



Relatório de Identificação
e Análise
de Riscos Profissionais

Instituto Politécnico de Setúbal
Escola Superior de Tecnologias
XXI Pós-Graduação em Higiene e Segurança no Trabalho

PIZZARIA CORES E SABORES

RELATÓRIO DE IDENTIFICAÇÃO E ANÁLISE DE RISCOS PROFISSIONAIS

Orientador de estágio: Prof. João Garcia
Tutor de estágio na empresa: João Mendão
Aluna: Vanessa Neto

Setembro de 2013

AGRADECIMENTOS

Ao concluir o presente trabalho gostaria de expressar o meu reconhecimento a um conjunto de individualidades e entidades que tornaram possível a sua realização.

A todos os professores que lecionaram durante o ano letivo de 2012/2013 à Pós Graduação em Segurança e Higiene no Trabalho.

Ao meu orientador de estágio, Prof. João Garcia que me incentivou a acrescentar e a melhorar ponto fulcrais para este relatório ficar tão completo quanto possível.

A todos os colegas da Pós Graduação e Mestrado em Segurança e Higiene no Trabalho.

Ao senhor João Mendão e a toda a equipa do Restaurante Pizzaria Cores e Sabores que se disponibilizaram para me acolher durante a execução deste projeto.

À Tânia Duarte minha prima e amiga que me ajudou na formatação do trabalho.

À minha mãe, Conceição Duarte, por todo o apoio psicológico e financeiro, durante toda a minha vida académica.

Pizzaria Cores e Sabores.

Setembro de 2013

Relatório de Identificação e Análise de Riscos Profissionais

ÍNDICE

1. – INTRODUÇÃO.....	4
2. – CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA	6
2.1. – Dados da Empresa	6
2.2. -Pessoal e Descrição das Instalações.....	6
2.2.1. – Segurança contra Incêndios	6
2.2.2. – Sinalização e Iluminação de Segurança	7
2.2.3. – Equipamentos e materiais utilizados.....	7
3. – ACÇÕES CORRECTIVAS E ACÇÕES DE MELHORIA	7
3.1. – Identificação de Perigos e Quantificação de Riscos Profissionais.....	8
3.2. – Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas	9
3.3. – Cronograma de Realização das Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas	11
3.4. – Plano de Acções Higio-sanitárias Aconselhadas.....	12
3.5. – Requisitos diversos, de acordo com a legislação em vigor	13
3.5.1 - Formação em Higiene e Segurança no Trabalho.....	13
3.5.2 - Formação Contínua	13
3.5.3 - Informação e consulta aos trabalhadores.....	14
3.5.4 - Acidentes de Trabalho.....	15
3.5.5 – Lei do Tabaco	17
3.5.6 – Cacifos (Tipo A)	17
4. – CONCLUSÃO.....	19
Bibliografia	20
Anexos	

1. – INTRODUÇÃO

O presente relatório é elaborado no âmbito do projecto final da pós-graduação XXI, em Higiene e Segurança no Trabalho, ao abrigo da Lei N.º102/2009, de 10 de Setembro (regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho).

Assim, foi efectuada uma Avaliação dos Riscos Profissionais nas instalações da empresa **Pizzaria Cores e Sabores**, em **Setúbal**, na **Avenida Descobertas Lote 30 2910-707 SETÚBAL** (São Sebastião).

No âmbito do projecto final da Pós-Graduação em Higiene e Segurança no Trabalho leccionada na Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, realizei este relatório de avaliação onde identifiquei os potenciais riscos existentes no local de trabalho em estudo e consequentemente sugerir medidas correctivas para minimizar/prevenir esses mesmos riscos. Logo, esta avaliação incidiu sobre os riscos físicos, químicos, ergonómicos e psicossociais.

Um dos objectivos deste relatório é a prevenção dos riscos profissionais e a promoção da saúde de todos os que nela trabalham, através da aplicação de uma política de Organização dos Serviços de Segurança, Higiene e Saúde no trabalho. Assim, o elemento principal a ter em conta é o trabalhador, relacionando-o com a situação de trabalho. Simultaneamente tenho em conta que a prevenção é um ponto fulcral, sendo que a formação, informação e o treino do pessoal, também se assumem como elementos primordiais da segurança.

Assim, aconselho que cada trabalhador deva ter conhecimento e domínio dos procedimentos correspondentes às actividades de cada local de trabalho através de treino periódico dos procedimentos relativos à manipulação e movimento de materiais na zona laboral, de modo a garantir uma permanente actualização da sua formação, principalmente os procedimentos individuais e colectivos adequados a situações de emergência. Tenho em conta que o programa de formação do pessoal deve ser dirigido a todo o pessoal que tem acesso ao local de trabalho, e incluir exercícios periódicos dos procedimentos estabelecidos para responder a situações simuladas de

emergência, para treino na identificação de perigos e da prática de reacção em caso de acidentes. Para devidos efeitos, o programa de formação e treino do pessoal, as acções de formação e os exercícios individuais ou colectivos devem encontrar-se devidamente registados

Os trabalhadores deverão ser devidamente informados dos riscos potenciais para a saúde, precauções a tomar para evitar a exposição aos riscos existentes, normas de higiene, utilização dos equipamentos e do vestuário de protecção e das medidas a tomar em caso de incidentes e sua prevenção e/ou minimização.

A Avaliação dos Riscos Profissionais, abrangeu diversas deslocações para observação e estudo das instalações/infra-estruturas da empresa, dos equipamentos e materiais utilizados, dos métodos e das condições de trabalho existentes, bem como, um registo de todos os meios de prevenção, protecção e limitação de riscos tendo como objectivo a Segurança e Saúde dos Trabalhadores.

O levantamento supramencionado, foi efectuado através de observação directa, de documentos (ex. a planta, segurança contra incêndios) e da consulta dos trabalhadores e do representante da empresa.

Neste relatório constam as observações realizadas no terreno, tendo por objectivo principal dar a conhecer aos responsáveis da empresa as situações de risco a que os seus trabalhadores estão expostos, apresentando as recomendações pertinentes e as acções correctivas a adoptar, por forma, a dar cumprimento às obrigações legais aplicáveis no âmbito da Higiene e Segurança no Trabalho.

A Avaliação dos Riscos Profissionais foi realizada tendo em conta os princípios do Método Marat (Anexo 1).

Colocando como (Anexo 3) um pequeno Glossário onde são apresentados os significados de palavras e termos técnicos, assim como a exposição por extenso as siglas das existentes ao longo do trabalho.

2. – CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA

2.1. – Dados da Empresa

Designação Social: Pizzaria Cores e Sabores, Lda

Morada Avenida Descobertas Lote 30, Setúbal, Setúbal 2910-707 Setúbal

Telefone: 265 708 575

Actividade Principal: Restauração

2.2. – Pessoal e Descrição das Instalações

Pessoal:

- 1 Pizzeiro (Dono e Gerente)
- 2 Ajudantes de cozinha
- 3 Empregados de mesas

As instalações são constituídas por:

- Duas Salas de refeições:
 - Uma sala interior: 60m² (40 lugares sentados, 10mesas/4lugares)
 - Uma sala exterior: 72m² (42lugares sentados, 7mesas/6lugares)
- Cozinha; 13 m²
- Área pessoal 6 m²;
- Instalações sanitárias 6m²/cada (wc mulher / wc homem).

2.2.1. – Segurança contra Incêndios

As instalações possuem uma manta abafa fogo e três extintores, um extintor do tipo pó químico seco ABC de 6Kg na cozinha, e dois extintores A de solução aquosa de 6Lt, um em cada sala de refeições. Estes encontram-se colocados apesar de a sua localização não ser a adequada, encontram-se validados e embora a sinalização dos mesmos seja inexistente, assim como a sinalização da manta abafa fogo.

As instalações estão equipadas com sistema automático de detecção e alarme de incêndios, composta por central de detecção e alarme de incêndios, 6 detectores de incêndios e 2 botoneiras de alarme, e um quadro eléctrico central sem protecção apropriada.

2.2.2. – Sinalização e Iluminação de Segurança

As instalações possuem blocos autónomos de iluminação de emergência, bem como sinalização das vias de evacuação.

2.2.3. – Equipamentos e materiais utilizados

Para a sua laboração normal esta instituição possui equipamentos de trabalho e materiais adequados conforme as áreas:

Limpeza das instalações (material guardado na área pessoal)

Equipamentos de trabalho: Utensílios de limpeza

Materiais: Produtos químicos para limpeza e desinfeção destas instalações.

3. – ACÇÕES CORRECTIVAS E ACÇÕES DE MELHORIA

Na sequência das observações efectuadas verificaram-se alguns incumprimentos face à regulamentação aplicável, neste sentido, apresentam-se de seguida o conjunto de acções que deverão ser instituídas por forma não só a cumprir com os requisitos legais aplicáveis, como, a melhorar, na generalidade, as condições de segurança dos ambientes de trabalho.

Neste âmbito:

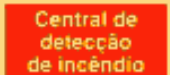
Todas as medidas correctivas e preventivas dos riscos profissionais previstas são designadas por MS (na Identificação e Análise de Riscos Profissionais), e posteriormente discriminadas nas Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas. Este último encontra-se substanciado pelo Cronograma de Realização das Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas, a ser preenchido pelo responsável definido pelo director e de acordo com os tempos definidos para a implementação das medidas aconselhadas

3.1. – Identificação de Perigos e Quantificação de Riscos Profissionais

Identificação de Perigos				Avaliação de Riscos								
Item	Localização/ Actividade/ Processo	Descrição do Perigo/ Situação Perigosa	Efeito/ risco	Nível de Deficiência	Nível de Exposição	Probabilidade	Nível de Severidade	Nível de Risco	Nível de Controlo	Acceptável	Não Acceptável	Medida de Controlo
1	Segurança contra Incêndios	Inexistência de implementação das Medidas de Autoprotecção de Segurança contra Riscos de Incêndio em Edifícios	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade no combate a incêndios • Propagação rápida do foco de incêndio • Dificuldade na evacuação em caso de emergência 	6	5	30	60	1800	II		x	MS 1
3	Estabelecimento	Central de detecção e alarme de incêndio não sinalizada	Dificuldade no alarme/alerta em caso de incêndio	6	4	24	25	600	III		x	MS 2
5	Estabelecimento	Colocação de alguns extintores não conforme	<ul style="list-style-type: none"> •Dificuldade no combate a incêndios •Propagação rápida do foco de incêndio •Dificuldade de identificação do agente extintor 	6	4	24	25	600	III		x	MS 3
8	Estabelecimento	Quadro eléctrico sem protecções	Electrocussão	6	4	24	25	600	III		x	MS 4
9	Cozinha	Inexistência de sinalização da Manta Abafa Fogo	<p>Danos materiais</p> <p>Falha no controlo do incêndio</p>	6	4	24	25	600	III		x	MS 5

11	Cozinha	Condutas e motores de extracção de fumos	Propagação de incêndio	2	5	10	25	250	IV	x		MS 6
12	Cozinha	Utilização de: fornos, fogão, entre outros.	Queimaduras	2	5	10	25	250	IV	x		MS 7
13	Cozinha	Utilização de ferramentas de corte	Cortes ao nível dos membros superiores	2	5	10	25	250	IV	x		MS 8
14	Cozinha	Exposição ao calor	Desmaios Desidratação Perturbações do sistema nervoso Diminuição do rendimento	2	5	10	25	250	IV	x		MS 9
15	Cozinha	Exposição a agentes biológicos	• Infecções • Alergias • Toxinfecções • Intoxicações	2	5	10	25	250	IV	x		MS 10
16	Totalidade das instalações	Quedas ao mesmo nível	Fracturas Contusões	5	2	10	25	250	IV	x		MS 11
17	Totalidade das instalações	Posição em pé	Lesões músculo-esqueléticas (lombalgias) Problemas vasculares nos membros inferiores Más posturas	2	5	10	25	250	IV	x		MS 12
18	Limpeza das instalações	Manuseamento de produtos químicos	• Queimaduras • Envenenamento • Asfixia • Outros efeitos graves devido a exposição prolongada	2	4	8	60	480	III		x	MS 13
19	Funcionários no geral	Movimentação manual de cargas	• Lesões dorso-lombares e ao nível da coluna cervical • Lesões ao nível dos membros superiores e inferiores	2	5	10	25	250	IV	x		MS 14
22	Todas as actividades	Ausência de formação ao nível de SHST	Desconhecimento dos seus deveres e direitos; Dificuldades em actuar em caso de emergência	6	4	24	25	600	III		x	MS 15
23	Todas as actividades	Ausência de estudo de avaliação de riscos psicossociais	Riscos profissionais em geral	6	4	24	26	624	III		x	MS 16

3.2. – Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas

Identificação do Perigo				Controlo dos Riscos
Medida	Local/ Actividade/ Processo	Descrição do Perigo/ Situação Perigosa	Nível de Risco	Medidas de Controlo
MS 1	Segurança contra Incêndios	Inexistência de implementação das Medidas de Autoprotecção de Segurança contra Riscos de Incêndio em Edifícios	II	Devem ser implementadas as Medidas de Autoprotecção de Segurança contra Incêndios em Edifícios conforme o disposto no DL Nº220/2008 de 12/11 e na Portaria Nº 1532/2008, de 28/12. As Medidas de autoprotecção a implementar são: -Registos de segurança -Plano de prevenção - Acções de formação e sensibilização em SCIE
MS 2	Estabelecimento	Central de detecção e alarme de incêndio não sinalizada	III	A central automática de detecção e alarme de incêndio deve estar devidamente sinalizada com placa fotoluminescente conforme figura. 

MS 3	Estabelecimento	Colocação de alguns extintores não conforme	III	<p>A colocação dos extintores deve ser feita considerando os seguintes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os extintores devem ser colocados em suportes próprio de modo a que o seu manípulo fique a uma altura não superior a 1,2 m do pavimento. - Os acessos aos extintores não devem estar obstruídos e estes não devem estar ocultos. - Os extintores devem ainda estar sinalizados com placa fotoluminescente correspondente. - A sinalização deve ser colocada a uma altura de 2 a 2,2 m do pavimento à base do sinal de forma a ser visível em toda a sua área envolvente. 
MS 4	Estabelecimento	Quadro eléctrico sem protecções	III	Todas as partes eléctricas em carga, nomeadamente no quadro eléctrico, devem ser devidamente protegidas de modo a que essas partes em carga não fiquem expostas a possíveis contactos.
MS 5	Cozinha	Inexistência de sinalização da Manta Abafa Fogo	III	<p>Deve ser colocada uma manta abafa-fogo na cozinha, devendo estar sinalizada conforme figura.</p> 
MS 6	Cozinha	Condutas e motores de extracção de fumos	IV	Recomenda-se a limpeza periódica das condutas e motores de extracção de fumos por pessoal especializado.
MS 7	Cozinha	Utilização de: fornos, fogão, entre outros.	IV	<p>Utilizar equipamentos homologados (CE);</p> <p>Utilizar utensílios adequados à tarefa;</p> <p>No manuseamento de dos utensílios, evitar o contacto directo com recipientes quentes;</p> <p>Retirar tabuleiros(forno) sempre com ajuda de um colega;</p> <p>Utilizar protecção ao pegar em utensílios quentes;</p> <p>Limpar a gordura acumulada nas pegas dos utensílios;</p>
MS 8	Cozinha	Utilização de ferramentas de corte	IV	<p>Utilizar equipamentos homologados (CE);</p> <p>Optar por facas, tesouras e cutelos bem afiados que possuam cabos antiderrapantes. Os mesmos deverão estar devidamente guardados e protegidos;</p> <p>Utilizar o equipamento adequado à tarefa em causa;</p> <p>Utilizar tábuas de corte e cortar na direcção contrária ao corpo;</p> <p>Eliminar de imediato todos os utensílios danificados;</p>
MS 9	Cozinha	Exposição ao calor	IV	<p>Os trabalhadores devem usar roupa leve e fresca.</p> <p>Sempre que possível devem ser instalados sistema de refrigeração do ar.</p> <p>Beber muita água.</p>

MS 10	Cozinha	Exposição a agentes biológicos	IV	Manter o plano individual de vacinação dos trabalhadores actualizado, especialmente em relação à Hepatite B Implementar um sistema baseado no HACCP Todas as feridas e lesões das mãos devem ser cobertas com apósito impermeável no começo do dia de trabalho As mãos devem ser lavadas antes de dar início ao dia de trabalho e após o seu término e sempre depois de ter tido lugar qualquer procedimento que envolva o contacto com alimentos crus, devendo usar-se água e sabão líquido suave As mãos deverão ser secas com toalhetes descartáveis Não é permitido comer, beber ou fumar nos locais de trabalho Utilizar sempre os EPI's (luvas, máscaras, batas)
MS 11	Totalidade das instalações	Quedas ao mesmo nível	IV	Manter o local de trabalho limpo e arrumado. Os locais de passagem devem estar desimpedidos, dando especial relevância às vias de evacuação e saídas de emergência que devem permanecer desobstruídas.
MS 12	Totalidade das instalações	Posição em pé	IV	Muitas horas de trabalho em pé podem provocar inchaço nas pernas porque os músculos não se contraem o suficiente para bombear sangue para o coração. Não sendo possível reduzir o trabalho em pé, deverá ter em conta algumas recomendações: •O calçado utilizado deve ser adequado; •Formar e informar os trabalhadores; •Mudar de posição regularmente; •Prever a rotatividade de tarefas.
MS 13	Limpeza das instalações	Manuseamento de produtos químicos	III	Os trabalhadores que manipulam os produtos químicos devem sempre usar o Equipamento de Protecção Individual, recomendado na ficha de segurança do mesmo. Nomeadamente fato de trabalho, luvas e óculos. Devem ser solicitadas a todos os fornecedores as fichas de dados de segurança de cada produto , posteriormente deve ser realizado um resumo das fichas de dados de segurança, em folha A4, conforme exemplo no Anexo 2
MS 14	Funcionários no geral	Movimentação manual de cargas	IV	Ao levantar uma carga, posicionar-se adequadamente, mantendo uma postura correcta. Nunca deve levantar-se uma carga com a coluna vertebral em flexão. Para levantar correctamente uma carga, é necessário: - Assentar os pés de um lado e do outro da carga e depois baixarmo-nos, sempre com a coluna vertebral direita; - Utilizar os músculos das coxas, mantendo os braços esticados, e fazer com que a carga seja elevada o mais perto possível do corpo, conservando a coluna vertebral direita.
MS 15	Todas as actividades	Ausência de formação ao nível de SHST	III	Aconselha-se que seja proporcionada formação aos funcionários ao nível da SHST de acordo com o disposto no artigo 20º da Lei 102/2009 de 10 de Setembro.
MS 16	Todas as actividades	Ausência de estudo de avaliação de riscos psicossociais	III	Deve ser realizada consulta aos trabalhadores duas vezes por ano relativas aos riscos profissionais incluindo os riscos psicossociais.

3.3. – Cronograma de Realização das Medidas de Controlo de Riscos

Profissionais Recomendadas

Preenchimento do Cronograma

O Cronograma, de **preenchimento obrigatório**, tem como objectivo primário dar a conhecer às entidades inspectoras qual o estado de implementação das medidas (MS). Este serve ainda para que o proprietário/gerente da empresa, Sr. João Mendão, tenha um guia para a implementação das MS propostas, registando as pessoas e/ou empresas responsáveis pela implementação das MS e o estado de execução das mesmas.

Os campos a preencher são:

Data de Início – Data prevista para o início da implementação da medida na sua empresa (**MS**)

Período de Implementação Previsto – Período, durante o qual, se prevê a implementação da **MS**, pode ser realizado em dias, semanas ou meses

Nome do responsável pela Implementação da MS – Nome da pessoa ou empresa contratada e responsável pela implementação da **MS**

Data de Conclusão – Data em que se dá a implementação da **MS** por concluída

Assinatura do responsável – Assinatura da pessoa ou carimbo da empresa responsável pela implementação da **MS**

Verificado – Assinatura da Direcção e/ou Gerência, após certificação da implementação da **MS**

Data da Verificação – Data em que o Proprietário/Gerente se certifica da implementação da **MS**

Observações – Neste campo devem ser colocadas todas as observações pertinentes e que justifiquem, por exemplo, a não implementação da **MS**

Identificação do Perigo		Cronograma							
Medida	Nível de Risco	Data de Início	Período de Implementação Previsto	Responsável	Data de Conclusão	Responsável	Verificado	Data	Observações
MS 1	II								
MS 2	III								
MS 3	III								
MS 4	III								
MS 5	III								

3.4. – Plano de Acções Higio-sanitárias Aconselhadas

Medida	Localização/ Área	Irregularidade Identificada	Acções Correctivas Propostas	Responsável pela Execução
MH 1	Estabelecimento	Todo o estabelecimento deve ser mantido em boas condições higio-sanitárias.	

3.5. – Requisitos diversos, de acordo com a legislação em vigor

De acordo com o estipulado na Lei Nº 7/2009, de 12 de Fevereiro (aprova a revisão do Código do Trabalho) e na Lei nº 105/2009, de 14 de Setembro (Regulamenta e altera o Código do Trabalho):

3.5.1 - Formação em Higiene e Segurança no Trabalho

- Todos os trabalhadores devem frequentar uma formação adequada no domínio da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, tendo em atenção a posição laboral de cada indivíduo e a equipa de trabalho em geral e o exercício de actividades de risco elevado
- O empregador e/ou a empresa contratada para o devido efeito deve formar os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de *primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores*, bem como facultar-lhes material adequado.
- O gerente e os trabalhadores serão designados para se ocuparem de todas ou algumas das actividades de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, deve ser assegurada, pelo empregador, a formação permanente para o exercício das respectivas funções.
- A formação dos trabalhadores da empresa sobre Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho deve ser assegurada de modo que não possa resultar prejuízo para os mesmos.

3.5.2 - Formação Contínua

- De acordo com o determinado no Código do Trabalho, o empregador deve elaborar planos de formação, anuais, semestrais ou ainda trimestrais com base no diagnóstico das necessidades de qualificação dos trabalhadores.
- O plano de formação deve especificar os objectivos, as acções que dão lugar à emissão de certificados de formação profissional, as entidades formadoras, o local e horário da sua realização.
- Os elementos referidos no plano de formação que não possam desde logo ser especificados, devem ser comunicados aos trabalhadores interessados, à comissão de trabalhadores ou, na sua falta, à comissão sindical ou intersindical ou aos delegados sindicais, logo que possível.

- O empregador deve elaborar um relatório anual sobre a execução da formação contínua, indicando o número total de trabalhadores da empresa, trabalhadores abrangidos por cada acção, respectiva actividade, acções realizadas, seus objectivos e número de trabalhadores participantes, por áreas de actividade da empresa, bem como os encargos globais da formação e fontes de financiamento.
- A formação deve ser sempre proporcionada ao trabalhador nos seguintes casos:
 - . Admissão na empresa;
 - . Mudança de posto de trabalho ou de funções;
 - . Introdução de novos equipamentos de trabalho ou alteração dos existentes;
 - . Adopção de uma nova tecnologia;
 - . Actividades que envolvam trabalhadores de diversas empresas.

3.5.3 - Informação e consulta aos trabalhadores

- Os trabalhadores, assim como os seus representantes na empresa, estabelecimento ou serviço, devem dispor de informação actualizada sobre:
 - . Os riscos para a segurança e saúde, bem como as medidas de protecção e de prevenção e a forma como se aplicam, relativos ao posto de trabalho ou função;
 - . As medidas e as instruções a adoptar em caso de perigo grave e iminente;
 - . As medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação dos trabalhadores em caso de sinistro, bem como os trabalhadores ou serviços encarregados de as pôr em prática.
- O empregador deve *consultar por escrito* e, pelo menos, *duas vezes por ano*, previamente ou em tempo útil, o representante dos trabalhadores ou, na sua falta, os próprios trabalhadores sobre:
 - . A avaliação dos riscos para a segurança e saúde no trabalho, incluindo os respeitantes aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
 - . As medidas de segurança, higiene e saúde;
 - . As medidas que, pelo seu impacte nas tecnologias e nas funções, tenham repercussão sobre a segurança, higiene e saúde no trabalho;
 - . O programa e a organização da formação no domínio da segurança, higiene e saúde no trabalho;

- . A designação e a exoneração dos trabalhadores que desempenhem funções específicas nos domínios da segurança, higiene e saúde no local de trabalho;
- . A designação dos trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, a respectiva formação e o material disponível;
- . O recurso a serviços exteriores à empresa ou a técnicos qualificados para assegurar o desenvolvimento de todas ou parte das actividades de segurança, higiene e saúde no trabalho;
- . O material de protecção que seja necessário utilizar;
- . A lista anual dos acidentes de trabalho mortais e dos que ocasionem incapacidade para o trabalho superior a três dias úteis, elaborada até ao final de Março 2014.
- . Os relatórios dos acidentes de trabalho.

3.5.4 - Acidentes de Trabalho

A empresa deve manter-se actualizada, para efeitos de consulta os seguintes elementos:

- Lista de acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho;
- Relatórios sobre acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho superior a três dias;
- Lista das situações de baixa por doença e do número de dias de ausência ao trabalho e, no caso de doenças profissionais, a respectiva identificação.

3.5.4.1 - Comunicação de Acidentes ao ACT

O empregador deve comunicar ao ACT, no prazo máximo de 24 horas, não só os acidentes de trabalho de que resulte a **morte** ou **lesão grave** do trabalhador, mas também os **eventos que assumem particular gravidade** na perspectiva da Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho.

A comunicação deve ser acompanhada “... de informação e respectivos registos, sobre os tempos de trabalho prestado pelo trabalhador nos 30 dias que antecedem o acidente” (Ex: folhas de ponto, livro de assiduidade/pontualidade)

3.5.4.2 - Exemplos de casos de lesão grave

- Quaisquer fracturas, à excepção dos dedos, que não sejam os polegares ou os dedos do pé;
- Amputação;
- Deslocação do ombro, da anca, do joelho ou lesão da coluna vertebral;
- Perda temporária ou permanente da visão;
- Queimadura química, de metal quente ou algum ferimento penetrante na vista;
- Queimaduras e outros ferimentos provocados pela corrente eléctrica que conduzam à inconsciência, à necessidade de reanimação ou exijam internamento hospitalar por mais de 24 horas;
- Inconsciência causada por asfixia ou pela exposição a uma substância perigosa ou a um agente biológico;
- Intoxicação aguda que requeira tratamento médico, ou determine a perda da consciência em resultado da absorção de alguma substância por inalação, por ingestão ou através da pele.

3.5.4.3 - Exemplos de eventos que assumem uma particular gravidade

- Colapso ou reviramento dos equipamentos de elevação de cargas ou de trabalhadores ou falha das peças ou acessórios de suspensão da carga;
- Explosão, colapso ou rebentamento de qualquer recipiente fechado ou da canalização associada;
- Curto-circuito ou sobrecarga eléctrica que cause fogo ou explosão;
- Colapso total ou parcial de um andaime com mais de quatro metros de altura;
- Colapso de uma parede, tecto, pavimento ou soalho de um local de trabalho;
- Explosão ou incêndio que cause a suspensão do trabalho normal por mais de 24 horas;
- Libertação accidental de alguma substância que cause danos à saúde.

3.5.5 – Lei do Tabaco

De acordo com a Lei n.º 37/2007 de 14 de Agosto (Lei do Tabaco)

Nos locais de trabalho não é permitido fumar logo deve ser afixada sinalização adequada:

♦ As zonas de não fumadores deverão possuir um dístico com as dimensões mínimas de 160 mm x 55mm, com legenda e identificando a presente lei; de fundo vermelho, cruz branca e acrescentar a coima máxima aplicável aos fumadores que violem a proibição de fumar.

De acordo com o referido anteriormente deve colocar a sinalização com as dimensões adequadas.



Existe ainda a sala de refeições aberta para o exterior, onde é permitido fumar, uma vez que cumpre os requisitos legais que o permitem, tendo afixada sinalização adequada:



3.5.6 – Cacifos (Tipo A)

De acordo com o artigo 42º do Decreto-lei n.º243/86 de 20 de Agosto:

Os armários devem ter as medidas e características fixadas nas normas portuguesas.

De acordo com o descrito na NP – 1116:1975:

Os cacifos devem ser de chapa metálica, pintados com tinta adequada, lavável e resistência.

Características obrigatórias:

- Dimensões: 30cm x 48cm x 170cm.
- Altura dos pés: ≥ 20 cm.
- Prateleira na parte superior com espaço livre acima desta de 25cm.
- Barra para suporte de cruzeta paralela ao lado menor do cacifo.
- Aberturas de arejamento na parte superior e inferior da porta com área ≥ 35 cm²
- Fechadura ou fecho com dispositivo para cadeado.
- Porta etiquetadas.
- Com dois compartimentos individualizados.

4. – CONCLUSÃO

Da análise das situações identificadas no presente relatório concluo que, na generalidade, as instalações da **Pizzaria Cores e Sabores**, cumprem as disposições regulamentares aplicáveis para a prática da actividade a que se destinam.

Contudo, para além das referências relativamente aos requisitos regulamentares aplicáveis, foram igualmente identificadas situações que deverão ser alvo de melhoria, de modo, a proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para os trabalhadores e, conseqüentemente, mais produtivo para a empresa. E, naturalmente uma melhoria para os clientes.

Foi, sem sombra de dúvida, verdadeiramente gratificante saber que após a minha deslocação às instalações, o dono fez questão de se informar e contratar uma empresa responsável pela melhoria das condições de higiene e segurança para não apresentar qualquer anomalia, que interfira com o bem-estar de todos os funcionários, estando assim em conformidade com a lei.

Com a realização deste trabalho, lembrei e coloquei em prática/escrita a matéria dada em vários módulos do curso, sentindo-me actualmente melhor preparada para o trabalho na área.

BIBLIOGRAFIA:

- S.R. Miguel, Alberto Sérgio, (2007), Manual de Higiene e Segurança do Trabalho, Porto Editora
- Autoridade para as condições do trabalho - www.act.gov.pt
- Professor Ganso, Apontamentos Medidas de Prevenção de Riscos, (ano lectivo 2012/2013), Pós Graduação HST, IPS- EST Setúbal
- <http://pt.wikipedia.org>

ANEXO 1

MÉTODO MARAT

Na avaliação dos riscos, a ser realizada, são levadas em conta, as definições de:

-Deficiência;

-Exposição.

-Probabilidade;

-Severidade;

-Risco;

-Controlo;

O Nível de Deficiência, o Nível de Exposição, o Nível de Probabilidade, o Nível de Severidade e o Nível de Risco, são classificados de acordo com o definido neste procedimento.

Designa-se por nível de deficiência, ou nível de ausência de medidas preventivas, a magnitude esperada entre o conjunto de factores de risco considerados e a sua relação causal directa com o acidente.

Nível de Deficiência (ND)

Significado:

Aceitáveis (1): Não foram detectadas anomalias. O perigo está controlado.

Insuficiente (2): Foram detectados factores de risco de menor importância. É de admitir que o dano possa ocorrer algumas vezes.

Deficiente (6): Foram detectados factores de risco significativos. O conjunto de medidas preventivas existentes tem a sua eficácia reduzida de forma significativa.

Muito Deficiente (10): Foram detectados factores de risco significativos. As medidas preventivas existentes são ineficazes. O dano ocorrerá na maior parte das circunstâncias.

Deficiência Total (14): Medidas preventivas 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

Esporádica (1): Uma vez por ano e por pouco tempo.

Pouco Frequente (2): Algumas vezes por ano e por período de tempo determinado.

Ocasional (3): Algumas vezes por mês.

Frequente (4): Várias vezes durante o período laboral, ainda que com tempo curto.

Continuada/Rotina (5): Várias vezes por dia com tempo prolongado ou continuamente.

O nível de probabilidade é função das medidas preventivas existentes e do nível de exposição ao risco. Pode ser expresso num produto de ambos os termos.

Nível de Probabilidade (NP)

Significado

Muito Baixa [1;3] : Não é de esperar que a situação perigosa se materialize, ainda que possa ser concebida.

Baixa [4;6] : A materialização da situação perigosa pode ocorrer.

Média [8;20]: A materialização da situação perigosa é possível de ocorrer pelo menos uma vez com danos.

Alta [24;30] : A materialização da situação perigosa pode ocorrer várias vezes durante o período de trabalho.

Muito Alta [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 vs. Danos Materiais)

Insignificante (10): Não existem danos pessoais/Pequenas perdas materiais.

Leve (25): Pequenas lesões que não requerem hospitalização, apenas primeiros socorros./ Reparação, sem paragem do trabalho.

Moderado (60): Lesões com incapacidade laboral, transitória, que requer tratamento médico./ Requer o encerramento do processo produtivo para reparação do equipamento.

Grave (90): Lesões graves passíveis de serem irreparáveis. / Destruição parcial do equipamento (reparação complexa e onerosa)

Mortal/catastrófico (155): Incapacidade total ou permanente. Um ou mais mortos. / Destruição de um ou mais equipamentos (difícil reparação)

O Nível de Risco (NR) é o resultado do produto do Nível de Probabilidade pelo Nível de Severidade.

$$NR = NP \times NS$$

NS		NP										
		[1;3]		[4;6]		[8;20]		[24;30]		[40;70]		
Pessoas	Material											
Não há danos pessoais.	Pequenas perdas materiais.	10	10	30	40	60	80	200	240	300	400	700
Pequenas lesões que não requerem hospitalização.	Reparação, sem paragem do trabalho.	25	25	75	100	150	200	500	600	750	1000	1750
Lesões com incapacidade de trabalho temporária.	Requer o encerramento do processo produtivo para reparação do equipamento.	60	60	180	240	360	480	1200	1440	1800	2400	4200
Lesões graves passíveis de ser irreparáveis.	Destruição parcial do equipamento (reparação complexa e onerosa).	90	90	270	360	540	720	1800	2160	2700	3600	6300
Incapacidade total ou permanente. Um ou mais mortos.	Destruição de um ou mais equipamentos (difícil reparação).	155	155	465	620	930	1240	3100	3720	4650	6200	10850

Níveis de Intervenção ou de Controlo, pretendem dar uma orientação para implementar programas de eliminação ou redução de riscos atendendo à avaliação do custo – eficácia.

Nível de Controlo (NR)

Significado

I [3600;10850]:

- Situação Crítica;
- Intervenção imediata;
- Eventual paragem imediata.

II [1240;3100]

- Situação a corrigir;
- Adoptar medidas de controlo enquanto a situação não for eliminada ou reduzida.

III [360;1200]

- Situação a melhorar;
- Deverão ser elaborados planos ou programas de intervenção.

IV [90;300]

- Melhorar, se possível justificando a intervenção.

V [10;80]

- Intervir apenas se uma análise mais pormenorizada o justificar.

O Nível de Controlo, é classificado de acordo com as indicações subsequentes, sendo considerados riscos:

Aceitáveis _ Todos os riscos com o Nível de Controlo IV e V.

Inaceitáveis _ Todos os riscos com o Nível de Controlo III, II e I.

Simultaneamente *qualquer* Nível de Controlo, que não cumpra com a legislação, é considerado um risco inaceitável.

No quadro **Identificação de Perigos e Análise de Riscos Profissionais** são atribuídas correctivas e preventivas previstas designadas por **MS** e descritas no quadro **Medidas de Controlo de Riscos Profissionais Recomendadas**.

Todas as medidas correctivas propostas relacionadas com questões higio-sanitárias são designadas por **MH**, e descritas no quadro **Plano de Acções Higio-sanitárias Aconselhadas**.

ANEXO 2




Ficha Técnica

Ficha técnica de produto perigoso

Código: XX XXXX XX

<p>Nome comercial: xxx xxxxxxxx</p> <p>Utilização: Tratamento de Águas</p>	 <p>Irritante</p>
--	---

FRASES DE RISCO	FRASES DE SEGURANÇA
<p>Irritante para os olhos, vias respiratórias e pele.</p>	<p>Em caso de contacto com os olhos, lavar imediata e abundantemente com água e consultar um especialista.</p> <p>Após o contacto com a pele, lavar imediatamente e abundantemente com água fria ou morna e sabão neutro, ou com outro produto adequado para a limpeza da pele.</p> <p>Usar vestuário de protecção, luvas e equipamento protector para a vista/face adequados.</p>

PRIMEIROS SOCORRO	EPI'S
<p>Pele: Remover a roupa contaminada. Lavar as zonas afectadas com água fria ou morna e sabão neutro, ou com outro produto adequado para a limpeza da pele.</p> <p>Olhos: Lavar com água limpa e fresca durante 15 min. até que a irritação diminua. Procurar imediatamente assistência médica especializada.</p> <p>Ingestão: Em caso de ingestão acidental, requerer assistência médica imediata. Não provocar o vômito, devido ao risco de aspiração. Manter a vítima em repouso.</p>	  

LUTA CONTRA INCÊNDIOS	DERRAMES
<p>Extintor de Pó Químico ou CO₂</p> <p><u>Incêndios graves:</u> espuma resistente ao álcool e água pulverizada.</p>	<p>Evitar o contacto directo com o produto.</p> <p>Recolher o derrame com materiais absorventes (areia).</p> <p>Guardar os resíduos num recipiente fechado.</p>

ARMAZENAMENTO E MANIPULAÇÃO
<p>Armazenar em recipientes bem fechados, em local fresco e seco. Não deixar recipientes abertos. Depois do manuseamento lavar as mãos com água e sabão.</p> <p>Afixar etiquetagem e rótulos de forma bem visível. Proibir o acesso a pessoas não autorizadas.</p>

Quantificação de Riscos

N.º Contrato: _____ Nome da Empresa: PIZZARIA CORES E SABORES
 Morada: _____
 Actividade: _____
 Local/ Posto 1: _____ Data: _____
 Local/ Posto 2: _____
 Local/ Posto 3: _____
 Local/ Posto 4: _____
 Local/Posto 5: _____

Riscos para a Saúde		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Iluminação	1 Iluminação Artificial								
	2 Iluminação Mista								
	3 Iluminação Natural								
	4 Distribuição Iluminárias								
	5 Manutenção Iluminárias								
	6 Protecção das iluminárias								
	7 Protecção vertical das janelas								
	8 Intensidade (Lux)								
	9 Iluminação de emergência > Vias de evacuação correctamente sinalizadas								
Conforto Térmico	10 Ventilação Natural								
	11 Ventilação Mista								
	12 Correntes de ar								
	13 Ambiente Sobreaquecido/ Frio								
	14 Exposição a Intempéries/ Sol								
	15 Contacto com água								
16 Humidade (%)									
Vestibulários	17 Instalações sanitárias/ vestibulários sinalizados > Separados por sexos								
	18 Recipiente para resíduos com tampa e pedal								
	19 Sabonete líquido desinfectante e hipoalergénico								
	20 Secador automático/ toalhas individuais de papel								
	21 Suporte fechado para papel higiénico								
	22 Estão em boas condições higio-sanitárias								
	23 Cabine com chuveiro com piso antiderrapante e/ou estrato em PVC > Água fria e quente > Esquentador (com conduta de exaustão)/ termoacumulador								
	24 Equipados com armários individuais duplos para uso pessoal, e de trabalho								

Quantificação de Riscos

Riscos para a Segurança		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Emergência	25 Meios de Detecção e Aviso								
	26 Botões de Alarme								
	> Sinalizados								
	27 Extintores								
	> Tipo de extintores:								
	> Capacidade dos extintores								
	> Pressão regular								
	> Acessíveis								
	> Bem Localizados								
	> Devidamente colocados								
	> Sinalizados								
	> Validade								
	> Empresa responsável pela manutenção								
	28 Bocas-de-incêndio acessíveis e sinalizadas								
	29 Manta abafa-fogo acessível e sinalizada								
	30 Caixa de areia acessível e sinalizada								
	31 Rede de Incêndios Armada (Sprinklers)								
32 Formação para manusear o material de extinção (empresa)									
33 Os elevadores têm sinalização, interditando a sua utilização em caso de incêndio									
> Em caso de incêndio, estes permanecem parados no piso de saída com as portas abertas									
34 Compartimentação anti-fogo									
> As portas corta-fogo abrem no sentido previsto para a evacuação, e estão sinalizadas									
> Portas munidas de barras antipânico									
35 Projecto de Emergência Contra Incêndios									
36 Plantas de Emergência visíveis e de fácil compreensão									
37 Estojo de 1º Socorros									
Energia	38 Sinalização Quadro Eléctrico								
	39 Disjuntores seccionados por áreas								
	40 Disjuntores identificados por legenda								
	41 Riscos Eléctricos								
	42 Combustíveis Inflamáveis								
	A distribuição de rede de gás tem um dispositivo de fecho, junto à entrada da canalização								
	> Acessível e sinalizado								
	> Situa-se no exterior								
	> Conservação								
44 Gases Comprimidos									
45 Radiação Ionizante									

Quantificação de Riscos

N.º Contrato: _____ Nome da Empresa: _____
 Morada: _____
 Actividade: _____
 Local/ Posto 1: _____ Data: _____
 Local/ Posto 2: _____
 Local/ Posto 3: _____
 Local/ Posto 4: _____ Bloco: _____

Riscos para a Segurança (Continuação)		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Pavimento	46 Tipo de Pavimento								
	> Antiderrapante								
	> Conservação								
	> Manutenção								
	> Inclinação								
	47 Escadas Adequadas								
Armazenagem	48 Protecção adequada das iluminarias								
	49 Ventilação adequada								
	50 Condições de Armazenagem adequadas								
	51 Vias de circulação marcadas								
	52 Transporte Manual de Cargas								
	53 Transporte Mecânico de Cargas								
	54 Equipamento de Elevação de Cargas								
	55 Equipamento de Elevação de Pessoas								
Riscos para a Saúde		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Produtos Manuseados e Toxicidade	56 Agentes/ Resíduos Biológicos (a)								
	> Exposição a Resíduos Hospitalares								
	57 Armazém Adequado								
	58 Comburente (O)								
	59 Corrosivos (C)								
	60 Explosivo (E)								
	61 Inflamável (F)								
	62 Irritante (Xi)								
	63 Mutagénico/ Carcinogénico (T)								
	64 Nocivos (Xn)								
	65 Tóxicos (T)								
	66 Exposição a Amiantos								
	67 Exposição a Silicoses								
68 Fumos									
69 Gases Nocivos									
70 Poeiras									

Quantificação de Riscos

Riscos para a Saúde (Continuação)		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Resíduos (a)	71 Recipiente para agentes cortantes e perfurantes								
	72 Recipiente com tampa e accionado por pedal								
	73 Separação de resíduos por grupos								
	74 Efluentes gasosos								
	75 Sólidos/ líquidos								
	76 Mapa de registos								
	77 Empresa responsável pela recolha								
Riscos Psicossociais/ Ergonómicos		Local/ Posto							
		1		2		3		4	
		S	N	S	N	S	N	S	N
Organizacionais	78 Carga Horária								
	> Horário Fixo/ Turnos/ Isenção horário								
	> Horas Extras								
	> Pausas								
	79 Rotatividade de Funções/ Horário								
	80 Ritmo de Trabalho								
	81 Trabalho Repetitivo								
82 Trabalho com Ecrãs de Visualização									
83 Trabalho Individual/ Equipa									
84 Trabalho Nocturno									
Ergonómicos	85 Exigência da Tarefa em Termos Auditivos								
	86 Exigência da Tarefa em Termos Visuais								
	87 Movimentação Manual de Cargas								
	> Duração da Movimentação de Cargas								
	88 Tempo Médio de Execução								
	> Tarefa de Execução "Grosseira"								
	> Tarefa de Execução de "Precisão"								
89 Postura em Pé									
90 Postura Sentado									
Observações Gerais									

Quantificação de Riscos

N.º Contrato: _____ Nome da Empresa: _____

Morada: _____

Actividade: _____

Local/ Posto 1: _____ Data: _____

Local/ Posto 2: _____

Local/ Posto 3: _____

Local/ Posto 4: _____

Local/Posto: _____

Observações Gerais

ANEXO 3

GLOSSÁRIO

ACT – Autoridade para as Condições de Trabalho

Botoneira - Peça ou placa onde ficam os botões de um aparelho ou dispositivo.

CE - Marcação CE é um indicativo de conformidade obrigatória para diversos produtos comercializados no Espaço Económico Europeu.

EPI`S – Equipamentos de Protecção Individual

Evacuação – Consistem no movimento de pessoas de um local perigoso imposto devido à ameaça ou ocorrência de um evento desastroso para um lugar seguro.

Fotoluminescente - É a propriedade que determinados elementos têm para emitir radiação luminosa (fotões) após submetidos a uma fonte de excitação externa.

HACCP – Analise de Perigos e Pontos Críticos de Controle

Hepatite B - Doença infecciosa inflamatória do fígado causada pelo vírus da hepatite B (HBV) que afeta seres humanos e alguns outros primatas.

Higio-sanitárias - Higiene e saneamento básico, tais como sistemas de abastecimento de água, de esgotos sanitários, de limpeza urbana, incluindo os sistemas de tratamento.

HST - Higiene e Segurança no Trabalho

Método de Marat – Método simplificado quantitativo de Avaliação de Riscos de Acidentes de Trabalho (**MARAT**). Este método permite quantificar a magnitude dos riscos existentes

Medidas Correctivas – Acções a serem aplicadas nos equipamentos ou nos métodos de trabalho visando eliminar ou reduzir os perigos existentes

Medidas Preventivas – Acções que visão a redução/eliminação dos riscos existentes

Medidas de Protecção – Acções que visão a protecção do trabalhador dos riscos existentes

NP – Norma Portuguesa

Requisitos Legais – Refere-se à definição de uma ou mais características, atributos, habilidades ou qualidades que um sistema tem que respeita as leis impostas.

Riscos Profissionais – Todas as situações de perigo existentes no trabalho e que poderão provocar acidentes ou doenças profissionais

SCIE – Segurança Contra Incêndios em Edifícios

SHST – Saúde Higiene e Segurança no Trabalho