

MANUAL DE APOIO

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SETOR DOS SERVIÇOS E DE ESCRITÓRIO



GOVERNO
DOS AÇORES

IRT INSPEÇÃO REGIONAL
DO TRABALHO
Gabinete de Segurança e Saúde no Trabalho



Manual de Apoio

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SETOR DOS SERVIÇOS E DE ESCRITÓRIO

O "**Manual de Apoio - Segurança e Saúde no Trabalho no Setor dos Serviços e de Escritório**" aborda diversos requisitos legais de segurança e saúde no trabalho aplicáveis, entre outros, ao setor dos serviços e de escritório.

Visa apoiar trabalhadores, empregadores e associações representativas na salvaguarda de locais de trabalho seguros e saudáveis.

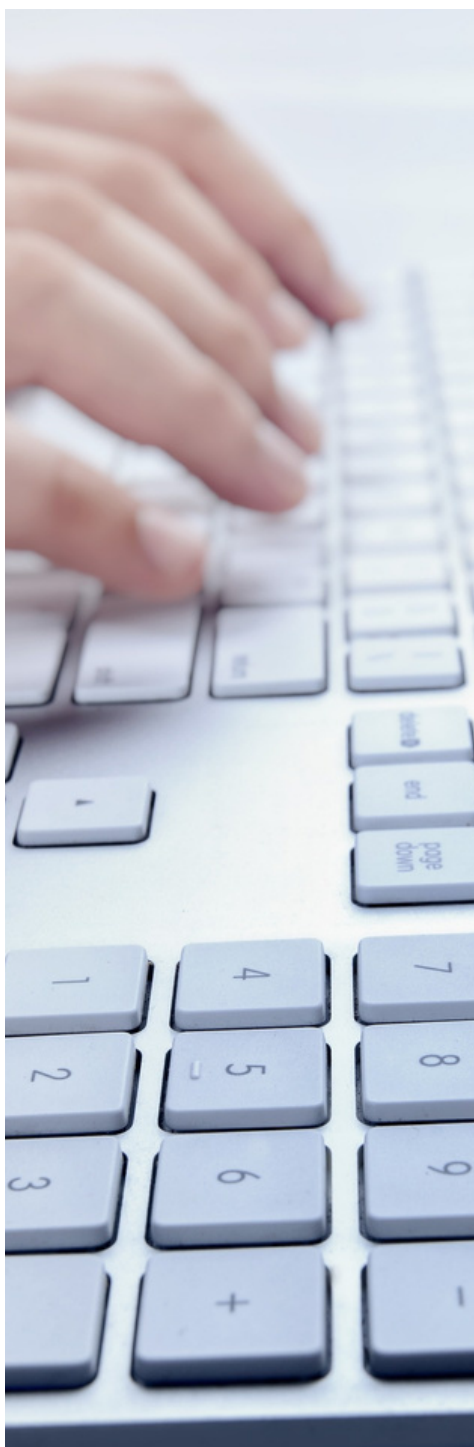
Destina-se também a todas as pessoas que tenham ou venham a ter responsabilidades ou interesse nesta temática.

A leitura do Manual não dispensa a consulta dos diplomas legais aplicáveis ao setor, nem substitui a documentação técnica desenvolvida pelos serviços de segurança e saúde no trabalho.



Manual de Apoio

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SETOR DOS SERVIÇOS E DE ESCRITÓRIO



ÍNDICE

1. Obrigações do Empregador	4
2. Obrigações do Trabalhador	4
3. Organização dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho	5
3.1. Modalidades dos Serviços	5
3.1.1. Serviço Interno	6
3.1.2. Serviço Comum	6
3.1.3. Serviço Externo	7
4. Principais Requisitos Legais Aplicáveis ao Setor	7
4.1. Espaço unitário do trabalho	7
4.2. Assentos	7
4.3. Conservação e higienização	8
4.4. Limpeza diária e periódica	8
4.5. Atmosfera de trabalho	8
4.6. Temperatura e humidade	8
4.7. Iluminação	9
4.8. Tonalidade das paredes	9
4.9. Superfície das instalações e planos de trabalho	9
4.10. Instalações sanitárias	9
4.11. Vias de circulação e de emergência	10



Manual de Apoio

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SETOR DOS SERVIÇOS E DE ESCRITÓRIO

4.12. Equipamentos de extinção de incêndios	10
4.13. Instrução dos trabalhadores	10
4.14. Primeiros socorros	10
4.15. Saúde no trabalho	11
5. Principais Riscos Profissionais do Setor e Medidas de Prevenção a Adotar	12
5.1. Riscos Físicos	13
5.1.1. Fatores de Risco	13
5.1.2. Medidas de Prevenção	13
5.2. Riscos Ergonômicos	15
5.2.1. Fatores de Risco	15
5.2.2. Medidas de Prevenção	15
5.3. Riscos Psicossociais	17
5.3.1. Fatores de Risco	17
5.3.2. Medidas de Prevenção	17
5.4. Riscos Mecânicos	18
5.4.1. Fatores de Risco	18
5.4.2. Medidas de Prevenção	18



1. OBRIGAÇÕES DO EMPREGADOR

Estão legalmente previstas um conjunto de **obrigações para o empregador**, entre as quais:

- Assegurar condições de segurança e de saúde aos trabalhadores;
- Zelar permanentemente pelo exercício da atividade em condições de segurança e de saúde para os trabalhadores;
- Identificar e avaliar os riscos e implementar medidas de prevenção e/ou de proteção;
- Fornecer aos trabalhadores informação e formação adequadas;
- Adotar medidas e dar instruções que permitam aos trabalhadores, em caso de perigo grave e iminente, cessar atividades ou afastarem-se do local de trabalho;
- Estabelecer as medidas a adotar em matéria de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação e identificar os trabalhadores responsáveis pela sua aplicação;
- Assegurar a vigilância da saúde dos trabalhadores;
- Cumprir as prescrições legais, gerais e específicas, de segurança e saúde;
- Suportar os encargos com a organização e funcionamento do serviço de segurança e saúde no trabalho e demais medidas de prevenção.

2. OBRIGAÇÕES DO TRABALHADOR

Por seu turno, **os trabalhadores** estão igualmente sujeitos às seguintes **obrigações**:

- Cumprir as prescrições de segurança e de saúde, bem como as instruções determinadas pelo empregador;
- Zelar pela sua segurança e saúde, bem como pela segurança e saúde de outros;
- Utilizar corretamente máquinas, equipamentos, materiais e substâncias de trabalho;
- Utilizar corretamente os meios e equipamentos de proteção coletiva e individual;
- Comparecer aos exames determinados pelo médico do trabalho;

- Comunicar, de imediato, quaisquer avarias e deficiências que possam originar perigo grave e iminente;
- Comunicar, de imediato, quaisquer defeitos verificados nos sistemas de proteção;
- Em caso de perigo grave e iminente, adotar as medidas e instruções previamente estabelecidas para tais situações.

3. ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

O empregador deve organizar o serviço de segurança e saúde no trabalho, com o objetivo de:

- Assegurar as condições de trabalho que salvaguadem a segurança e a saúde física e mental dos trabalhadores;
- Desenvolver as condições técnicas que assegurem a aplicação das medidas de prevenção dos riscos profissionais;
- Informar e formar os trabalhadores no domínio da segurança e saúde no trabalho;
- Informar e consultar os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou, na sua falta, os próprios trabalhadores.

3.1. MODALIDADES DOS SERVIÇOS

A organização do serviço de segurança e saúde no trabalho (SST) pode adotar diferentes modalidades, de acordo com aquelas descritas nos pontos seguintes.

Aspetos a considerar na organização do serviço de SST:

- O empregador pode adotar diferentes modalidades de organização em cada estabelecimento;
- As atividades de segurança podem ser organizadas separadamente das da saúde;
- A utilização de serviço comum ou de serviço externo não isenta o empregador da responsabilidade específica em matéria de segurança e de saúde que a lei lhe atribui.

3.1.1. Serviço Interno

É instituído pelo empregador e abrange exclusivamente os trabalhadores por cuja segurança e saúde é responsável.

Sem prejuízo da sua autonomia técnica, os técnicos que asseguram o serviço interno prestam a sua atividade no âmbito da organização e sob autoridade do empregador.

A modalidade de serviço interno é obrigatória nas seguintes situações:

- Em estabelecimentos que tenham pelo menos 400 trabalhadores;
- No conjunto de estabelecimentos distanciados até 50 km daquele que ocupa maior número de trabalhadores e que, com este, tenham pelo menos 400 trabalhadores;
- No estabelecimento ou conjunto de estabelecimentos que desenvolvam atividades ou trabalhos de risco elevado, a que estejam expostos pelo menos 30 trabalhadores.

Atividades exercidas pelo Empregador ou por Trabalhador Designado

Na empresa, estabelecimento ou conjunto de estabelecimentos distanciados até 50 km do de maior dimensão **que empregue no máximo nove trabalhadores e cuja atividade não seja de risco elevado as atividades de segurança no trabalho podem ser exercidas diretamente pelo próprio empregador** se possuir formação adequada e permanecer habitualmente nos estabelecimentos.

O empregador pode **designar um ou mais trabalhadores** para se ocuparem de todas ou algumas das atividades de segurança no trabalho desde que possuam formação adequada e disponham do tempo e dos meios necessários.

Entende-se por **formação adequada** a que permita a aquisição de competências básicas em matéria de segurança, saúde, ergonomia, ambiente e organização do trabalho.

O exercício das atividades de segurança no trabalho pelo empregador ou por trabalhador designado **depende de autorização** da Inspeção Regional do Trabalho.

3.1.2. Serviço Comum

É instituído por acordo entre várias empresas ou estabelecimentos pertencentes a sociedades que não se encontrem em relação de grupo nem estejam obrigadas à organização de serviço interno, contemplando exclusivamente os trabalhadores por cuja segurança e saúde aqueles são responsáveis.

O acordo que institua o serviço comum deve ser **celebrado por escrito e comunicado** à Inspeção Regional do Trabalho, para o domínio da segurança no trabalho, e/ou à Direção Regional da Saúde, para o domínio da saúde no trabalho, no prazo máximo de 10 dias após a sua celebração.

3.1.3. Serviço Externo

Considera-se serviço externo aquele que é **desenvolvido por entidade que, mediante contrato com o empregador, realiza atividades de segurança e/ou de saúde no trabalho**, desde que não seja serviço comum.

A prestação de serviço externo está sujeita a autorização, a conceder pela Inspeção Regional do Trabalho para o domínio da segurança no trabalho e pela Direção Regional da Saúde para o domínio da saúde no trabalho.

A lista das entidades prestadoras de serviço externo de segurança no trabalho autorizadas na Região Autónoma dos Açores pela Inspeção Regional do Trabalho está disponível [aqui](#).

4. PRINCIPAIS REQUISITOS LEGAIS APLICÁVEIS AO SETOR

4.1. ESPAÇO UNITÁRIO DO TRABALHO

Todo o trabalhador deve dispor de um **espaço suficiente e livre de qualquer obstáculo** para poder realizar o trabalho sem risco para a sua saúde e segurança, satisfazendo os seguintes requisitos:

- A área útil por trabalhador, excluindo a ocupada pelo posto de trabalho fixo, não deve ser inferior a 1,80 m²;
- O espaço entre postos de trabalho não deve ser inferior a 80 cm;
- O pé direito dos locais de trabalho não deve ser inferior a 3 m.

4.2. ASSENTOS

Devem ser postos à disposição dos trabalhadores **assentos apropriados**, de modo a que possam, sempre que seja compatível com a natureza do trabalho, realizá-lo na posição de sentado.

Os assentos devem ser facilmente higienizáveis, confortáveis, funcionais, anatomicamente adaptados aos requisitos do posto de trabalho e à duração do mesmo.

4.3. CONSERVAÇÃO E HIGIENIZAÇÃO

Todos os locais de trabalho e os seus equipamentos devem estar conveniente e permanentemente **conservados e higienizados**.

4.4. LIMPEZA DIÁRIA E PERIÓDICA

Devem ser **limpos diariamente**:

- Os pavimentos;
- Os planos de trabalho e seus utensílios;
- Os utensílios ou equipamentos de uso diário;
- As instalações sanitárias, como vestiários, lavabos, balneários, retretes e urinóis.

Devem ser **limpos periodicamente**:

- Paredes e tetos;
- Fontes de luz natural e artificial;
- Os utensílios ou equipamentos de uso não diário.

4.5. ATMOSFERA DE TRABALHO

A atmosfera de trabalho deve garantir a **saúde e o bem-estar dos trabalhadores**.

Os diversos locais de trabalho devem conter meios que permitam a **renovação natural e permanente do ar** sem provocar correntes incómodas ou prejudiciais aos trabalhadores.

Nos compartimentos cegos ou interiores, ou quando a ventilação natural não for suficiente, devem ser instalados meios que assegurem a **renovação forçada do ar**.

4.6. TEMPERATURA E HUMIDADE

Os locais de trabalho devem oferecer **boas condições de temperatura e humidade**, de modo a proporcionar bem-estar e defender a saúde dos trabalhadores.

A temperatura dos locais de trabalho deve, na medida do possível, **oscilar entre 18°C e 22°C**, salvo em determinadas condições climatéricas, em que poderá atingir os 25°C.

A humidade da atmosfera de trabalho deve **oscilar entre 50% e 70%**.

Sempre que da ventilação natural não resulte uma atmosfera de trabalho adequada, deve-se adotar sistemas artificiais de ventilação e de aquecimento ou arrefecimento, conforme os casos.

4.7. ILUMINAÇÃO

Os locais de trabalho devem ser providos de **iluminação natural ou complementar artificial**, quando a natural for insuficiente.

A iluminação nos locais de trabalho deve ser adequada aos requisitos de iluminação das tarefas a executar e obedecer aos valores padrão.

As **fontes de iluminação** devem satisfazer os seguintes requisitos:

- Serem de intensidade uniforme e estarem distribuídas de modo a evitar contrastes muito acentuados e reflexos prejudiciais;
- Não provocarem encandeamamento;
- Não provocarem excessivo aquecimento;
- Não serem suscetíveis de variações grandes de intensidade.

4.8. TONALIDADE DAS PAREDES

A tonalidade das paredes e tetos deve ser de modo a **não absorver demasiada luz**.

4.9. SUPERFÍCIE DAS INSTALAÇÕES E PLANOS DE TRABALHO

As superfícies das instalações e dos planos de trabalho **não devem provocar reflexos prejudiciais ou encandeamamento**.

4.10. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

As **instalações sanitárias** devem satisfazer os seguintes requisitos:

- Sempre que possível, ser separadas por sexos;
- Ser iluminadas e ventiladas, de preferência naturalmente;
- Ter pavimentos revestidos de material resistente, liso e impermeável;
- Ter paredes de cor clara e revestidas de azulejo ou outro material impermeável até, pelo menos, 1,5 m de altura;
- Os lavatórios devem estar providos de sabão não irritante e de dispositivos automáticos de secagem de mãos ou toalhas individuais de papel.

4.11. VIAS DE CIRCULAÇÃO E DE EMERGÊNCIA

As vias de circulação e de emergência, incluindo escadarias e escadas fixas, devem permitir a **circulação fácil e segura das pessoas** e por forma que os trabalhadores na sua proximidade não corram qualquer risco.

A **largura mínima** das vias de circulação e de emergência é de **1,20 m**.

As vias de circulação destinadas a **veículos** devem estar distanciadas das portas, dos portões, das passagens para peões, dos corredores e das escadas, **de modo a não constituírem risco para os seus utilizadores**. Destinando-se as vias de circulação, simultaneamente, **ao trânsito de pessoas e veículos**, a sua **largura deve ser suficiente para garantir a segurança de uns e de outros**.

As vias de circulação destinadas a **pessoas** devem ter **iluminação adequada e piso não escorregadio ou antiderrapante**.

As vias de emergência devem permitir um **trajeto fácil, rápido e seguro para o exterior**.

As vias de emergência devem estar devidamente equipadas com **iluminação de emergência** e **sinalização de segurança**, de modo a identificar os caminhos de evacuação.

4.12. EQUIPAMENTOS DE EXTIÇÃO DE INCÊNDIOS

Todos os locais de trabalho devem estar providos de **equipamentos adequados para a extinção de incêndios**, em perfeito estado de funcionamento, situados em locais acessíveis e convenientemente assinalados.

O estado de funcionamento dos equipamentos de extinção de incêndios deve ser **verificado em intervalos regulares**.

4.13. INSTRUÇÃO DOS TRABALHADORES

Em todos os locais de trabalho deve existir **pessoal em número suficiente e devidamente instruído no uso dos equipamentos de combate a incêndios**.

Todos os trabalhadores devem estar suficientemente **instruídos sobre os planos de evacuação dos locais de trabalho**.

4.14. PRIMEIROS SOCORROS

Todos os locais de trabalho devem possuir um **posto de primeiros socorros ou armários, caixas ou bolsas** com conteúdo mínimo destinado a primeiros socorros, adequadamente distribuídos pelos vários sectores de trabalho.

A título exemplificativo, considera-se **conteúdo mínimo destinado a primeiros socorros** o seguinte:

- Máscaras de proteção facial;
- Luvas descartáveis;
- Tesoura de pontas redondas;
- Compressas esterilizadas (de diferentes dimensões incluindo próprias para queimaduras);
- Pensos rápidos de diferentes dimensões;
- Rolo adesivo;
- Ligaduras (elástica e não elástica);
- Solução antisséptica de povidona iodada a 10%;
- Álcool etílico a 70%;
- Soro fisiológico (em quantidades de acordo com potenciais necessidades);
- Termómetro digital.

O conteúdo dos postos, armários, caixas e bolsas de primeiros socorros deve ser mantido em **condições de assepsia, convenientemente conservado, etiquetado e imediatamente substituído após a sua utilização.**

Junto dos armários, caixas ou bolsas de primeiros socorros devem existir **instruções claras e simples para os primeiros cuidados** a pôr em prática em cada caso de urgência.

O empregador deve garantir a **existência de pessoal devidamente formado em primeiros socorros e/ou suporte básico de vida.**

4.15. SAÚDE NO TRABALHO

O empregador deve assegurar a **vigilância da saúde do trabalhador** em função dos riscos a que estiver potencialmente exposto no local de trabalho, promovendo a **realização dos seguintes exames de saúde**, de modo a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício da atividade:

- **Exames de admissão:** realizados antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes;
- **Exames periódicos:** realizados anualmente, para trabalhadores menores e para trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos, para os restantes trabalhadores;
- **Exames ocasionais:** realizados sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais do trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.

5. PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS DO SETOR E MEDIDAS DE PREVENÇÃO A ADOTAR

Os **riscos profissionais** verificados habitualmente no setor dos serviços e de escritório são os seguintes:

**RISCOS
FÍSICOS**

**RISCOS
ERGONÓMICOS**

**RISCOS
PSICOSSOCIAIS**

**RISCOS
MECÂNICOS**

5.1. RISCOS FÍSICOS

5.1.1. Fatores de Risco

Fator de Risco	Risco
Iluminação deficiente	<ul style="list-style-type: none">• Fadiga ocular: irritação, redução da capacidade visual, menor rapidez perceptiva;• Fadiga visual: menor velocidade de reação, sensação de mal-estar, cefaleia e insónias;• Posturas incorretas de trabalho;• Acidentes de trabalho.
Temperatura e humidade inadequadas	<ul style="list-style-type: none">• Desconforto e mal-estar psicológico;• Redução da produtividade;• Aumento da frequência dos acidentes;• Efeitos fisiológicos;• Absentismo elevado.
Instalações elétricas deficientes	<ul style="list-style-type: none">• Eletrocussão;• Eletrização;• Queimaduras;• Incêndios;• Explosões.

5.1.2. Medidas de Prevenção

Fator de Risco	Medidas de Prevenção
Iluminação deficiente	<ul style="list-style-type: none">• Medir e avaliar os níveis de iluminação;• Selecionar lâmpadas incandescentes e fluorescentes mais adequadas;• Garantir uma boa distribuição das fontes de luz e dos postos de trabalho;• Escolher tampos pouco brilhantes para os planos de trabalho;• Escolher cores claras para parede, chão e tetos;• Garantir a manutenção regular das instalações de iluminação;• Eliminar reflexos nos postos de trabalho com equipamentos dotados de visor.

Temperatura e
humidade
inadequadas

- Realizar medições e avaliar o ambiente térmico;
- Identificar e controlar eventuais fontes de emissão de calor ou frio (e.g. caixilharia de janelas);
- Garantir ventilação natural ou artificial adequada;
- Assegurar a qualidade da conceção e manutenção dos sistemas de ventilação e climatização;
- Proteger as superfícies vidradas (e.g. vidros das janelas);
- Limitar o tempo de exposição;
- Sensibilizar os trabalhadores para a necessidade de uma hidratação adequada, em situações de calor, e para a necessidade de ingestão de bebidas quentes, em situações de frio.

Instalações elétricas
deficientes

- Garantir a adequada instalação, inspeção e manutenção das instalações elétricas;
- Proteger os aparelhos e instalações elétricas contra contactos diretos ou indiretos;
- Proteger os invólucros dos aparelhos contra a corrosão, ações mecânicas e infiltrações;
- Verificar o estado de conservação dos isolamentos de cabos e instalações elétricas;
- Organizar os cabos elétricos existentes nos postos de trabalho;
- Identificar e sinalizar a existência de quadros elétricos;
- Equipar os locais de trabalho com equipamentos adequados de extinção de incêndios em eletricidade.

5.2. RISCOS ERGONÓMICOS

5.2.1. Fatores de Risco

Fator de Risco	Risco
Instalação deficiente do posto de trabalho	Aparecimento ou agravamento de lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT).
Utilização de equipamentos dotados de visor	
Posturas de trabalho incorretas	
Movimentação manual de cargas	

5.2.2. Medidas de Prevenção

Fator de Risco	Medidas de Prevenção
Instalação deficiente do posto de trabalho	<ul style="list-style-type: none">• Escolher um posto e/ou planos de trabalho adequados às tarefas a realizar e às características físicas do trabalhador;• Disponibilizar assentos adequados, reguláveis e adaptáveis às características do trabalhador, quando as tarefas são realizadas na posição de sentado;• Utilizar auxílios ergonómicos (e.g. apoio para pés, tapete ergonómico para o rato, entre outros);• Organizar os objetos e instrumentos de trabalho no posto e/ou no plano de trabalho de forma a que sejam alcançáveis sem movimentos ou esforço físico excessivos.

<p>Utilização de equipamentos dotados de visor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O ecrã a utilizar deve ter uma imagem estável, sem fenómenos de cintilação ou outras formas de instabilidade; • O ecrã deve ser instalado à altura dos olhos do utilizador e a uma distância média de um braço esticado; • O ecrã e o teclado devem poder posicionar-se livremente, de modo a adaptar-se às necessidades dos utilizadores; • A mesa ou superfície de trabalho deve ter dimensões suficientes para permitir uma disposição flexível do ecrã, teclado, rato, documentos e material de apoio; • Realizar pausas no trabalho com equipamentos dotados de visor.
<p>Posturas de trabalho incorretas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar a coluna lombar numa posição ereta e encostada ao apoio da cadeira; • Garantir que os braços permaneçam numa posição naturalmente próxima do tronco; • Evitar arquear a coluna lombar e evitar apoiar os cotovelos sobre a superfície de trabalho; • Evitar arquear excessivamente o pescoço para a frente ou para trás; • Apoiar os antebraços sobre os apoios da cadeira; • Dispor o teclado próximo do corpo, de modo a que, aquando da sua utilização, o braço tenha um ângulo de 90° com o antebraço; • Aproximar o rato do teclado e evitar estender os braços; • Instalar o ecrã à altura natural dos nossos olhos; • Realizar exercícios de ginástica laboral; • Realizar pausas ao longo da jornada de trabalho.
<p>Movimentação manual de cargas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar levantar e/ou transportar cargas com pesos superiores a 20 kg ou demasiado volumosas ou instáveis; • Transportar a carga de modo a que a mesma fique sempre junta ao tronco; • Evitar movimentos de torção ou flexão do tronco e dos membros superiores e inferiores; • No levantamento de cargas, manter o dorso direito e usar a forças das pernas; • Recorrer a equipamentos auxiliares ou mecânicos para movimentar a carga; • Executar o trabalho em equipa; • Evitar obstruir a visão ao transportar a carga.

5.3. RISCOS PSICOSSOCIAIS

5.3.1. Fatores de Risco

Fator de Risco	Consequências
Ambiente de trabalho tóxico	<ul style="list-style-type: none">• Problemas gerais: stresse, fadiga, insatisfação;• Problemas relacionados com a esfera da perceção, a atenção e comprometimento;• Problemas fisiológicos: alterações cardiovasculares, respiratórias;• Problemas psíquicos: ansiedade, depressão;• Problemas sociais e relacionais: inadaptação, falta de participação, excesso de consumo de álcool;• Consequências laborais: absentismo, sinistralidade, conflitualidade.
Condições de trabalho precárias	
Capacidades, necessidades e expectativas do trabalhador, de colegas e superiores	
Organização, conteúdo e ritmo do trabalho	
Situações de assédio moral ou sexual no trabalho	
Violência no trabalho	
Condições pessoais fora do trabalho	

5.3.2. Medidas de Prevenção

Medidas de Prevenção
<ul style="list-style-type: none">• Assegurar a clareza e a simplicidade das tarefas a realizar e impedir sobrecargas mentais desnecessárias;• Disponibilizar aos trabalhadores toda a informação necessária à execução das tarefas propostas;• Melhorar a distribuição da carga de trabalho e definir responsabilidades;• Reduzir o trabalho monótono e repetitivo;• Desenhar os postos de trabalho de modo a melhorar a adequação entre trabalhador, posto e tarefas a desempenhar;• Implementar horários de trabalho flexíveis, valorizando o controlo, a responsabilidade e margem de manobra dos trabalhadores;• Contribuir para o desenvolvimento profissional e pessoal dos trabalhadores;• Reconhecer e comunicar os resultados obtidos pelos trabalhadores;

- Envolver os trabalhadores nas decisões da empresa e nas decisões relacionadas com os mesmos;
- Promover um ambiente social que proporcione boas relações pessoais na empresa;
- Vigiar os fatores de risco e os distúrbios psicológicos associados às situações de trabalho;
- Alargar o âmbito dos serviços de saúde no trabalho, garantindo uma valência de saúde mental.

5.4. RISCOS MECÂNICOS

5.4.1. Fatores de Risco

Fator de Risco	Risco
Vias de circulação obstruídas ou com pavimentos irregulares	<ul style="list-style-type: none"> • Quedas ao mesmo nível; • Escorregadelas; • Dificuldade de evacuação em caso de emergência.
Utilização de componentes cortantes, como tesouras, x-atos ou folhas de papel ou cartão	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes/feridas.
Utilização de escadas	<ul style="list-style-type: none"> • Quedas a diferentes níveis; • Escorregadelas/deslizes.

5.4.2. Medidas de Prevenção

Fator de Risco	Medidas de Prevenção
Vias de circulação obstruídas ou com pavimentos irregulares	<ul style="list-style-type: none"> • Manter as vias de circulação e de emergência permanentemente desobstruídas e livres de qualquer material; • Corrigir imperfeições e irregularidades no pavimento.

Utilização de componentes cortantes, como tesouras, x-atos ou folhas de papel ou cartão

- Pensar na tarefa a realizar antes de a executar;
- Planear a execução da tarefa da forma mais segura possível;
- Executar a tarefa com cautela e concentração;
- Disponibilizar no local de trabalho material de primeiros socorros;
- Garantir que haja na empresa pelo menos um trabalhador formado na prestação de primeiros socorros.

Utilização de escadas fixas

- Recorrer ao apoio do corrimão aquando do uso da escada;
- Ter atenção ao usar a escada e olhar para os degraus seguintes;
- Sinalizar a escada sempre que se encontre molhada;
- Usar a escada calma e ordeiramente.

ENQUADRAMENTO LEGAL

- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual;
- Decreto-Lei n.º 243/86, de 20 de agosto;
- Decreto-Lei n.º 347/93, de 1 de outubro;
- Portaria n.º 987/93, de 6 de outubro;
- Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de outubro;
- Portaria n.º 989/93, de 6 de outubro.

BIBLIOGRAFIA

- FREITAS, L. C. (2019). *Manual de Segurança e Saúde no Trabalho*. 4.ª Edição. Edições Sílabo, Lda. ISBN 978-989-561-026-6.
- Direção-Geral da Saúde (2010). *Informação Técnica n.º 01/2010 - Primeiros socorros no local de trabalho - Conteúdo da mala/caixa/armário de primeiros socorros*. Atualizada a 26/11/2021. Programa Nacional de Saúde Ocupacional.



Manual de Apoio

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NO SETOR DOS SERVIÇOS E DE ESCRITÓRIO



GOVERNO
DOS AÇORES

IRT INSPEÇÃO REGIONAL
DO TRABALHO
Gabinete de Segurança e Saúde no Trabalho