

A photograph of a lighthouse with a white body and blue horizontal stripes, situated on a rocky shore next to the sea. The lighthouse has a red lantern room at the top. The image is partially obscured by a blue geometric shape on the left side of the slide.

# A Dimensão RH e sua Otimização no Relacionamento das Condições de Trabalho na Câmara Municipal de Cascais

*2ª parte*

António COSTA TAVARES

20 de Março de 2015

Auditório da Casa das Histórias da Paula Rego



**“ESPERANDO QUE ESSE CAPITAL HUMANO  
REGRESSE NO DIA SEGUINTE  
E QUE TENHA BOAS CONDIÇÕES  
PARA TRABALHAR”**



O que ontem era considerado um **RISCO PROFISSIONAL** sem qualquer aposta na **PREVENÇÃO** e na proteção dos trabalhadores

É hoje preocupação de **TODOS** nós

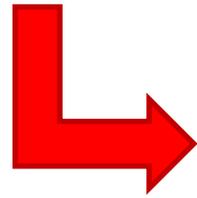
Também na CMC se tem feito uma aposta nestes últimos tempos

Para tentarmos **dignificar** as condições e as relações sócio laborais

Porém...é uma **caminhada** que ainda está longe do fim!

Mas...muito já temos feito e queremos continuar com os **contributos** de **TODOS** a fazer...

## Grande ênfase do legislador

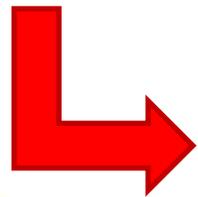


**Análise e Avaliação de riscos**

*Poder de autonomia*

*flexibilidade*

*Discricionariedade*



**Técnicos de SST**

DL 42/2012 - Deontologia Profissional - “Executar as suas funções com autonomia técnica, colaborando com o empregador no cumprimento das suas obrigações”;

# 2 instrumentos de ação:

## Legislação

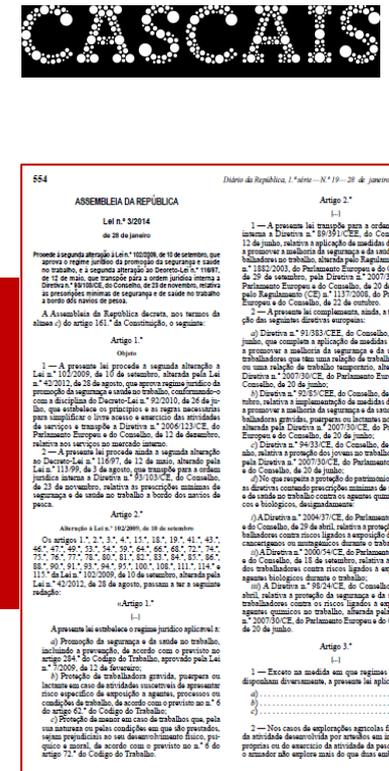
Lei 35/2014 de 20 de Junho  
 Lei 7/2009 de 12 de Fevereiro  
 Lei 3/2014 de 28 de Janeiro

obrigatório

## Norma Portuguesa 4397:2008

Requisitos para um sistema de gestão da SST

facultativo



<b>Norma Portuguesa</b>		NP 4397 2008
Sistemas de gestão da segurança e saúde do trabalho		
Requisitos		
Systèmes de gestion de la sécurité et santé du travail		
Eugences		
Occupational health and safety management systems		
Requirements		
ICS 03.100.10; 13.100		HOMOLOGAÇÃO Título: Norma Especial nº 4397/2008, de 2008-12-23 A presente Norma resulta de revisão de NP 4397:2001 (04. 1)
DESCRITORES Especificação, gestão da qualidade, avaliação da qualidade, sistema (trabalho), segurança ocupacional, requisitos de saúde e de segurança, métodos de segurança, definições, documentos técnicos, bibliografia, gestão, política de gestão, planeamento, gestão do pessoal		ELABORAÇÃO CT 42 (CER/TIT/CINA)
CORRESPONDÊNCIA		2ª EDIÇÃO Dezembro de 2008
		CÓDIGO DE PREÇO 3007
© IPQ/segurança-portugal		
Instituto Português da Qualidade		
Rua António de Gusmão, 136-1 2004-016 CAPARICA - PORTUGAL Tel. +351 21 291 989 Fax. +351 21 291 989 919 Email: np@ipq.pt Web: www.ipq.pt		

# Avaliação de Riscos Profissionais

O que manda a Lei é precisamente isto:

Ir ao terreno

Ver o que está bem e o que está menos bem ou mal

Falar com as pessoas

Tomar notas

Avaliar e hierarquizar o que de menos bom se viu

Relatar superiormente - REPORTAR

Acompanhar as medidas propostas

Reavaliar (ir ao terreno (2))

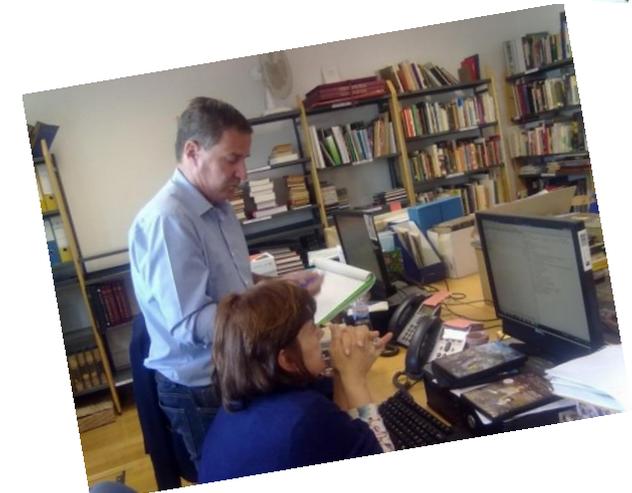
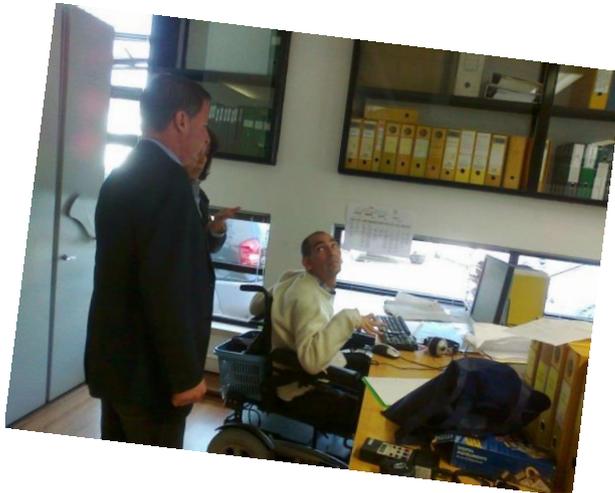
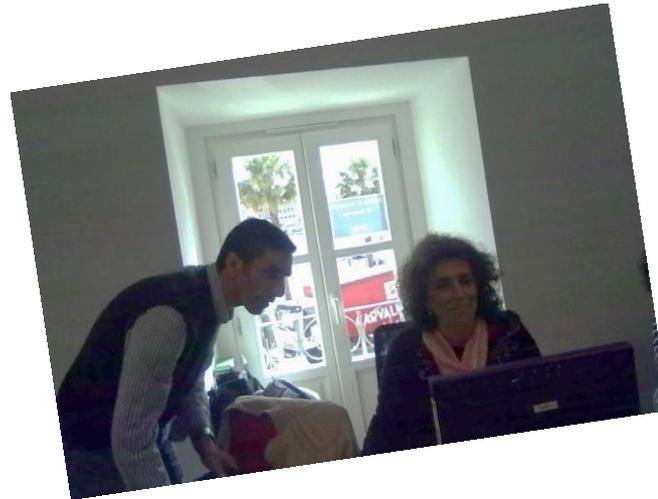
LEI 3/2014 - artº 15 - Obrigações Gerais do Empregador — “Integração da avaliação dos riscos para a segurança e a saúde do trabalhador no conjunto das atividades da organização”;

NP 4397:2008 – 4.3.1 – Identificação dos perigos, apreciação do risco e definição de controlos

# Avaliação de Riscos Profissionais

Artº 73-B - Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho — “Planear a prevenção, integrando, a todos os níveis a **avaliação dos riscos** e as respetivas **medidas de prevenção**”;

NP 4397:2008 – 4.3.1 – Identificação dos perigos, apreciação do risco e definição de controlos



# Avaliação de Riscos Profissionais

Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho “Proceder à **avaliação dos riscos**, elaborando os respetivos **relatórios**”;

NP 4397:2008 – 4.4.4 - Documentação e 4.4.5 – Controlo dos Documentos (disponíveis intranet – rede)

	Relatório de Auditoria em SHST Locais de trabalho, condições e equipamentos de trabalho
SHST	Data da Auditoria: 04 de novembro de 2014 - Data Report: 05 de novembro de 2014
TECNICOS: António Tavares e Anibal Esteves	NÚMERO DE TRABALHADORES: 2
POSTO DE TRABALHO: Parque Morais - Parede	AVALIAÇÃO: Excelentes condições de trabalho

## Visita de Acompanhamento

Fotos 1, 2 e 3



Fotos nº1, 2 e 3 – Análise da FUNÇÃO do trabalhador Delfim

	Relatório de Auditoria em SHST Locais de trabalho, condições e equipamentos de trabalho
SHST	Data da Auditoria: 10 de fevereiro de 2015 - Data Report: 11 de fevereiro de 2015
TECNICOS: António Tavares e Anibal Esteves	NÚMERO DE TRABALHADORES: 2
POSTO DE TRABALHO: Secretariado da Presidência	AVALIAÇÃO: Boas condições de trabalho

## Visita de Acompanhamento

### Constatações:

Fotos 1 e 2



Fotos nº1 e 2 – Nesta análise fotográfica, panorâmica geral do posto de trabalho da colaboradora, a área analisada obedece às dimensões exigidas para o desempenho de atividades administrativas, conforme o DL 243/86 e a Portaria 987/93. (a área mínima útil por trabalhador depois de excluídos os acessórios de trabalho, computadores, telefone, cadeira, que é de 20m²).

Podemos constatar que a trabalhadora necessita, sistematicamente, de executar contorção dorsal-cervical, motivada pelo facto de o computador, estar posicionado no canto da secretária.

Também a distância entre a trabalhadora e o ecrã é superior à distância de comodidade visual. (entre 55 a 70 cm de distância)

	Relatório de Auditoria em SHST Locais de trabalho, condições e equipamentos de trabalho
SHST	Data da Auditoria: 28 de Janeiro de 2015 - Data Report: 29 de Janeiro de 2015
TECNICOS: António Tavares e Maria Céu Ortiz	NÚMERO DE TRABALHADORES: 2
POSTO DE TRABALHO: Instalações e Equipamentos de Cascais Ambiente	AVALIAÇÃO: Razóveis condições de trabalho

## Visita de Acompanhamento

No dia 28 de janeiro a equipa acima referida de Segurança e Higiene no Trabalho deslocou-se ao local de trabalho da colaboradora **Maria João Bonnet** a fim de elaborar o presente estudo e propostas abaixo indicadas tendo como objetivo único a melhoria da relação colaboradora – local de trabalho nos seus aspetos físicos e ergonómicos, procurando melhorar o conforto e bem-estar da referida colaboradora.

### Constatações:

Foto 1



Foto nº1 – Panorâmica geral do posto de trabalho da colaboradora Maria João Bonnet. Nesta análise fotográfica podemos constatar que a zona de trabalho está bastante congestionada, não respeitando a área mínima útil por trabalhador depois de excluídos os acessórios de trabalho (computadores, impressora, cadeira, etc) que é de 20m². (DL 243/86 e Portaria 987/93)

O local de trabalho caracteriza-se por uma iluminação natural semidirecta, se bem que está no limiar para uma boa área de trabalho (ideal seria iluminação lateralizada), não tem implicações diretas para a saúde humana. Fenómenos como a fotofobia e irritação ocular não foram detetadas nem por nós (técnicos) nem pelos utilizadores daquele espaço.

O Fluxo luminoso (corresponde à quantidade de luz emitida por uma fonte luminosa em todas as direções e percebida pelo olho humano), a Intensidade luminosa (medida de fluxo luminoso, projetado numa determinada direção) e a Iluminância (corresponde ao fluxo luminoso recebido por unidade de superfície) não provocam esforço e desconforto.

# Participação na Gestão das Emergências

Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho – “Participar na elaboração do **plano de emergência interno**, incluindo os planos específicos de **combate a incêndios**, **evacuação** de instalações e **primeiros socorros**”;

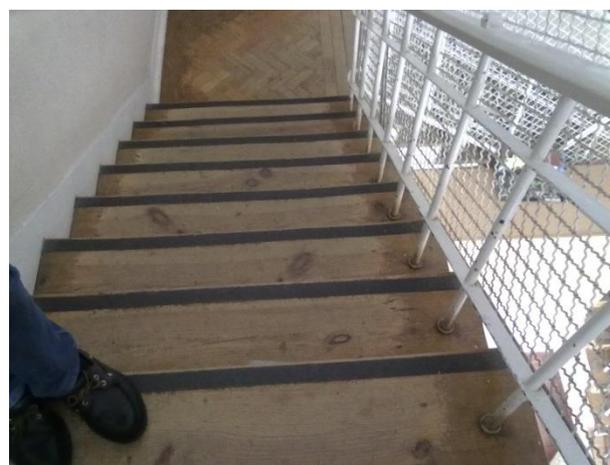
## NP 4397:2008 – 4.4.7 – Preparação e Resposta a Emergências



# Materialização das Medidas de Prevenção

Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho – Assegurar ou acompanhar a execução das **medidas de prevenção**, promovendo a sua eficiência e operacionalidade;

**NP 4397:2008 – 4.4.7 – Prevenção e capacidade de resposta a emergências**



# Gestão da Proteção Individual e Sinalização de Segurança

Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho – Supervisionar o aprovisionamento, a validade e a conservação dos **equipamentos de proteção individual**, bem como a instalação e a manutenção da **sinalização de segurança**;

NP 4397:2008 – 4.4.6 – Controlo operacional



# Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho – Analisar as **causas de acidentes de trabalho**;

NP 4397:2008 – 4.5.3.1 – Investigação de incidentes

Nº:AT \_\_\_/20 \_\_\_ **RELATÓRIO DE ACIDENTE DE TRABALHO** CASCAIS AMBIENTE  
(a preencher pelos serviços) (entregar este impresso nos RH/SST)

**1. IDENTIFICAÇÃO DO COLABORADOR**

Nome: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_

Zona:  1 Sede  Categoria Profissional: \_\_\_\_\_  
 2 Ponto Apoio:  Adroana  
 RRC  Cascais Turno: \_\_\_\_\_ às \_\_\_\_\_  
 Outros  Parede Serviço: \_\_\_\_\_  
 Poça

**2. DADOS RELATIVOS AO ACIDENTE DE TRABALHO**

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Dia da Semana: \_\_\_\_\_

Localização: \_\_\_\_\_

Testemunhas \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_

**3. DESCRIÇÃO DO ACIDENTE DE TRABALHO**

Página 1

**4. MEDIDAS DE PREVENÇÃO** (sugestões para prevenir acidentes de trabalho semelhantes)

Informação/Formação sobre segurança e saúde  Alteração de equipamentos e ferramentas de trabalho   
 Alteração de equipamentos de protecção individual  Outras: \_\_\_\_\_   
 Instruções de trabalho  Observações: \_\_\_\_\_

Assinale com um círculo a(s) parte(s) do corpo atingida(s)

Usava Equipamento de Protecção Individual?  Sim  Não  N/A  
 Foi tratado no local do acidente?  Sim  Não  N/A - Não Aplicável

Foi enviado para:  PM  CS  HP  
 (PM - P. Médico; CS - C.º Seguros; HP - Hospital)

(Assinatura do Responsável)  
 Adroana, dd /mm/aaaa

**5. ENCAMINHAMENTO POSTERIOR** (a preencher pelos serviços)

A) Marcar consulta Medicina no Trabalho  B) Encaminhar para a Seguradora  C) Analisar posterior o A.T.

Nº:AT \_\_\_/20 \_\_\_ **QUESTIONÁRIO ACIDENTE DE TRABALHO** CASCAIS CAMARA MUNICIPAL

NOTA: Este questionário, não serve para atribuir culpas (nem a indivíduos nem à gestão), mas apenas para obter um melhor entendimento do acidente de trabalho/ocorrência e poder encontrar formas de melhorar a segurança.

**1. IDENTIFICAÇÃO DO TRABALHADOR**

Nome: \_\_\_\_\_ Nº: 2943

Categoria profissional | serviço: Agente de Polícia Municipal Edifício da Policia - Pampilheira

Tipo e natureza de lesão: Luxação do joelho devido a queda de nível diferente (degraus)

Acidente no local de trabalho?  Acidente no itinerário?  Data do AT -> 14-02-2014

**2. QUESTÕES SOBRE O ACIDENTE DE TRABALHO**

Questão 1	Estava a fazer o seu trabalho habitual quando o acidente aconteceu?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 2	Recebeu formação ou instruções quando iniciou a sua função ou tarefa?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 3	Conhece os riscos e procedimentos de segurança das tarefas que habitualmente executa?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 4	O equipamento estava a funcionar bem?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 5	Estava a usar os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) obrigatórios para a execução da tarefa que estava a realizar?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 6	O ambiente do local afectou-o de alguma maneira (ex: ruído, iluminação, espaço, poeira, presença de outras pessoas)?	<input type="checkbox"/> Sim <input checked="" type="checkbox"/> Não
Questão 7	Sentia-se cansado(a)?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Questão 8	Sente que tem a formação necessária e adequada, em termos de segurança, para fazer o seu trabalho habitual?	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

**3. MEDIDAS CORRETIVAS e PREVENTIVAS (evitar novos incidentes/acidentes) (a preencher pelo Téc. SST)**

Informação/Formação sobre segurança e saúde   
 Alteração de equipamentos de protecção individual   
 Instruções de trabalho   
 Alteração de equipamentos e ferramentas de trabalho   
 Outras: (quais?) \_\_\_\_\_

**Observações:** Incluíu no campo de Formação Profissional do próximo trimestre

Ass. Responsável de SST: \_\_\_\_\_ Data: 29/7/14  
 Ass. Trabalhador: \_\_\_\_\_ Data: 29/02/14

CMC Confidencial 18-07-2014 Página 1

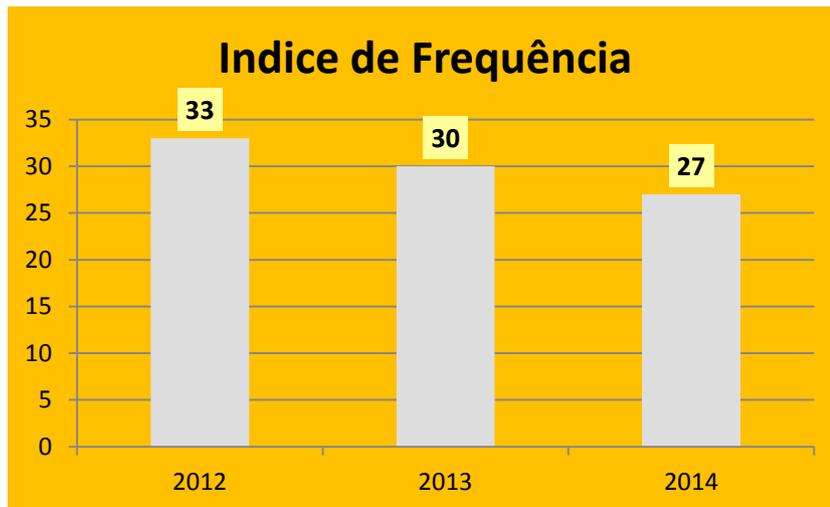
Informação dos perigos da função  
 Formação em segurança e saúde  
 Reavaliação da MT

Link com o  
 serviço de MT e  
 psicossociologia

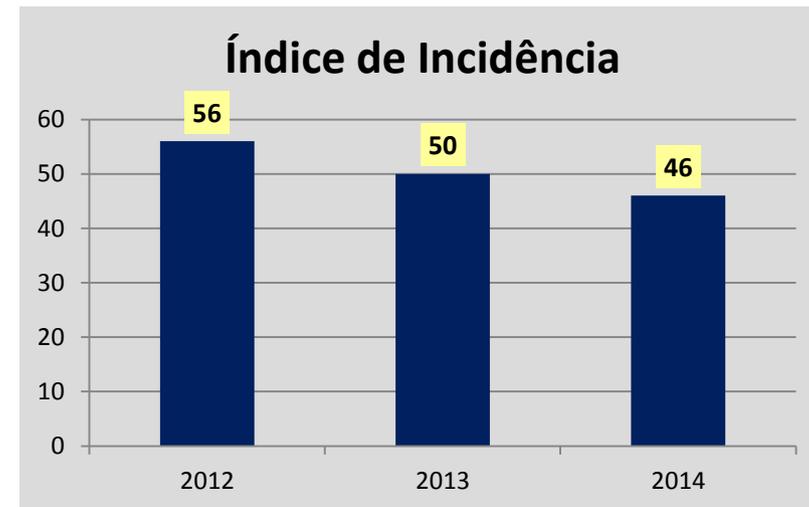
# Estatística da Sinistralidade

Alínea t) – nº 1 - Artº 73-B – Atividades principais do serviço de segurança e de saúde no trabalho – Recolher e organizar **elementos estatísticos** relativos à segurança e à saúde no trabalho

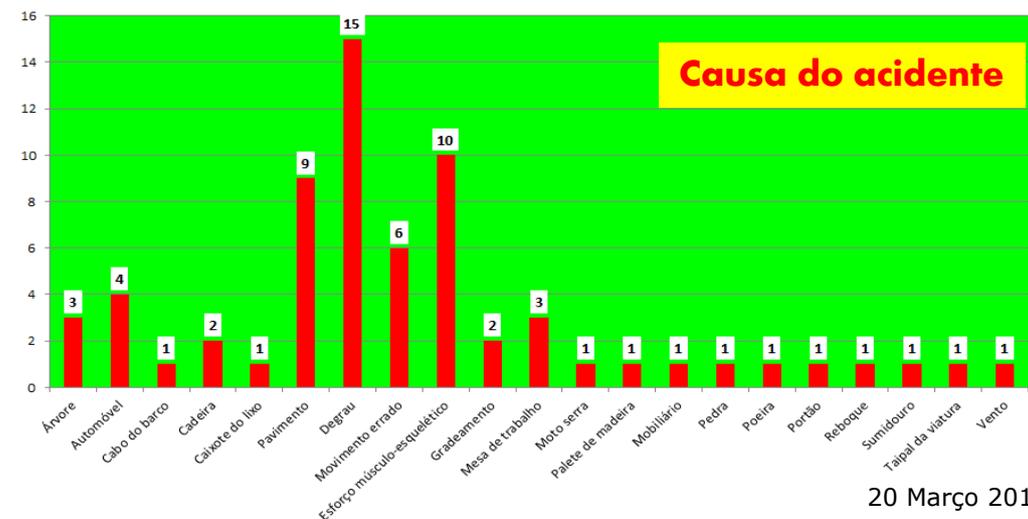
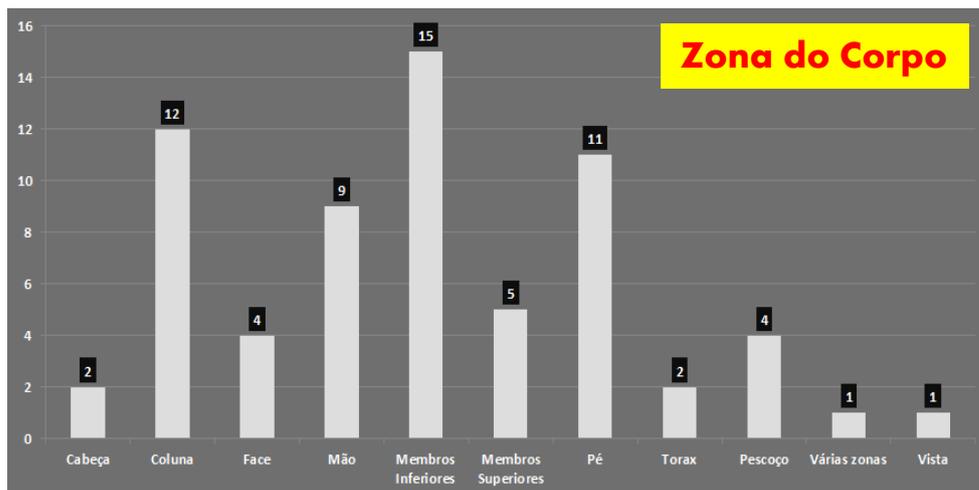
## NP 4397:2008 – 4.4.4 - Documentação



Nº AT \* milhão de horas \* homem trabalhadas



Nº AT por cada mil trabalhadores



# A nível de FORMAÇÃO e da INFORMAÇÃO como uma OBRIGAÇÃO por parte do Empregador

Nº 4 do artigo 15º - Obrigações Gerais do Empregador — (...) cabe ao empregador fornecer as **informações** e a **formação** necessárias ao desenvolvimento da atividade em condições de segurança e de saúde

Nº1 do artigo 20º - Formação dos Trabalhadores – “O trabalhador deve **receber uma formação** adequada no domínio da **segurança e saúde no trabalho**, tendo em atenção o **posto de trabalho** e o exercício de atividades de risco elevado”

## NP 4397:2008 – 4.4.2 - Competência, formação e sensibilização



# A nível de FORMAÇÃO e da INFORMAÇÃO como uma OBRIGAÇÃO por parte do Empregador

Formação específica na área da prevenção de riscos na construção civil



# A nível da FORMAÇÃO e INFORMAÇÃO aos TRABALHADORES em matéria de SST

Artºs 19º e 20º - Informação e formação em matéria de SST:

- Primeiros socorros – Emergência – Evacuação - Combate a incêndios

NP 4397:2008 – 4.4.7 – Prevenção e capacidade de resposta a emergências



### Como manusear um extintor?

Qual o extintor mais indicado para cada situação?

Leia este folheto e saiba responder a estas e a outras questões!

Numa situação de incêndio, nomeadamente na sua fase inicial, é importante saber manusear um extintor, de modo a evitar a sua propagação e possíveis perdas, tanto materiais como humanas.



Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Contactos:  
ghst@ccmv-cascais.pt  
ext. 4377



### Incêndio



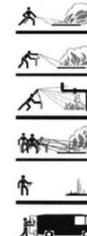
Classe de Fogos	Material em Combustão	Agentes Extintores a utilizar
<b>A</b>	Fogos de materiais sólidos, geralmente de natureza orgânica, em que a combustão se faz normalmente com a formação de brasas (Papel, madeira, tecido, etc.)	Água (utilização múltipla) Pó químico seco - Tipo ABC
<b>B</b>	Fogos de líquidos ou de sólidos liquefáveis (Alcools, acetonas, vernizes, gasolinas, bombadas, cereais, etc.)	Espumas Pó químico seco - Tipo BC e ABC Dióxido de carbono
<b>C</b>	Fogos de gases (Propano, butano, acetileno, metano, etc.)	Pó químico seco - Tipo BC e ABC Dióxido de carbono
<b>D</b>	Fogos de metais (cálcio, potássio, magnésio, urânio, zircónio e alguns tipos de plásticos)	Pó Químico Seco apropriado a cada tipo de produto

### De que depende a eficácia do extintor utilizado?

Existem alguns factores determinantes para que a utilização de um extintor seja eficaz:

- O extintor deve estar colocado em local visível e acessível, devidamente sinalizado e em boas condições de funcionamento;
- Conter o agente extintor adequado para combater o incêndio desencadeado;
- Conhecer previamente o modo de funcionamento e a utilização de um extintor;
- Combater o incêndio na sua fase inicial.

- Remover a cavilha de segurança;
- Realizar a aproximação ao fogo, sempre no sentido do vento ou da tração normal do edifício;
- Apertar o gatilho, efectuando um curto disparo e com o extintor em posição efectiva; atacar o fogo dirigido o jato do extintor a base das chamas;
- Contudo, em líquidos derramados de canalizações, manobrar o jato do extintor de cima para baixo (Chuveiro);
- Assegurar um número suficiente de extintores e de pessoas para combater o incêndio;
- Prever a possibilidade de reacendimento do fogo;
- Evitar o extintor descarregado para o serviço competente, que providenciará a respectiva recarga.



### Identificação de extintores

A cor dos extintores deve ser vermelha, independentemente do seu tipo, tamanho ou capacidade. A marcação dos extintores é feita através da etiquetagem que deve conter as seguintes informações:

- A palavra "extintor";
- O tipo de agente extintor e a sua carga nominal;
- A indicação dos fogos-tipo;
- As instruções de utilização com a inclusão de um ou mais pictogramas explícitos;
- Texto das instruções de utilização na língua portuguesa;
- Pictograma a indicar a classe de fogos para a qual o extintor é adequado;
- A indicação para recarga após utilização;
- Indicação da periodicidade das operações de manutenção;
- Nome e morada do fabricante e/ou fornecedor do equipamento e ano de fabrico;
- Funcionamento e utilização do extintor.

### PRIMEIROS SOCORROS

Contactar CIAV  
Centro de Informação Anticrises 808 200 343

Contacto com os olhos:

- Lavar com água, levantando as pálpebras e observação médica.
- Ligue para o CIAV

Contacto com a pele:

- Remover a roupa contaminada de baixo de um chuveiro de emergência;
- Lavar a pele exposta com água corrente e secar com a toalha sem esfregar;
- Consultar o médico;
- Avisar urgentemente o médico, informando-o do produto ingerido e estado do paciente.

Ingestão:

- Se consciente, fazer com que leve abundantemente a boca com água;
- Manter o paciente deitado coberto;
- Não induzir o vômito;
- Avisar urgentemente o médico, informando-o do produto ingerido e estado do paciente.

Inalação:

- Remover o sinistrado para a zona arejada;
- Administrar oxigénio se a respiração se efectuar com dificuldade;
- Nunca administrar nada por via oral quando o sinistrado estiver inconsciente;
- Chamar imediatamente o médico.
- Ligue para o CIAV

### Produtos Químicos Derrame



Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Contactos:  
ghst@ccmv-cascais.pt  
ext. 4377

# 2<sup>as</sup> Jornadas de SST – Auditório Paula Rego - 2014



260 participantes  
28 (colaboradores, moderadores e oradores)

# A nível da medicina no trabalho

500

Diário da República, 1.ª série—N.º 48—10 de março de 2015

## FICHA DE APTIDÃO PARA O TRABALHO<sup>1</sup>

(Pelo Decreto-Lei em vigor do artigo 110.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro e suas alterações, introduzidas pela Lei n.º 42/2012, de 28 de agosto e pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro)

### ENTIDADE EMPREGADORA/EMPRESA

Designação Social / Nome:	NIPC/NIF: □□□□□□□□
Estabelecimento:	CAE principal: □□□□□
Endereço:	
Código postal: □□□□-□□□□	Localidade:
Telefone:	E-mail:

### SERVICO DE SAÚDE DO TRABALHO

Modalidade de Organização do Serviço de Saúde do Trabalho:	Interno <input type="checkbox"/> Externo <input type="checkbox"/> Comum <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/>
Designação da empresa de serviço externo de saúde do trabalho [se aplicável]:	NIPC/NIF: □□□□□□□□ Processo de autorização (PA) da DGS n.º □□□□

### TRABALHADOR

Nome:	
Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	Data de nascimento: □□/□□/□□□□ Nacionalidade:
Data de admissão na empresa: □□/□□/□□□□	Categoria profissional:
Posto de trabalho (principal):	
Atividade / Função: (proposta ou atual)	Data de admissão na Atividade/ Função: □□/□□/□□□□

### POSTO DE TRABALHO

Análise do posto de trabalho	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Justificar em caso negativo:
Identificação de fatores de risco profissional:	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Especificar os principais fatores de risco profissional:
Avaliação da exposição profissional do trabalhador	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Especificar a avaliação efetuada:

### EXAME DE SAÚDE E RESULTADO DE APTIDÃO

EXAME DE SAÚDE		RESULTADO DE APTIDÃO PARA A FUNÇÃO PROPOSTA OU ATUAL	
Data do exame: □□/□□/□□□□			
Tipo:		Apto	<input type="checkbox"/>
Admissão	<input type="checkbox"/>	Apto condicionalmente	<input type="checkbox"/>
Periódico	<input type="checkbox"/>	Inapto temporariamente	<input type="checkbox"/>
Ocasional	<input type="checkbox"/>	Inapto definitivamente	<input type="checkbox"/>
- Após doença	<input type="checkbox"/>	Outras funções que pode desempenhar:	
- Após acidente	<input type="checkbox"/>	1.	
- A pedido do trabalhador	<input type="checkbox"/>	2.	
- A pedido do serviço	<input type="checkbox"/>	3.	
- Por mudança de função	<input type="checkbox"/>	4.	
- Por alteração das condições de trabalho	<input type="checkbox"/>		
Outro (especifique):	<input type="checkbox"/>		

### RECOMENDAÇÕES [Da responsabilidade do médico do trabalho e dirigida ao Empregador ou Gestor de Topo responsável pela área da Saúde e Segurança do Trabalho ou Responsável dos Recursos Humanos da empresa/entidade empregadora]

Sem recomendações <input type="checkbox"/>	Com recomendações, designadamente as abaixo indicadas com "X" <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Avaliação de fatores de risco no posto de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Correção de condições de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Uso de equipamento de proteção individual	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Proposta de organização de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Formação e/ou informação do trabalhador	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Outras	<input type="checkbox"/> Especificar:

Médico do Trabalho	N.º Cédula Profissional: □□□□□	Identificação (Vinheta ou assinatura digital)
Data: □□/□□/□□□□	Assinatura:	
Trabalhador	Responsável Serviço de SST/Recursos Humanos	Assinatura:
Fomei conhecimento	Fomei conhecimento	
Data: □□/□□/□□□□	Data: □□/□□/□□□□	

<sup>1</sup> Cópia da presente Ficha de Aptidão para o Trabalho deve ser enviada ou dada em mão ao respetivo trabalhador e remetida ao Responsável do Serviço de Saúde e Segurança do Trabalho e ao Responsável pelos Recursos Humanos da empresa/entidade empregadora.

## Conhecimento do próprio, resp. RH e ao responsável pela SST



### POSTO DE TRABALHO

Análise do posto de trabalho	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Justificar em caso negativo:
Identificação de fatores de risco profissional:	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Especificar os principais fatores de risco profissional:
Avaliação da exposição profissional do trabalhador	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Especificar a avaliação efetuada:

**Análise do PT**  
**Identificar os fatores de risco profissional do PT**  
**Avaliar a exposição profissional do trabalhador**

### RECOMENDAÇÕES [Da responsabilidade do médico do trabalho e dirigida ao Empregador ou Gestor de Topo responsável pela área da Saúde e Segurança do Trabalho ou Responsável dos Recursos Humanos da empresa/entidade empregadora]

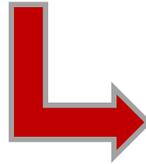
Sem recomendações <input type="checkbox"/>	Com recomendações, designadamente as abaixo indicadas com "X" <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Avaliação de fatores de risco no posto de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Correção de condições de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Uso de equipamento de proteção individual	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Proposta de organização de trabalho	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Formação e/ou informação do trabalhador	<input type="checkbox"/> Discriminar o mais relevante:
<input type="checkbox"/> Outras	<input type="checkbox"/> Especificar:

### RECOMENDAÇÕES por parte do MT:

- Avaliar os fatores de risco
- Corrigir situações (condições) laborais
- Utilização de EPI's
- Organizar o trabalho
- Administrar formação e/ou informação ao trabalhador

**Entra em vigor a 10 de Abril**

e terminamos como começamos



## Avaliação de Riscos Profissionais

### 1ª etapa – Identificar os PERIGOS

Como fazemos isso aqui na CMC?

Duas vertentes: A pedido dos colegas/chefias  
Por nossa iniciativa

1. Deslocação ao local de trabalho
2. Conhecer as atividades do trabalho (pessoas, máquinas, equipamentos e materiais)
3. Consultar os colegas diretamente envolvidos
4. Tirar evidências

art.º 71 da Lei 35/2014 – ***Dever do Empregador Público - Prevenir riscos (...)***

art.º 5º da Lei 3/2014 — ***A prevenção dos riscos profissionais deve assentar numa correta e permanente avaliação de riscos***



## 2ª etapa – Avaliar os RISCOS

O ideal seria **ELIMINAR** o PERIGO

artº 15º da Lei 3/2014 - **Combate aos riscos na origem, por forma a eliminar ou reduzir a exposição e aumentar os níveis de proteção;**

Não sendo possível:

Temos de analisar:

1. A **probabilidade** de vir a causar danos (ou que já tenha efetivamente causado)
2. A **gravidade** do dano
3. **Exposição** (nº de colegas envolvidos/potencialmente expostos a esse PERIGO)

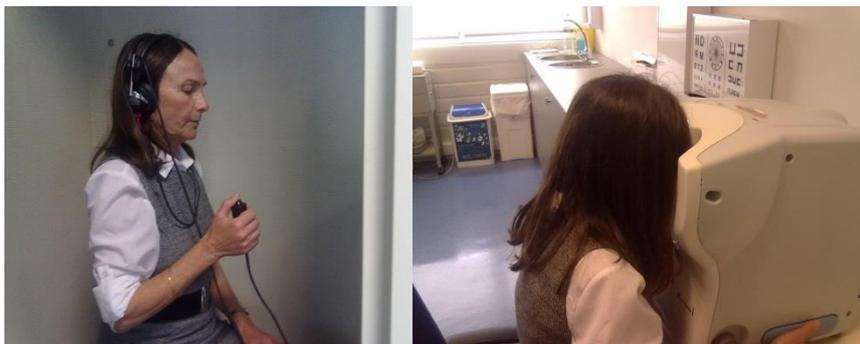


## 3ª etapa – Tomada de Medidas de PREVENÇÃO e proteção

O ideal seria **ELIMINAR** o RISCO → não ter **NINGUÉM** exposto a esse PERIGO  
 Não sendo possível:

Temos de **CONTROLAR** os RISCOS detetados:

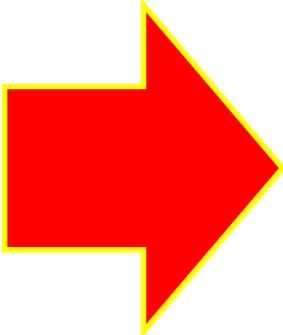
- **AVISAR – ALERTAR – REPORTAR**
- Estabelecer um plano de **PREVENÇÃO**
- Tentar sempre adotar medidas de **PC** e só no fim de PI (epi's)
- Fornecer **informação** técnica mas também generalista sobre SST
- Estabelece rum programa de **FORMAÇÃO** permanente
- **Procedimentos** de **proibição** de trabalhar individualmente ou isoladamente
- Articulação com a **medicina** ocupacional e serviço **psicossocial**
- EMM
- e...nalguns casos medidas de **RESGATE**
- Etc....

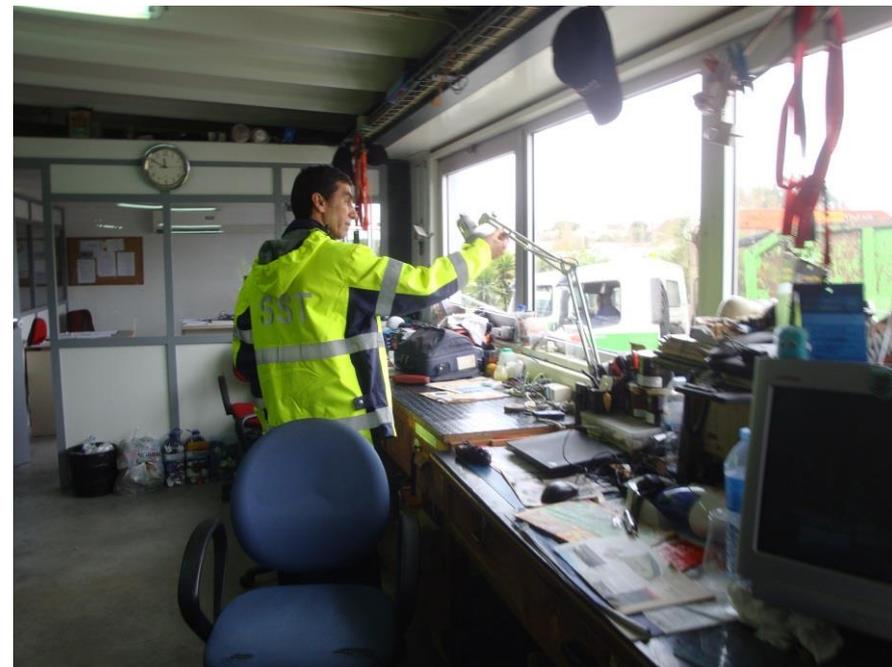


## 4ª etapa – Acompanhamento das medidas propostas pela SST e revisão

### Porquê?

Porque o **acompanhamento** de um trabalho é tão ou mais importante que a sua **avaliação**:

- 
- O que propusemos pode não ter sido a melhor solução
  - Houve situações que nos passaram ao lado
  - Houve perigos e riscos que não nos comunicaram
  - Houve alterações das condições de trabalho
  - Apesar de melhorar ainda não foi o suficiente
  - Etc....

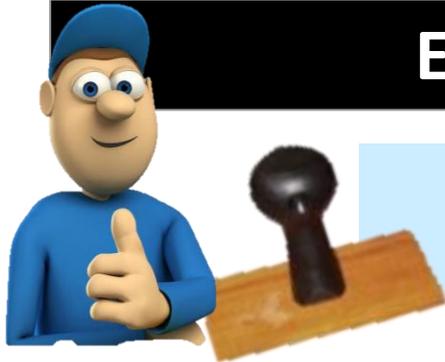


# A SST é uma caminhada...

Com os técnicos de SST e psicossociologia  
Com os nossos médicos e enfermeiros  
Com os dirigentes e chefias  
Com os colegas e restantes prestadores

Fazer as coisas BEM e em...**SEGURANÇA**

Esperamos contar convosco nas:



III Jornadas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho  
*Auditório da Casa das Histórias da Paula Rego*  
 4 de Junho - quinta-feira - 09H00



Pedro Pimenta Bráz



Fernando Cabral



Carlos Estibeira



João Areosa



Costa Tavares

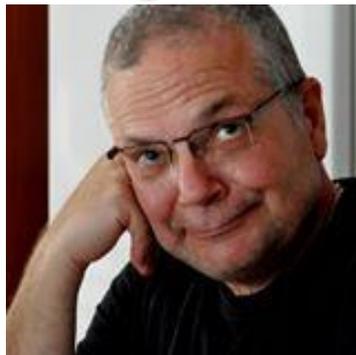


Miguel Casaca

**Prevenção: uma porta para o futuro**



Sousa Uva



Burt Costa



Carlos Nascimento



Emília Telo



Isabel Santos



Manuel Calado

É um TRABALHO em EQUIPA para SERVIR, COLABORAR e AJUDAR todos os colegas e colaboradores da CMC



Obrigado e um resto de tarde em...SEGURANÇA e SAÚDE

*O trabalho é necessário, a segurança importante e a Vida é essencial pois a única forma de chegar ao impossível, é acreditar que é possível*