

## 1 – OBJECTIVO

- Assegurar a identificação de perigos para a segurança e saúde no trabalho;
- Definir a metodologia de avaliação de riscos para a segurança e saúde no trabalho e determinar a priorização das medidas de controlo a implementar em todas as atividades sob o controlo da organização.

## 2 – ÂMBITO

O presente procedimento aplica-se a todas as áreas e atividades da Empresa que contribuam para o SIG.

## 3 – MODELOS OU OUTROS DOCUMENTOS ASSOCIADOS

<b>Código</b>	<b>Título</b>
Mod.xxx	Matriz de avaliação de riscos para a SST
Mod.xxx	Avaliação dos requisitos legais e outros requisitos
Mod.xxx	Gestão das alterações SST
Mod.xxx	Consulta e participação dos trabalhadores

## 4 – DEFINIÇÕES E ABREVIATURAS

**SIG** – Sistema Integrado de Gestão

**SST** – Segurança e Saúde no Trabalho

**Avaliação de risco** – processo de avaliação do(s) risco(s) resultante(s) de um perigo(s), tendo em consideração a adequação de quaisquer controlos já existentes e de decisão sobre se o risco é ou não aceitável.

**Gravidade** - consequência da ocorrência de determinado acontecimento perigoso.

**Incidente** - Ocorrência decorrente do trabalho ou no curso do mesmo, que resulta ou poderia resultar em lesão e afeção da saúde. **NOTA:** Um incidente em que ocorre lesão e afeção da saúde é referido por vezes como um "acidente". Um incidente em que não ocorre lesão e afeção da saúde, mas tem o potencial para tal, poderá ser referido como um quase-acidente.

**Lesão e afeção da saúde** - Efeito adverso sobre a condição física, mental ou cognitiva de uma pessoa.

**Perigo** – Fonte com potencial para provocar lesão e afeção da saúde. **NOTA:** Os perigos podem incluir fontes com o potencial de causar dano ou situações perigosas, ou circunstâncias com o potencial de exposição que originem lesão e afeção da saúde.

**Probabilidade** - possibilidade de ocorrência de um determinado acontecimento perigoso.

**Risco**– efeito da incerteza (um efeito é um desvio ao esperado – positivo ou negativo).

**Risco para a Segurança e Saúde no Trabalho (SST)** - Combinação da verosimilhança da ocorrência de evento(s) perigoso(s) relacionado(s) com o trabalho ou exposição(ões) e a gravidade das lesões e afeções da saúde que podem ser causados pelo(s) evento(s) ou pela(s) exposição(ões).

## 5 – DESCRIÇÃO

### 5.1 Identificação de perigos

A identificação de perigos e avaliação de riscos, é realizada ao nível da organização pelo Departamento SSTA, na Matriz de avaliação de riscos para a SST -Mod xxx , tendo em conta vários aspetos, nomeadamente:

- como o trabalho é organizado
- atividades e situações de rotina e não rotina
- incidentes relevantes passados, internos ou externos à organização, incluindo emergências, e respetivas causas
- situações de emergência potenciais;
- pessoas
- outras questões (exemplo: conceção dos locais de trabalho, processos, instalações)
- alterações atuais ou propostas na organização, nas operações, nos processos, nas atividades e no sistema de gestão da SST
- alterações no conhecimento sobre os perigos e informações sobre os mesmos.

### 5.2 Avaliação de riscos SST

A avaliação de risco tem as seguintes etapas:

1º - Identificação do local, tarefa e se a mesma é de rotina ou não rotina;

2º - Identificação do perigo

3º Identificação do(s) risco(s) associado(s) ao perigo

4º Posteriormente são identificadas as medidas que são implementadas antes da realização da tarefa: medidas proativas.

Posteriormente, procede-se à avaliação de risco, de acordo com a metodologia abaixo descrita.

#### 5.2.1 Metodologia de avaliação

A organização identifica todas as atividades que desenvolve. A avaliação de riscos é caracterizada pelo Nível de Risco (NR), que é resultante do produto do Nível de Probabilidade (NP) e do Nível de Gravidade (NG).

Designa-se por **NÍVEL DE DEFICIÊNCIA**, a magnitude esperada entre o conjunto de fatores de risco considerados e a sua relação causal direta com o incidente, após a implementação das medidas proativas.

NÍVEL DE DEFICIÊNCIA	ND	SIGNIFICADO
<b>Aceitável</b>	1	Não foram detetadas anomalias. O perigo está controlado.
<b>Insuficiente</b>	2	Foram detetados fatores de risco de menor importância. É de admitir que o dano possa ocorrer algumas vezes.
<b>Deficiente</b>	6	Foram detetados fatores de risco significativos. O conjunto de medidas proativas existentes tem a sua eficácia reduzida de forma significativa.
<b>Muito Deficiente</b>	10	Foram detetados fatores de risco significativos. As medidas proativas existentes são ineficazes. O dano ocorrerá na maior parte das circunstâncias.
<b>Deficiência Total</b>	14	Medidas proativas inexistentes ou desadequadas. São esperados danos na maior parte das situações.

O **NÍVEL DE EXPOSIÇÃO** é uma medida que traduz a frequência com que se está exposto ao risco. Para um risco concreto, o nível de exposição pode ser estimado em função dos tempos de permanência nas áreas de trabalho, operações com máquinas, procedimentos, etc.

NÍVEL DE EXPOSIÇÃO	NE	SIGNIFICADO
<b>Esporádica</b>	1	Uma vez por ano e por pouco tempo.
<b>Pouco Frequente</b>	2	Algumas vezes por ano e por período de tempo determinado.
<b>Ocasional</b>	3	Algumas vezes por mês.
<b>Frequente</b>	4	Várias vezes durante o período laboral, ainda que com tempos curtos.
<b>Continuada/Rotina</b>	5	Várias vezes por dia com tempo prolongado ou continuamente.

O **NÍVEL DE PROBABILIDADE** é função das medidas proativas existentes e do nível de exposição ao risco. Pode ser expresso num produto de ambos os termos:  $NP = ND \times NE$

NÍVEL DE PROBABILIDADE			NE - NÍVEL DE EXPOSIÇÃO				
			Esporádica	Pouco Frequente	Ocasional	Frequente	Continuada / Rotina
			1	2	3	4	5
<b>ND - NÍVEL DE DEFICIÊNCIA</b>	<b>Aceitável</b>	1	1	2	3	4	5
	<b>Insuficiente</b>	2	2	4	6	8	10
	<b>Deficiente</b>	6	6	12	18	24	30
	<b>Muito deficiente</b>	10	10	20	30	40	50
	<b>Deficiência total</b>	14	14	28	42	56	70

NÍVEL DE PROBABILIDADE	NP	SIGNIFICADO
<b>Muito Baixa</b>	[1;3]	Não é de esperar que a situação perigosa se materialize, ainda que possa ser concebida.
<b>Baixa</b>	[4;6]	A materialização da situação perigosa pode ocorrer.
<b>Média</b>	[8;20]	A materialização da situação perigosa é possível de ocorrer pelo menos uma vez com danos.
<b>Alta</b>	[24;30]	A materialização da situação perigosa pode ocorrer várias vezes durante o período de trabalho.
<b>Muito Alta</b>	[40;70]	A materialização da situação perigosa ocorre com frequência.

No **NÍVEL DE SEVERIDADE**, foram considerados cinco níveis de consequências em que se categorizaram os danos físicos causados às pessoas e os danos materiais. Ambas as categorias devem ser consideradas independentemente, tendo sempre atenção de considerar os danos pessoais como prioritários.

NÍVEL DE SEVERIDADE	NS	SIGNIFICADO	
		DANOS PESSOAIS	DANOS MATERIAIS
<b>Insignificante</b>	10	Não existem danos pessoais	Não existem danos materiais
<b>Leve</b>	25	Pequenas lesões que não requerem hospitalização e com dias de baixa inferior a 30 dias	Pequenos danos materiais, mas que não põe em causa a realização do serviço
<b>Moderado</b>	60	Lesões com incapacidade e que requerem tratamento médico e dias de baixa superior a 30 dias	Danos materiais em que não há substituição no local e que põe em causa a realização do serviço
<b>Grave</b>	90	Lesões graves passíveis de serem irreparáveis	Destruição parcial do equipamento sem substituição possível
<b>Mortal/Catastrófico</b>	155	Incapacidade total permanente ou morte	Destruição total do equipamento, sem reparação possível

# IDENTIFICAÇÃO DE PERIGOS E AVALIAÇÃO DE RISCOS PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

<b>NIVEL DE RISCO</b> <b>NR = NP x NS</b>			NP									
			Não é de esperar que a situação perigosa ocorra	A situação perigosa pode ocorrer	A materialização da situação perigosa é possível ocorrer pelo menos uma vez com danos	A materialização da situação perigosa pode ocorrer várias vezes durante o período de trabalho	A materialização da situação perigosa ocorre com frequência					
NS			[1;3]	[4;6]	[8;20]	[24;30]	[40;70]					
PESSOAS	MATERIAIS		10	30	40	60	80	200	240	300	400	700
Não existem danos pessoais	Não existem danos materiais	10	10	30	40	60	80	200	240	300	400	700
Pequenas lesões que não requerem hospitalização e com dias de baixa inferior a 30 dias	Pequenos danos materiais, mas que não põe em causa a realização do serviço.	25	25	75	100	150	200	500	600	750	1000	1750
Lesões com incapacidade e que requerem tratamento médico e dias de baixa superior a 30 dias	Danos materiais em que não há substituição no local e que põe em causa a realização do serviço	60	60	180	240	360	480	1200	1440	1800	2400	4200
Lesões graves passíveis de serem irreparáveis	Destruição parcial do equipamento sem substituição possível	90	90	270	360	540	720	1800	2160	2700	3600	6300
Incapacidade total, permanente ou morte	Destruição total do equipamento, sem reparação possível	155	155	465	620	930	1240	3100	3720	4650	6200	10850

Os **NÍVEIS DE CONTROLO**, pretendem dar uma orientação para implementar medidas que visem eliminar ou reduzir os riscos e posteriormente, analisar a sua eficácia-

NÍVEL DE CONTROLO	NR	SIGNIFICADO	AÇÕES A IMPLEMENTAR	Aceitabilidade do Risco
<b>I</b>	[3600; 10850]	Situação Crítica; Paragem do serviço. <u>Intervenção imediate.</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adotar medidas reativas de forma que o NR seja aceitável.</li> <li>▪ Reavaliação de riscos, de forma a avaliar a sua eficácia e obter um nível de controlo de risco aceitável.</li> </ul>	<b>INACEITAVEL</b>
<b>II</b>	[1240; 3100]	Situação <u>a corrigir</u> , <u>no espaço de 1 mês.</u>		
<b>III</b>	[360; 1200]	Situação <u>a corrigir</u> <u>no espaço de 2 meses.</u>		
<b>IV</b>	[90; 300]	Situação sem gravidade	Melhorar, se possível e controlar o NR para que este não seja "inaceitável".	<b>ACEITAVEL</b>
<b>V</b>	[10; 80]			

**Legislação:** Qualquer Nível de Controlo, que não cumpra com requisito legal, é considerado como um **risco inaceitável**.

### 5.3 Atualização/ revisão da matriz

A revisão / atualização da avaliação de riscos será realizada quando se verificarem pelo menos uma das seguintes situações:

- alterações a nível do processo produtivo/equipamentos/materiais;
- alterações dos requisitos legais e outros requisitos;
- eficácia / ineficácia das medidas de controlo implementadas;
- perigos não identificados;
- contributos dos trabalhadores, resultante da participação e consulta.



**MATRIZ DE AVALIAÇÃO DE RISCOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

revisão: 01

data: 20/01/2022

Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

**REAVIAÇÃO**

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR				MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	ND	NE	NP	NS	NR	NECESSÁRIO REVER RISCOS E OPORTUNIDADES?
CAIS DE RECEÇÃO E DESMANCHA	Rotina	Recepção das carcaças	Carros de via aérea	Queda de objetos	Ferimentos, traumatismos	Nunca trabalhar debaixo de uma carga suspensa. É obrigatório o uso de capacete na recepção de carcaças bem como na zona de transferência de carcaças. Não forçar a passagem do gancho sempre que este ficar preso e solicitar ao departamento de manutenção intervenção imediata.	1	1	1	90	sim	90	IV	Aceitável	sem medidas adicionais							
CAIS DE RECEÇÃO E DESMANCHA	Rotina	Recepção das carcaças	transferencia de carcaças pelos carris	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó.-esquelética LME)	Os ganchos devem deslizar pelos carris sem ser necessária a aplicação de grande força braçal. Manter a cadencia da transferencia das carcaças garantindo que os operadores de meia linha não se encontram na direção das mesmas. Realizar pausa na descarga sempre que existirem mais do que 4 carcaças no corredor.	1	1	1	90	sim	90	IV	Aceitável	sem medidas adicionais							
SALA DESMANCHA	Rotina	Desmancha	Facas	Utilização de ferramentas de corte	Cortes	Sensibilizar os trabalhadores na correta e segura utilização dos utensílios de corte. Manusear facas e utensílios cortantes com precaução Durante a utilização de tábuas de corte, deve-se cortar na direção contrária ao corpo Utilizar utensílios de corte com cabo anti-deslizante Guardar facas e utensílios de corte em locais específicos (suportes onde a lâmina fique protegida e fora do alcance – porta-facas) Nunca tentar apanhar uma faca ou um outro utensílio cortante em queda livre Transportar os utensílios cortantes nas respetivas caixas. Utilização de luvas de malha de aço.	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	sem medidas adicionais							
SALA DESMANCHA	Rotina		Caixas de produto	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó.-esquelética LME)	Na elevação ou no transporte, colocar a carga tão próxima quanto possível do corpo e aprovisionar-se de cargas mais leves e de quantidades mais pequenas, sempre que possível.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais							
SALA DESMANCHA	Rotina	Desmancha	Carne	Contacto com sangue	Riscos Biológicos	. São distribuídos os EPI's a todos os trabalhadores: luvas, batas, calçado (referir o tipo de calçado e de EPI's, nomeadamente a classe de cada EPI) - Verificar a utilização correta dos EPI's e se os mesmos estão em bom estado.	1	1	1	90	sim	90	IV	Aceitável	Plano de Formação Instrução Preventiva - Regras para a prevenção de transmissão de Riscos Biológicos							
SALA DESMANCHA	Rotina	Detector de Metais	Peças de carne Caixas	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó.-esquelética LME)	Na elevação ou no transporte, colocar a carga tão próxima quanto possível do corpo e aprovisionar-se de cargas mais leves e de quantidades mais pequenas, sempre que possível.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	Instrução Preventiva - Movimentação Manual de cargas							
SALA DESMANCHA	Rotina	Corte de Peças com Osso	Serras	Utilização de serra de fita ou disco	Cortes Amputação	Garantir que as máquinas e equipamentos possuam a zona de corte protegida por resguardos móveis (as proteções devem, sempre que necessário ter associados dispositivos de encravamento) Garantir a utilização das máquinas de acordo com as instruções do fabricante e unicamente para as funções para as quais foram projetadas (mesmo que estas se possam adequar a outras tarefas) Sensibilizar os trabalhadores na correta e segura utilização das máquinas perigosas existentes	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	sem medidas adicionais							
SALA DESMANCHA	Rotina		Tesoura	Utilização de Tesoura pneumática	Cortes Amputação	Garantir que as máquinas e equipamentos possuam a zona de corte protegida por resguardos móveis (as proteções devem, sempre que necessário ter associados dispositivos de encravamento) Garantir a utilização das máquinas de acordo com as instruções do fabricante e unicamente para as funções para as quais foram projetadas (mesmo que estas se possam adequar a outras tarefas) Sensibilizar os trabalhadores na correta e segura utilização das máquinas perigosas existentes	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	sem medidas adicionais							





Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

**REAVLIAÇÃO**

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR			MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	ND	NE	NP	NS	NR		
ADMINISTRATIVA	Rotina	Trabalho administrativo, recorrendo a computador	Computador	Posturas ergonómicas incorretas	Lesões musculó-esquelética LME)	- Ter o computador ao nível da visão - Cadeira ajustável e regulável - Disponibilizar tapetes para os ratos - Promover pausas regulares, pelo menos de 2 em 2 horas - Sensibilizar para as boas práticas no trabalho com o computador	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	1	1	1	10	10	V	Aceitável	
ADMINISTRATIVA	Rotina	Trabalho administrativo, recorrendo a computador	Computador	Postura estática	Cansaço muscular	- Utilização de cadeira regulável a nível de altura, costas altas e apoios laterais - Colocar o topo do ecrã do monitor ao nível dos olhos (alivia tensão no pescoço) - Disponibilizar pausa pés - Disponibilizar tapetes para os ratos - Evitar cruzar as pernas - Promover pausas regulares de 10 minutos, pelo menos de 2 em 2 horas - Sensibilizar os trabalhadores no âmbito das posturas ergonómicas	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	Plano de Formação Preventiva: - Equipamentos dotados de visor							
ADMINISTRATIVA	Rotina	Trabalho administrativo, recorrendo a computador	Computador	Postura estática	Problemas circulatórios nos membros inferiores	- Utilização de cadeira regulável a nível de altura, costas altas e apoios laterais - Disponibilizar pausa pés - Disponibilizar tapetes para os ratos - Evitar cruzar as pernas - Promover pausas regulares, pelo menos de 2 em 2 horas - Sensibilizar para as boas práticas no trabalho com o computador	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável								





**MATRIZ DE AVALIAÇÃO DE RISCOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

revisão: 01

data: 20-01-2022

Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

**REAVIAÇÃO**

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR	NR	MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	REAVIAÇÃO					NECESSÁRIO REVER RISCOS E OPORTUNIDADES?		
															ND	NE	NP	NS	NR			
EMBALAMENTO	Rotina	Colocação das peças em sacos	Peças de carne	Movimentos Repetitivos	Lesões musculó-esquelética LME)	Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente (quando o trabalho é muito monótono e repetitivo). Favorecer a alternância de tarefas para conseguir que se utilizem diferentes grupos musculares e, ao mesmo tempo, se diminua a monotonia no trabalho. Proporcionar formação e informação aos trabalhadores sobre movimentos repetitivos e estabelecer programas de formação periódicos que permitam trabalhar sem perdas de segurança e saúde.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais							
EMBALAMENTO	Rotina		Mesa de trabalho	Posturas incorretas	Lesões musculó-esquelética LME)	Ajustar o nível da plataforma de trabalho garantindo que a mesa de trabalho fica ao nível da cintura e que a amplitude dos braços permita posicionar a caixa no tapete sem esforço.	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	sem medidas adicionais							
EMBALAMENTO	Rotina	Colocação dos sacos na máquina de vácuo	Peças de carne	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó-esquelética LME)	Formação/informação sobre os riscos da incorreta movimentação manual de cargas, bem como acerca da forma correta da sua movimentação. Em carga com peso ≥ 30KG em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efetuada com o recurso a meios mecânicos. Na elevação ou no - Ter roupa confortável para possibilitar os movimentos manuais - Se possível, carregar embalagens recorrendo a equipamento de carga; - Transportar no máximo uma embalagem em cada mão; - Assegurar que o acondicionamento das embalagens sejam em níveis acessíveis, sem necessidade de sobre esforço. - Pedir ajuda a outro trabalhador quando a carga for superior a 20 kg; - Promover pausas regulares - Ter formação/informação sobre movimentação manual de cargas - Utilização de luvas mecânicas de proteção	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	Intrusão Preventiva: Movimentação Manual de Cargas							
EMBALAMENTO	Rotina		Embaladora	Movimentos repetitivos	Lesões musculó-esquelética LME)	Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente Favorecer a alternância de tarefas para conseguir que se utilizem diferentes grupos musculares e, ao mesmo tempo, se diminua a monotonia no trabalho. Proporcionar formação e informação aos trabalhadores sobre movimentos repetitivos e estabelecer programas de formação periódicos que permitam trabalhar sem perdas de segurança e saúde.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável								
EMBALAMENTO	Rotina	Colocação dos sacos na máquina de vácuo	Produto embalado	Movimentos Repetitivos	Lesões musculó-esquelética LME)	Estabelecer pausas periódicas que permitam recuperar fisicamente e descansar mentalmente (quando o trabalho é muito monótono e repetitivo). Favorecer a alternância de tarefas para conseguir que se utilizem diferentes grupos musculares e, ao mesmo tempo, se diminua a monotonia no trabalho. Proporcionar formação e informação aos trabalhadores sobre movimentos repetitivos e estabelecer programas de formação periódicos que permitam trabalhar sem perdas de segurança e saúde.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável								
EMBALAMENTO	Rotina		Produto embalado	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó-esquelética LME)	Formação/informação sobre os riscos da incorreta movimentação manual de cargas, bem como acerca da forma correta da sua movimentação. Em carga com peso ≥ 30KG em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efetuada com o recurso a meios mecânicos. Na elevação ou no transporte, colocar a carga tão próxima quanto possível do corpo e aprovisionar-se de cargas mais leves e de quantidades mais pequenas.	1	1	1	30	sim	30	V	Aceitável	sem medidas adicionais							





**MATRIZ DE AVALIAÇÃO DE RISCOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

revisão: 01

data: 20-01-2022

Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	REAVIAÇÃO				NECESSÁRIO REVER RISCOS E OPORTUNIDADES?				
												NR	NR	NR	NR					
EXPEDIÇÃO	Rotina	Carregamento de Contentores/camiões	Cais de carga	Queda de nível diferente	Traumatismos	Devem ser suprimidos todos os desníveis no pavimento, aqueles que não possam ser suprimidos devem ser assinalados, (por exemplo com bandas auto-adesivas refletorizadas para sinalização de obstáculos) Utilização de calçado de proteção de segurança. Nas operações de carga e descarga assegurar que o veículo fica o mais próximo possível do cais. Utilizar calçado de proteção com sola antiderrapante. Nas operações de carga e descarga munirse com pequenas cargas e sempre que possível utilizar meios mecânicos para o transporte das mesmas	1	1	1	90	sim	90	IV	Aceitável	sem medidas adicionais					
EXPEDIÇÃO	Rotina		Caixas de produto	Movimentação Manual de cargas	Lesões musculó- esquelética LME)	Sensibilização aos trabalhadores sobre os corretos procedimentos- ergonomicos no transporte manual de cargas. Na elevação ou no transporte, colocar a carga tão próxima quanto possível do corpo e aprovisionar-se de cargas mais leves e de quantidades mais pequenas. Em carga com peso = 30KG em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes, a movimentação de cargas deverá ser preferencialmente efectuada com o recurso a meios mecânicos.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais					
EXPEDIÇÃO	Rotina		porta paletes	Atropelamento Entalamento	Amputação Esmagamento	Os trabalhos só devem ser realizados em zonas que sejam niveladas e que não apresentem risco de cedência. Verificar sempre se o porta-paletes está em bom estado de conservação. A carga a elevar deve estar devidamente equilibrada. As operações de levantamento e descida da carga devem ser feitas com especial atenção de modo a evitar o entalamento e esmagamento dos membros.	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	sem medidas adicionais					
EXPEDIÇÃO	Rotina		porta paletes	Queda de objetos sobre os pés Queda dos operadores ao mesmo nível	Traumatismos múltiplos	Utilização de calçado e luvas de proteção O pavimento deve ser resistente e não possuir irregularidades A carga a elevar deve estar devidamente equilibrada. Quando não está a ser utilizado, o porta-paletes deve estar arrumado (os garfos devem estar protegidos, por exemplo, colocados numa paleta, de modo a não constituírem risco de queda para os trabalhadores.	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	sem medidas adicionais					
EXPEDIÇÃO	Rotina		porta paletes	Posturas incorretas	Fadiga	Recomenda-se que os trabalhadores efetuem pequenas pausas durante o horário de trabalho. O manobrador do porta-paletes deverá sempre adotar posturas corretas (na sua movimentação) de modo a evitar esforços desnecessários e perturbações de ordem musculó-esquelética.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais					
EXPEDIÇÃO	Rotina	Carregamento de Contentores/camiões e armzenamento de mercadorias	Empilhadores	Atropelamento Capotamento Esmagamento	Traumatismos múltiplos Amputação Morte	O condutor do empilhador deverá manobrá-lo sempre sentado e com o cinto de segurança ou barra metálica colocada. Deverá existir delimitação e sinalização da zona de circulação de empilhadores e da zona destinada à circulação de pessoas O manobrador deverá manter as extremidades do corpo (mãos, pés e pernas) dentro do limite da cabina do empilhador. É expressamente proibido o transporte de pessoas no empilhador (exceto o condutor) As cargas não podem se movimentadas com os garfos em posição elevada. Deverão ser sempre transportadas com os garfos a uma altura de aproximadamente 15 cm relativamente ao chão.	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável	Instrução de trabalho - Empilhadores					
EXPEDIÇÃO	Rotina		Empilhadores	Posturas incorretas	LME	Formação e informação sobre os princípios ergonómicos aplicáveis. Possibilitar a realização das tarefas evitando posturas incorretas e consequentemente incómodas para o corpo.	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável	Instrução de trabalho - Empilhadores					





Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

**REAVLIAÇÃO**

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR				MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	ND	NE	NP	NS	NR	NECESSÁRIO REVER RISCOS E OPORTUNIDADES?	
LIMPEZA	Rotina	Transporte manual do material e equipamento de limpeza necessário	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Sobre esforço / Carga excessiva / posturas incorretas	Lesões musculoesqueléticas	- Acondicionar ou segurar bem o material e equipamento no seu transporte; - Realizar as atividades evitando esforço excessivo a nível muscular e evitando posturas inadequadas. - Caso a carga ou atividade a realizar seja excessiva, solicitar apoio de um colega. - Promover pausas regulares. - Ter formação/informação no âmbito de transporte manual de cargas.	1	1	1	25	Sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Rotina	Limpeza geral nos gabinetes e espaços comuns no armazém	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Não utilização dos EPI's	Queimaduras cutâneas / irritações ou alergias cutâneas	- Sempre que possível, utilizar produto menos agressivo para a saúde. - Comunicar os riscos identificados nas Fichas de dados de segurança dos produtos - Disponibilizar as FDS para consulta - São distribuídos os EPI's a todos os trabalhadores de limpeza: luvas, batas, calçado (referir o tipo de	1	1	1	25	Sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Rotina	Limpeza geral nos gabinetes e espaços comuns no armazém	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Exposição prolongada a vapores tóxicos	Inalação de vapores/náuseas	- Substituir o método de limpeza molhada pelo de limpeza seca - Cumprir as regras de manipulação de produtos e de lavagem - Comunicar os riscos identificados nas Fichas de dados de segurança dos produtos - Disponibilizar as FDS para consulta - Disponibilizar óculos de proteção	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Rotina	Limpeza geral nos gabinetes e espaços comuns no armazém	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Salpico de produto de limpeza para os olhos	Lesões oculares	- Garantir a arrumação e salubridade do espaço - Evitar a acumulação de pó, realizando limpezas 2 vezes por semana - Caso se verifique que determinada zona tenha muito pó devido a tarefa de manutenção executada por entidade externa, disponibilizar máscara dotada de filtro FFP2. - Formar a trabalhadora de limpeza de forma a alertar para estas situações. - Verificar as condições de trabalho	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Rotina	Limpeza geral nos gabinetes e espaços comuns no armazém	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Exposição a poeiras	Inalação de poeiras / alergia nos olhos	- Realizar as atividades evitando esforço excessivo a nível muscular e evitando posturas inadequadas. - Caso a carga ou atividade a realizar seja excessiva, solicitar apoio de um colega. - Promover pausas regulares. - Ter formação/informação no âmbito de transporte manual de cargas e de Posturas ergonómicas corretas	1	1	1	25	Sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Rotina	Limpeza geral nos gabinetes e espaços comuns no armazém	Material de limpeza e produtos químicos de limpeza	Pavimento molhado: Queda ao mesmo nível	Entorses, fraturas	- Caso seja viável, substituir o método de limpeza molhada pelo de limpeza seca, para eliminar os riscos de escorregamento. - No ato de limpeza, colocar a sinalética de "Cuidado, piso molhado/piso escorregadio" - utilizar produtos de limpeza de pavimentos que não suscitem perigo de escorregamento durante a execução da tarefa. - Utilizar calçado antiderrapante. Ter formação/sensibilização no âmbito de Cuidados a ter na limpeza de pavimentos.	1	1	1	25	Sim	25	V	Aceitável	sem medidas adicionais								
LIMPEZA	Não Rotina	Lavagem mecânica de pavimento	Máquina de lavagem rotativa	Exposição a vibrações	Dores musculares	- Utilização de equipamento novo e em boas condições - Promover a manutenção dos equipamentos - Promover a monitorização da exposição do trabalhador a vibrações mão-braço e corpo inteiro - Comunicar os resultados a todos os trabalhadores  - Em caso de deteção de anomalia, o trabalhador deverá comunicar ao supervisor para proceder a reparação necessária - Realizar pausas regulares, para minimizar a exposição - Sensibilização aos trabalhadores no âmbito das vibrações	1	1	1	10	Sim	10	V	Aceitável	sem medidas adicionais								





Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR	MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	REAVLIAÇÃO					NECESSÁRIO REVER RISCOS E OPORTUNIDADES?			
														ND	NE	NP	NS	NR				
TRABALHOS MANUTENÇÃO	Não Rotina	Utilização de rebarbadora	Rebarbadora	Trabalho com equipamento ruidoso	Ruído	Medidas de informação, sensibilização e formação; Limitação da duração e da intensidade da exposição ao risco; Períodos de descanso apropriados Utilização de equipamentos de proteção individual: protetores auriculares	1	1	1	30	sim	30	V	Aceitável	Instrução preventiva: Utilização de rebarbadora							
				Trabalho com equipamento que produz vibração	Vibrações	Medidas de informação, sensibilização e formação; Limitação da duração e da intensidade da exposição ao risco; Períodos de descanso apropriados Adoção de métodos de trabalho alternativos que permitam a redução da exposição a vibrações mecânicas	1	1	1	25	sim	25	V	Aceitável								
				Operações de corte com rebarbadora	Projeção de partículas	As máquinas que possam projetar materiais de qualquer natureza ou dimensão devem estar munidas com proteções de acordo com o artigo 59º da Portaria n.º 53/71 de 03/02, Na utilização da rebarbadora, para além da proteção do disco devem ser utilizados óculos de proteção bem ajustados à face. Em trabalhos de manutenção ou reparação, incluindo tarefas de martelagem ou furação, devem ser utilizados óculos ou viseira com lente transparente, para evitar possíveis lesões oculares. Utilização de equipamentos de proteção individual: óculos de proteção ajustados à face	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável								
				Contacto com superfícies a temperaturas extremas (discos)	Queimaduras por abrasão	Nunca manipular a peça maquinada sem as luvas de proteção. Utilização de equipamentos de proteção individual: luvas de proteção.	1	1	1	30	sim	30	V	Aceitável								
				Rotura do Disco	Cortes	Utilização de equipamentos de proteção individual: luvas de proteção. As rebarbadoras utilizadas apresentam proteção do disco de corte na parte superior. Verificar antes do trabalho o estado de conservação do disco de corte, rejeitando de imediato todos os discos que apresentem anomalias ou sinais de desgaste acentuado. A rebarbadora não pode ser utilizada sem a proteção de disco. As dimensões e características do disco devem ser adequadas ao tipo de aparelho e material a cortar. Manter o disco de corte afastado de qualquer parte do corpo. Desligar o aparelho antes de efetuar ajustes ou trocar acessórios	1	1	1	60	sim	60	V	Aceitável								
TRABALHOS MANUTENÇÃO	Rotina	Soldaduras	Equipamento de soldar	Exposição a substâncias nocivas ou tóxicas (fumos)	Irritações das vias respiratórias	Manter uma boa ventilação nas zonas de soldadura, ou, instalação de sistema de captação localizada de fumo. Utilização de equipamento de proteção individual: luvas, avental e manguitos em couro e máscara de soldar	1	1	1	30	sim	30	V	Aceitável								
			Equipamento de soldar	Exposição a radiações	Irritações oculares Queimaduras	Utilização de óculos de proteção/máscara de acordo com o tipo de soldadura e sinalizar esta obrigatoriedade.	1	1	1	60	Sim	60	V	Aceitável	Instrução Preventiva : Soldadura.							
MANUTENÇÃO DO AR CONDICIONADO	Não Rotina	Manutenção do ar condicionado	Ar condicionado, escada	Instabilidade da escada	Queda em altura	Inspeção da escada de acordo com o DL 50/2005 - Colocação da escada em zona estável	1	1	1	60	Sim	60	V	Aceitável								
MANUTENÇÃO DO AR CONDICIONADO	Não Rotina			Passagem de corrente elétrica	Eletrização	Desligar o ar condicionado e manter em off o ar condicionado durante a manutenção	1	1	1	60	Sim	60	V	Aceitável								
MANUTENÇÃO DO AR CONDICIONADO	Não Rotina			Exposição a poeiras/vapores dos produtos utilizados na limpeza	Inalação de poeiras/gas refrigerante/lesões oculares	Manutenção realizada por técnico especializado Disponibilizar as Fichas de dados de segurança dos produtos utilizados para a limpeza Utilização de botas de biqueira de palmilha e biqueira de aço, máscara anti-poeiras, luvas e óculos de proteção Formação aos trabalhadores sobre os riscos a que estão expostos no âmbito da atividade	1	1	1	60	Sim	60	V	Aceitável								
MANUTENÇÃO DO AR CONDICIONADO	Não Rotina			Mau manuseamento de materiais/ferramentas	Queda de objetos	Utilização de luvas de proteção	1	1	1	25	Sim	25	V	Aceitável								





**MATRIZ DE AVALIAÇÃO DE RISCOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

revisão:

data:

Elaborador por: Técnico de Segurança e Saúde no Trabalho

LOCAL	ROTINA/ NÃO ROTINA	TAREFA	EQUIPAMENTO E MATERIAL	PERIGO	RISCO	MEDIDAS PROATIVAS	ND	NE	NP	NS	CUMPRIMENTO DA LEGISLAÇÃO (Sim/Não)	NR		MEDIDAS DE CONTROLO ADICIONAIS	REAVLIAÇÃO					
															ND	NE	NP	NS	NR	
TRANSPORTE MERCADORIAS	Rotina	Longos periodos de condução	Camião/viatura de serviço	Vibrações	LME Fadiga	Os trabalhadores devem adotar uma posição que permita que a coluna vertebral se mantenha numa posição reta relativamente às coxas Os ombros não devem estar sujeitos a pressões Deve evitar-se uma postura incorreta muito incomum, nomeadamente o deslizamento da bacia, que provoca uma curvatura na coluna e o aumento da tensão nos ligamentos espinais posteriores Ajustar o banco de forma a sentar-se confortavelmente Não ingerir bebidas alcoólicas e comer refeições ligeiras Não estabelecer hora de chegada Manter o veículo bem arejado Dividir as viagens mais longas em etapas e dormir o suficiente nas noites precedentes Iniciar a viagem bem repousado Não resistir à fadiga, nem ao sono. Se necessário, parar e dormir um pouco (20 a 40 minutos), ou passar se possível, o volante a outra pessoa No caso de ingestão de medicação, ter em atenção que determinados medicamentos podem provocar sonolência	1	1	1	90	sim	90	IV							
Trabalhos gerais	Rotina	Longos periodos de condução	Camião/viatura de serviço	Acidente de viação		- Garantir a manutenção e inspeção das viaturas. - Assegurar o cumprimento das regras de trânsito e das regras inerentes a condução segura (não utilizar o telemóvel durante a condução) - Não conduzir sobre o efeito de álcool, medicamentos e outras substâncias que alterem o estado de alerta do condutor, respeitar as regras de trânsito. Qualquer anomalia na viatura reportar ao superior hierarquico de modo a proceder às devidas alterações de forma adequada. Conduzir com muita atenção a terceiros e a fatores internos e externos. - Sensibilizar os tralbahdores para as boas regras de condução segura.	1	1	1	90	sim	90	IV							



