantidos em bom estado operacional.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho e os comandos destas devem estar devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>
08	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.</p> <p>Assegurar que os trabalhadores utilizam protectores auriculares.</p>
09	<p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Avaliar o nível de exposição a vibrações.</p> <p>Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.</p> <p>Utilizar preferencialmente máquinas e equipamentos dotados de sistema anti-vibração.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
10	<p>Assegurar a utilização de óculos de protecção adequados.</p> <p>Realizar os trabalhos ao abrigo de biombos que impeçam a passagem das partículas.</p> <p>Formação e informação.</p>
11	<p>Utilizar discos adequados à máquina.</p> <p>Verificar a fixação do disco antes de iniciar os trabalhos.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Verificar periodicamente o estado do disco.</p> <p>Assegurar que a protecção se encontra sempre colocada.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	20
<b>Local</b>	Oficina
<b>Equipamento (s)</b>	Berbequim (PT20)
<b>Tarefa</b>	Utilização do equipamento

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Equipamento que emite ruído	Exposição a ruído	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
03	Equipamento que emite vibrações	Exposição dos membros superiores a vibrações	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
04	Equipamento que funciona a electricidade	Contacto indirecto com electricidade	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
06	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
07	Postura de trabalho	Realização de movimentos repetitivos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
08	Presença de objectos	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
09	Utilização do berbequim	Contacto com elementos móveis	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
10	Utilização do berbequim	Contacto com superfícies quentes	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
11	Utilização do berbequim	Projeção de elementos	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Assegurar a utilização de protectores auriculares adequados.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.</p>
03	<p>Formação e informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.</p> <p>Utilizar preferencialmente máquinas e equipamentos dotados de sistema anti-vibração.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p> <p>Evitar a acumulação de várias tomadas na mesma tomada.</p> <p>Os quadros eléctricos dos equipamentos devem ser mantidos em bom estado operacional.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho e os comandos destas devem estar devidamente identificados.</p> <p>Formação e Informação.</p>
05	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
06	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Deve ajustar a si os órgãos reguláveis, por forma a encontrar uma posição de trabalho confortável e de segurança.</p>
07	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
08	<p>Assegurar a utilização de calçado com proteção mecânica adequada.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que as peças estão devidamente lavadas.</p>
09	<p>Antes de colocar a máquina em funcionamento verificar se todos os elementos da máquina estão em bom estado de conservação.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de proteção mecânica.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação da máquina: declaração de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p>
10	<p>Assegurar a utilização de luvas de proteção.</p> <p>Formação e informação.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
11	<p>Antes de colocar a máquina em funcionamento verificar se as peças a maquinar estão corretamente fixas e se todos os elementos da máquina estão em bom estado de conservação e devidamente apertadas (broca, e sistemas de fixação)</p> <p>Utilizar unicamente os sistemas de fixação das peças existentes.</p> <p>Estabelecer os parâmetros de furação adequados à tarefa a realizar e às características da peça a maquinar.</p> <p>Utilizar escovas ou escovilhões ou sistemas de aspiração e não remover as limalhas diretamente com as mãos.</p> <p>Manter as máquinas em bom estado de conservação e limpeza.</p> <p>Verificar periodicamente os equipamentos de trabalho.</p> <p>Assegurar a utilização de roupa/ fato de trabalho justos.</p> <p>Assegurar a utilização de óculos de proteção mecânica.</p> <p>Formação e informação.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	21
<b>Local</b>	Oficina
<b>Equipamento (s)</b>	Martelo pneumático (PT21)
<b>Tarefa</b>	Utilização do equipamento

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Utilização do martelo pneumático	Contacto com elementos móveis	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Utilização do martelo pneumático	Contacto elétrico indireto	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
05	Utilização do martelo pneumático	Exposição a poeiras	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Utilização do martelo pneumático	Exposição a ruído	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Utilização do martelo pneumático	Exposição dos membros superiores a vibrações	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Utilização do martelo pneumático	Presença de elementos sob pressão	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Utilização do martelo pneumático	Projeção de partículas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
10	Utilização do martelo pneumático	Queda/Choque contra objetos	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
03	<p>Assegurar que possui toda a documentação da máquina: certificado de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p> <p>Manutenção periódica do equipamento.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de proteção.</p> <p>Formação e informação.</p>
04	<p>Assegurar adequada manutenção do sistema eléctrico do equipamento.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
05	Assegurar a utilização de máscaras de proteção adequadas. ( Itro FFP2/FFP3)  Rota-vidade de tarefas.  Formação e informação.
06	Assegurar a utilização de protetores auriculares adequados.  Rota-vidade de tarefas.  Formação e informação.
07	Formação e informação.  Rota-vidade de tarefas.  Manutenção periódica do equipamento de trabalho.  Dispor de luvas de protecção anti-vibratórias.
08	Assegurar adequada manutenção do sistema de ar comprimido. (compressor, mangueira, bocais).  Formar e informar os trabalhadores para os riscos relacionados com o ar comprimido.  Assegurar a utilização de óculos de proteção mecânica.
09	Assegurar a utilização de óculos de proteção mecânica.  Formação e informação.

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
10	Assegurar a utilização de calçado de proteção mecânica. Assegurar a utilização de luvas de proteção adequadas. Assegurar a utilização de capacete de proteção. Formação e informação.

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	22
<b>Local</b>	Oficina
<b>Equipamento (s)</b>	Máquina de soldar (eléctrica) (PT22)
<b>Tarefa</b>	Utilização do equipamento

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Contacto com elementos quentes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
04	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Contacto com o material	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
05	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Contacto eléctrico indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Exposição a fumos de solda	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Posturas de trabalho	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
08	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Projecção de partículas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
10	Utilização da máquina de soldar eléctrica	Risco de Incêndio	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.</p> <p>Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.</p>
03	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Nunca tocar em nenhuma conexão ou parte eléctrica durante a solda.</p>
04	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas.</p> <p>Formação e informação.</p>
05	<p>Nunca tocar em nenhuma conexão ou parte eléctrica durante a solda.</p> <p>Assegurar que todos os quadros eléctricos se encontram devidamente sinalizados com sinal de perigo - risco eléctrico.</p> <p>Todas as máquinas devem ter anexado as instruções de trabalho em português.</p> <p>O quadro eléctrico deve ser mantido fechado e conservado em bom estado, protegido da humidade, de poeiras e outros resíduos.</p> <p>Assegurar que todas as máquinas e equipamentos eléctricos se encontram ligados à terra e que o circuito eléctrico se encontra protegido com disjuntores diferenciais.</p>

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
06	<p>Realizar o trabalho em local ventilado</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
07	<p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Formação e informação.</p>
08	<p>Realizar os trabalhos ao abrigo de biombos que impeçam a passagem das partículas.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Assegurar a utilização de avental de soldadura.</p> <p>Assegurar a utilização de máscara de protecção adequada.</p>
09	<p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de calçado de protecção mecânica adequado.</p>
10	<p>Todos os materiais combustíveis devem manter-se afastados das zonas de soldadura. Quando tal não seja possível devem cobrir-se com capas não inflamáveis.</p> <p>Uma vez terminadas as operações de soldadura, devem inspeccionar-se as áreas de trabalho e verificar a ausência de projecções de metal fundido que possam causar um posterior foco de incêndio.</p> <p>Assegurar que na zona da soldadura se encontra-se sempre disponível pelo menos um extintor.</p> <p>Formação e informação.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	23
<b>Local</b>	Em todo o local necessário
<b>Equipamento (s)</b>	Ferramentas manuais e eléctricas (ver PT19, PT20, PT21 e PT22)
<b>Tarefa</b>	Operações de manutenção preventiva e correctiva.

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Condições atmosféricas	Exposição às condições atmosféricas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Piso	Queda ao nível	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
03	Trabalhos de manutenção	Choque contra objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
04	Trabalhos de manutenção	Contacto com elementos móveis e cortantes	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
05	Trabalhos de manutenção	Contacto eléctrico directo/indirecto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
06	Trabalhos de manutenção	Exposição a ruído	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
07	Trabalhos de manutenção	Exposição dos membros superiores a vibrações	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
08	Trabalhos de manutenção	Movimentação manual de cargas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
09	Trabalhos de manutenção	Projectão de partículas	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
10	Trabalhos de manutenção	Queda de objectos	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					NI
			ND	NE	NP	NC	NR	
11	Trabalhos de manutenção	Risco de incêndio e explosões	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
12	Trabalhos de manutenção	Utilização de ferramentas	2	1	2	10	20	I - Não Intervir

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	Formação e Informação.  Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.  Assegurar o uso de proteção impermeável à chuva.  Assegurar o uso de protetor solar nas zonas do corpo expostas.  Assegurar que a realização dos trabalhos é adequada às condições atmosféricas.
02	Limpar o piso sempre que ocorra derrames de líquidos.  Assegurar a utilização de calçado antiderrapante.  Manter os espaços de trabalho limpos e arrumados.
03	Assegurar a utilização de luvas de protecção mecânica.  Formação e informação.

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Nunca realizar trabalhos de manutenção com as máquinas em funcionamento.</p> <p>Sinalizar os quadros de accionamento das máquinas com " Em manutenção - Não Mexer".</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar que possui toda a documentação das máquinas: certificado de conformidade CE, manual de instruções e registos de manutenção.</p> <p>Assegurar que as protecções se encontram sempre operacionais.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas de protecção mecânica adequadas.</p>
05	<p>Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas a trabalhos com electricidade.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Não trabalhar com os equipamentos ligados à corrente eléctrica.</p> <p>Assegurar que todos os botões dos quadros eléctricos se encontram devidamente identificados.</p> <p>Assegurar que o sistema eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p>
06	<p>Rota-vidade de tarefas.</p> <p>Assegurar a utilização de protetores auriculares adequados.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
07	Rota-vidade de tarefas. Formação e informação. Manutenção periódica dos equipamentos de trabalho.
08	Rota-vidade de tarefas. Formação e informação. Solicitar ajuda sempre que necessário para transportar uma carga.
09	Assegurar a utilização de óculos de protecção adequados. Formação e informação.
10	Assegurar a utilização de calçado de protecção adequado. Formação e informação.
11	Assegurar a permanência de extintor na zona de trabalhos. Proibir actividades de fumar e foguear. Formação e informação.

Ref.ª	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
12	Formação e informação. Assegurar a utilização de luvas de protecção adequadas. Rotatividade de tarefas. Não deixar ao abandono as ferramentas. Nunca remover as protecções das ferramentas eléctricas por nenhum motivo.

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	24							
<b>Local</b>	Instalações gerais							
<b>Equipamento (s)</b>	-							
<b>Tarefa</b>	Presença de lagoa							
Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação				NI	
			ND	NE	NP	NC		NR
01	Presença de lagoa	Queda na lagoa (afogamento)	6	1	6	25	150	III - Corrigir

Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Toda a zona envolvente da lagoa deve ser protegida contra o risco de queda com guarda-corpos.</p> <p>Colocar uma boia e uma vara de salvamento na zona da lagoa.</p> <p>Sinalizar toda a envolvente com risco de afogamento.</p> <p>Em todos os trabalhos que seja necessário realizar junto às lagoas, os trabalhadores devem ter sempre vestido o colete salva-vidas.</p> <p>Formação e informação.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	25
<b>Local</b>	Instalações gerais
<b>Equipamento (s)</b>	Termoacumulador
<b>Tarefa</b>	Presença/utilização do equipamento

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Presença de termoacumulador	Explosão do equipamento	6	1	6	10	60	II - Melhorar se for possível
02	Presença de termoacumulador	Presença de Legionella	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível
03	Presença de termoacumulador	Utilização do termoacumulador	6	1	6	10	60	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar que possui o termo de responsabilidade passado pelo responsável da instalação de acordo com a legislação em vigor.</p> <p>Assegurar que o termoacumulador eléctrico é alvo de manutenção periódica.</p>
02	<p>Manter a temperatura do termo-acumulador acima dos 65°C.</p> <p>Assegurar adequada manutenção do equipamento.</p> <p>Limpar e desinfectar o termoacumulador pelo menos uma vez por ano.</p>
03	<p>Assegurar que o termoacumulador eléctrico se encontra em bom estado de funcionamento e que possui o termo de responsabilidade emitido pelo responsável da instalação.</p> <p>Assegurar que o termoacumulador eléctrico é alvo de manutenção periódica por empresa certificada e idónea.</p> <p>Formação e Informação.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	26							
<b>Local</b>	Instalações gerais							
<b>Equipamento (s)</b>	-							
<b>Tarefa</b>	Presença de telhas de fibrocimento							
Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Presença de material com probabilidade de possuir amianto (telhas de fibrocimento)	Exposição a poeiras de amianto	2	1	2	25	50	II - Melhorar se for possível

Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Uma vez que existem nas instalações telhas de fibrocimento (contidas por amianto) deve se proceder a uma análise laboratorial do nível de concentração de fibras de amianto.</p> <p>A remoção dos materiais contendo amianto dos locais de trabalho deve ser realizada por uma empresa especializada.</p> <p>Ter em conta que as actividades no exercício das quais os trabalhadores estão ou podem estar expostos a poeiras de amianto ou de materiais que contenham amianto são objecto de notificação obrigatória à Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT).</p> <p>A notificação referida no número anterior é feita pelo menos 30 dias antes do início dos trabalhos ou actividades. Encontra-se disponível no site da ACT (<a href="http://www.act.gov.pt">www.act.gov.pt</a>) para download.</p> <p>O perigo para a saúde dos utentes de edifícios contendo fibrocimento só poderá existir, sempre com baixa probabilidade, caso se estejam a libertar bastantes fibras do material, o que pode ser detectado realizando medições de concentração de fibras no ar. Sendo o fibrocimento, um produto de alta densidade onde as fibras de amianto se encontram retilíneas numa matriz extremamente forte, só no caso do material se encontrar muito degradado poderá ocorrer a emissão de fibras que ultrapasse o Valor de Exposição Limite (0,1 fibra/ml).</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rota viabilidade de tarefas.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	27
<b>Local</b>	Instalações gerais
<b>Equipamento (s)</b>	Presença de coronavírus (Covid-19)
<b>Tarefa</b>	-

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Presença de agentes biológicos	Exposição a agentes biológicos	2	1	2	60	120	II - Melhorar se for possível
02	Presença de agentes biológicos	Risco de contaminação por COVID19, minimizar a exposição ao COVID-19 no trabalho	2	1	2	60	120	II - Melhorar se for possível
03	Presença de agentes biológicos	Risco de contaminação por COVID19, preparar o local de trabalho caso se venha a verificar um caso positivo.	2	1	2	60	120	II - Melhorar se for possível
04	Presença de agentes biológicos	Risco de contaminação por COVID19, prevenção da propagação da infecção	2	1	2	60	120	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Higienizar as mãos frequentemente durante o dia.</p> <p>Colocar sempre todos os resíduos contaminados em contentor apropriado.</p> <p>Assegurar a utilização de máscara de protecção adequada.</p> <p>Limpar e desinfectar com regularidade os locais de trabalho.</p> <p>Proporcionar uma correcta ventilação dos locais de trabalho.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Limpar e desinfectar com regularidade os locais e equipamentos de trabalho.</p>
02	<p>Realizar apenas o trabalho essencial por enquanto; pode ser possível adiar algum trabalho para quando o risco for menor. Se possível, forneça serviços remotamente (telefone ou vídeo) em vez de pessoalmente. Garanta que apenas os trabalhadores essenciais estejam presentes no local de trabalho e minimize a presença de terceiros.</p> <p>Reduza, na medida do possível, o contacto físico entre os trabalhadores (ex: durante reuniões ou durante as pausas). Isole os trabalhadores que podem realizar suas tarefas sozinhos com segurança e que não precisam de equipamentos ou máquinas especializados que não possam ser transportados. Por exemplo, sempre que possível, organize-os para trabalhar sozinhos num escritório, sala de equipa, refeitório ou sala de reuniões. Se possível, peça aos trabalhadores vulneráveis que trabalhem em casa (idosos e pessoas com doenças crónicas (ex: hipertensão, problemas nos pulmões ou no coração, diabetes ou que estejam a realizar tratamento para o cancro) e trabalhadoras grávidas de risco também podem necessitar de teletrabalho.</p> <p>Eliminar, se possível ou limitar a interação física com e entre os clientes, dando primazia aos pedidos on-line ou por telefone, entrega sem contacto ou entrada controlada nas instalações (além de evitar aglomerações externas) e distanciamento físico tanto dentro quanto fora das instalações.</p> <p>Ao entregar mercadorias, faça-o através de coleta ou entrega fora das instalações. Aconselhe os motoristas sobre boas práticas de higiene na cabine e forneça gel e toalhetes higienizantes adequados. Os trabalhadores de entregas devem ter permissão para utilizar instalações como casas de banho, refeitórios, vestiários e balneários, embora com as precauções adequadas (como permitir apenas um utilizador de cada vez e limpeza regular).</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
	<p>Coloque uma barreira impermeável entre os trabalhadores, especialmente se eles não conseguirem manter uma distância de dois metros um do outro. As barreiras podem ser criadas ou improvisadas usando itens como folhas de plástico, divisórias, gavetas móveis ou unidades de armazenamento. Coisas que não são sólidas ou que apresentem aberturas (ex: vasos de plantas ou carrinhos, elementos que criam um novo risco, como tropeçar ou cair objetos), devem ser evitadas. Se não for possível a utilização de uma barreira, deve ser criado um espaço adicional entre os trabalhadores, garantindo que eles tenham pelo menos duas mesas vazias de cada lado.</p> <p>Se o contato próximo for inevitável, mantenha-o até o máximo de 15 minutos. Reduza o contato entre diferentes seções do seu negócio no início e no final dos turnos. Organize o horário das pausas para refeições de forma a reduzir o número de pessoas que compartilham o refeitório, sala dos funcionários ou cozinha. Verifique se há apenas um trabalhador de cada vez nas casas de banho e nos vestíveis. Coloque uma placa na porta principal para avisar quando uma das casas de banho está em utilização para garantir que entre apenas uma pessoa de cada vez. Organize turnos para realizar as tarefas de limpeza e higienização.</p> <p>Forneça água e sabão ou desinfetante adequado para as mãos em locais convenientes e aconselhe os trabalhadores a lavarem as mãos com frequência. Limpe as suas instalações com frequência, especialmente superfícies de contato frequente (ex: balcões, maçanetas, ferramentas, torneiras, etc) e forneça boa ventilação nas instalações, se possível.</p> <p>Evite uma carga de trabalho excessiva para a equipa de limpeza, tomando medidas apropriadas, designando uma equipa adicional para as tarefas e pedindo aos trabalhadores que deixem o seu local de trabalho arrumado. Forneça aos trabalhadores toalhetes e baldes de lixo forrados com um saco plástico para que possam ser esvaziados sem entrar em contato com o conteúdo dos mesmos.</p> <p>Se identificado um possível risco de infeção apesar de ter aplicado todas as medidas de segurança viáveis, forneça todos os EPIs necessários. É importante formar e informar os trabalhadores para a correta utilização dos EPI's, garantindo que os mesmos sigam as instruções disponíveis sobre a utilização dos EPI's adequados.</p> <p>Disponibilize folhetos informativos que incentivem a ficar em casa quando estiver doente ou tiver sintomas de doença, e máscara respiratória e higienização das mãos na entrada do local de trabalho e em áreas estratégicas, de modo a que estejam visíveis.</p> <p>De modo a reduzir a exposição ao vírus, devem ser utilizados EPI's que protejam as vias respiratórias e olhos, nomeadamente máscara e, como complemento, viseira, principalmente quando existe contato com o público.</p> <p>Em espaços fechados só é permitida a permanência de 5 pessoas por cada 100m<sup>2</sup>.</p> <p>Adotar barreiras físicas (exemplo; janelas de vidro; acrílico, plástico), para o atendimento ao público e, sempre que aplicável, estabelecer uma distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2 metros) e sinalização devida complementar (nomeadamente através de marcas e sinalética no chão) para determinar a distância de prevenção necessária para o atendimento ao público.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
	<p>Os equipamentos de trabalho não devem passar "de mão em mão", devendo ser higienizados antes de serem utilizados por outro trabalhador</p> <p>Cada trabalhador deve efetuar a higienização das superfícies de toque dos equipamentos/máquinas que opera, com regularidade e sempre que haja troca de operador.</p> <p>Os equipamentos de proteção individual não devem ser partilhados pelos trabalhadores, atribuindo, sempre que possível, EPI's específicos para cada trabalhador, em função das suas tarefas. Para todas as outras atividades nas quais não haja indicação para utilização de EPI's específicos, no âmbito da saúde ocupacional, deve ser utilizada máscara.</p> <p>Nos espaços onde não haja hipótese de lavar as mãos com água e sabão, os trabalhadores devem desinfetá-las com SABA.</p> <p>Cada viatura deve estar provida de SABA para desinfecção das mãos e das superfícies de contacto frequente.</p> <p>Durante o transporte e deslocação dos trabalhadores, deve ser garantida a utilização de máscara por todos os ocupantes.</p> <p>Sempre que possível, as portas ou vias de acesso devem permanecer abertas para permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento.</p>
03	<p>Desenvolva um plano de contingência e continuidade de negócios, que deve ser ativado em caso de surto nas comunidades onde sua empresa opera.</p> <p>O plano ajudará a preparar sua organização para a possibilidade de um surto de COVID-19 nos seus locais de trabalho ou na comunidade. Também pode ser válido para outras emergências de saúde.</p> <p>O plano deve conter formas de manter o seu negócio a funcionar, mesmo que um número significativo de trabalhadores, contratados e fornecedores não possa ir ao seu local de trabalho (devido a restrições locais de viagens ou em caso de doença).</p> <p>Informe todos os seus funcionários e os seus representantes, bem como os subcontratados sobre o plano e verifique se eles estão esclarecidos sobre o que necessitam ou não fazer sob o plano. Enfatize os principais pontos, como a importância de não ir trabalhar, mesmo que apresentem apenas sintomas leves ou precisem tomar medicação simples (por exemplo, paracetamol, ibuprofeno), que pode mascarar os sintomas.</p> <p>Verifique se o seu plano trata de acordos de licença médica e as consequências sociais e de saúde mental de um caso de COVID-19 no local de trabalho ou na comunidade e ofereça informações e apoio.</p> <p>Consulte as informações disponíveis do seu serviço de saúde ocupacional, DGS ou outras entidades locais como forma preventiva antes de ocorrer qualquer emergência. Consulte qualquer orientação dada pelas organizações da sua área geográfica (associações de apoio a empresas, etc...).</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Disponibilize folhetos informativos que incen-tem a ficar em casa quando estiver doente, de etiqueta respiratória e higienização das mãos na entrada do local de trabalho e em áreas de fácil visualização.</p> <p>Forneça aos trabalhadores baldes do lixo forrados com um saco plástico para que possam ser esvaziadas sem entrar em contato com o conteúdo do mesmo.</p> <p>Incen-ve os trabalhadores a higienizar as mãos com frequência, fazendo a lavagem com água e sabão por, pelo menos 20 segundos, ou com um desinfetante para as mãos (SABA) que contenha pelo menos 70% de álcool.</p> <p>Disponibilize desinfetante para as mãos à base de álcool nas instalações em locais estratégicos e em zonas sociais para incen-ivar a higienização das mãos.</p> <p>Considere medidas excecionais de limpeza nos locais de trabalho e restantes instalações.</p> <p>Informe aos trabalhadores, subcontratados e clientes que, qualquer pessoa com tosse leve ou febre baixa (38°C ou mais) deve ficar em casa. Também devem ficar em casa (ou trabalhar em casa) se estiverem tomando medicamentos simples, como paracetamol / acetaminofeno, ibuprofeno ou aspirina, que podem mascarar os sintomas da infeção.</p> <p>Todos os trabalhadores devem ter as suas próprias ferramentas/equipamentos de trabalho. Se tal não for possível, os mesmos devem ser desinfetados sempre que mudam de utilizador.</p> <p>Quando um trabalhador desenvolve sintomas semelhantes aos da gripe (ex: tosse, falta de ar, febre) durante o horário de trabalho, deve ser acionado o Plano de Contingência da empresa.</p>

<b>Ref.<sup>a</sup> Posto Trabalho</b>	28
<b>Local</b>	Armazém de Produtos
<b>Equipamento (s)</b>	-
<b>Tarefa</b>	-

Ref. <sup>a</sup>	Perigo	Risco	Avaliação					
			ND	NE	NP	NC	NR	NI
01	Ambiente térmico	Conforto térmico	2	1	2	10	20	I - Não Intervir
02	Postura de trabalho	Posições incorrectas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
03	Transporte manual de cargas	Movimentação manual de cargas	2	2	4	10	40	II - Melhorar se for possível
04	Presença de produtos químicos	Derrames	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível
05	Presença de produtos químicos	Exposição/ultração de produtos químicos com características corrosivas e nocivas	2	2	4	25	100	II - Melhorar se for possível

## Plano de Implementação e Monitorização de Medidas de Segurança e Saúde

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
01	<p>Assegurar temperatura ambiente de <math>20 \pm 2^{\circ}\text{C}</math>, com humidade relativa 50 a 70% e velocidade do ar inferior a 0,2 m/seg.</p> <p>Utilizar uniforme de trabalho adequado à estação do ano.</p>
02	<p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p>
03	<p>Utilizar preferencialmente sistemas de movimentação mecânica de cargas.</p> <p>Solicitar ajuda sempre que necessário para movimentar uma carga.</p> <p>Assegurar que antes de qualquer deslocação ninguém se encontra na zona de movimentação da carga.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Rotatividade de tarefas.</p> <p>Limitar quantidade de carga a transportar.</p> <p>Na elevação e transporte manual de cargas, apoiar a carga nos membros inferiores e não na coluna vertebral, aproximar a carga o máximo possível ao seu corpo.</p>

Ref. <sup>a</sup>	Medidas de Prevenção/Correção a Implementar
04	<p>Assegurar que todos recipientes contendo produtos químicos contém bacias de retenção com capacidade adequada.</p> <p>Em caso de derrame, deve-se recolher o produto derramado rapidamente, evitando que se volatilize ou cause danos sobre as instalações.</p> <p>Assegurar a utilização dos kits de absorção de derrames, em caso de falta utilizar areia ou terra secas.</p> <p>Manter uma ventilação adequada, janelas e portas abertas.</p> <p>Formação e Informação.</p> <p>Assegurar a utilização dos equipamentos de proteção adequados: luvas, óculos e máscara de proteção.</p> <p>As fichas de dados de segurança devem encontrar-se disponíveis para consulta.</p>
05	<p>Assegurar que as fichas de segurança se encontram disponíveis para consulta.</p> <p>Assegurar que os lava-olhos se encontram sempre operacionais.</p> <p>Formação e informação.</p> <p>Assegurar a utilização de luvas, máscaras e óculos de protecção química adequados para manusear os produtos químicos.</p>

## 7. DISCUSSÕES E CONCLUSÕES

---

Efetuada a avaliação de riscos à SUINIGOLD, LDA., verifica-se que não existem na empresa situações a necessitarem de correção urgente.

Existem algumas situações que poderão ser melhoradas para tal devem ser tidas em conta as medidas preventivas e de melhoria referidas. É, necessário ter em conta que determinadas tarefas tem um nível de intervenção superior a outras, uma vez que este é função das tarefas serem ou não realizadas diariamente.

Os níveis de intervenção apontados têm apenas um valor orientativo, mas as medidas preventivas e de proteção para eliminar ou diminuir, devem ser prioritárias, antes que o perigo se materialize e provoque danos no trabalhador.

De salientar que a sensibilização dos trabalhadores para a higiene e segurança no trabalho e para as boas práticas de trabalho, assume fator primordial para a redução dos acidentes de trabalho na empresa.