

## IDENTIFICAÇÃO DE PERIGOS E SELECÇÃO DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO – PARA SECTORES E TRABALHOS ESPECÍFICOS

### Lista de verificação: trabalho de escritório

#### Parte A: O perigo está presente no local de trabalho?

SIM – se assinalou pelo menos uma resposta num campo marcado com

Importa notar que a lista a seguir apresentada não cobre todos os casos de perigo possíveis.

#### PERGUNTA

#### SIM

#### NÃO

##### LOCAL DE TRABALHO

- |  |                                  |                                  |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| A superfície dos pavimentos encontra-se em bom estado (sem buracos ou obstáculos)?   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| O microclima (temperatura, radiação solar, humidade e circulação do ar) é adequado (por exemplo, cumpre a regulamentação nacional e o parecer de peritos e respeita a consulta aos trabalhadores)? | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| A dimensão da sala é compatível com o número de pessoas que nela trabalham (por exemplo, nos termos da regulamentação nacional aplicável)?   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| A sala tem luz natural?  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| Em caso de trabalho com unidades de visualização (VDU): as janelas estão equipadas com persianas, toldos ou cortinas que eliminam (ou minimizam) a incidência de luz nos ecrãs?                    | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| Há fontes de luz, ou janelas, portas, mobiliário envernizado ou paredes que provoquem reflexos nos ecrãs dos computadores?   | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| O ruído perturba a atenção e a comunicação verbal?   | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Os fios e os cabos dificultam a circulação dos trabalhadores ou podem fazê-los tropeçar?   | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/>            |
| Os trabalhadores dispõem de espaço suficiente para mudar de posição?   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| O edifício é devidamente limpo e conservado?   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| Existe equipamento de primeiros socorros e pessoal formado para o utilizar?  | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |
| As rotas de evacuação e as saídas de emergência estão devidamente assinaladas e desobstruídas?   | <input type="radio"/>            | <input checked="" type="radio"/> |

##### UNIDADES DE VISUALIZAÇÃO (VDU) E COMPUTADORES

- |   |                       |                                  |
|---|-----------------------|----------------------------------|
| As imagens nas VDU são bem definidas, claramente delineadas, de dimensão suficiente e com um espaçamento entre linhas apropriado? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| As imagens nas VDU estão isentas de vibração (névoa ou oscilações)?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| O utilizador pode ajustar facilmente o brilho e o contraste entre os caracteres e o fundo?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| As VDU podem ser movidas de acordo com as necessidades do utilizador (viradas, inclinadas) e fixadas nas posições pretendidas?    | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| A iluminação geral e pontual é suficiente e assegura um contraste satisfatório entre o ecrã das VDU e o espaço de fundo?          | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| A distância entre os olhos e o ecrã é de 50 a 80 cm?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| O ecrã está livre de reflexos susceptíveis de perturbar a visão?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

## Parte A: O perigo está presente no local de trabalho?

PERGUNTA	SIM	NÃO
----------	-----	-----

O teclado está dissociado do monitor? É possível adoptar uma postura confortável para o tronco, braços e mãos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

O espaço em frente do teclado e do rato é suficiente para o utilizador apoiar os pulsos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

O teclado e o rato estão próximos um do outro e ao mesmo nível?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

A superfície do teclado é baixa, para evitar reflexos?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

É fácil distinguir os símbolos inscritos nas teclas? Podem ser facilmente lidos por alguém numa postura de trabalho correcta?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

### EQUIPAMENTO DO LOCAL DE TRABALHO

A cadeira de trabalho é estável? Permite liberdade de movimentos e proporciona uma postura confortável?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

A altura da cadeira é facilmente ajustável?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

A altura das costas da cadeira é ajustável?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

Sendo necessário apoio para braços, este existe?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

Sendo necessário apoio para pés, este existe?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

O equipamento e os objectos utilizados com maior frequência no local de trabalho podem ser alcançados sem necessidade de virar a cabeça e o tronco?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

A altura da secretária permite a mobilidade das pernas (e das coxas)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

O suporte de folhas é ajustável? Pode ser fixado numa posição que permita a leitura numa postura confortável?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

### ERGONOMIA DO SOFTWARE

O software é adequado à tarefa?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---------------------------------	-----------------------	----------------------------------

O software pode ser ajustado para um nível de principiante?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

O software é fornecido com ajuda na língua materna?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

O software apresenta informações sob uma forma adaptada ao utilizador?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

Dispõe o trabalhador de apoio em caso de problemas com o software?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

### ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Em caso de trabalho contínuo em frente ao ecrã, o trabalhador pode fazer intervalos adequados ou mudar de tipo de trabalho?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------

O tempo de trabalho efectivo em frente ao ecrã é inferior a 6 horas por dia?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

As tarefas dos trabalhadores são variadas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

Os trabalhadores podem controlar a ordem de execução das suas tarefas?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

Os trabalhadores sentem-se excessivamente pressionados para cumprir metas ou prazos exigentes?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	----------------------------------	-----------------------

A entidade patronal faculta informação, formação e consulta adequadas antes da criação, manutenção ou melhoria de locais de trabalho em que são utilizados computadores?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------

## Parte A: O perigo está presente no local de trabalho?

### PERGUNTA

SIM

NÃO

#### PERIGOS PARA A SAÚDE

É prestada atenção às queixas dos trabalhadores relativas a problemas de visão?



A visão dos trabalhadores é sistematicamente vigiada (nos termos da legislação nacional)?



Se um exame oftalmológico revelar que os óculos ou lentes de contacto dos trabalhadores não são adequados para trabalhar com VDU, são fornecidos aos trabalhadores os óculos necessários para uma boa visão?



Se um trabalhador se queixar de dores músculo esqueléticas (pescoço, costas, ombros, pernas), é realizada uma avaliação ergonómica?



## Parte B: Exemplos de medidas preventivas que podem ser utilizadas para reduzir riscos

### LOCAL DE TRABALHO

- Realizar uma avaliação de riscos.
- Consultar o pessoal sobre as alterações a introduzir no local de trabalho.
- Medir e acompanhar os parâmetros do ambiente.
- Assegurar a participação de peritos na concepção (ou remodelação) de locais de trabalho.

### UNIDADES DE VISUALIZAÇÃO (VDU) E COMPUTADORES

- Assegurar a utilização do equipamento adequado em cada actividade.
- Ter em conta os aspectos ergonómicos na concepção (ou remodelação) de locais de trabalho.

### EQUIPAMENTO DO LOCAL DE TRABALHO

- Proceder à manutenção regular do equipamento.
- Reorganizar o espaço de trabalho (intervenção ergonómica).

### INTERACÇÃO PESSOA MÁQUINA (ERGONOMIA DO SOFTWARE)

- Formar pessoal para utilizar o software.
- Aplicar os resultados do desenvolvimento técnico (actualizações e melhoramentos do software).

### ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

- Fornecer aos trabalhadores as instruções adequadas em matéria de saúde e segurança no trabalho.
- Assegurar a avaliação contínua da eficácia das medidas de prevenção.
- Consultar os trabalhadores sobre decisões relativas à organização do trabalho.
- Acompanhar os efeitos do tempo e dos horários de trabalho na saúde dos trabalhadores.

### PERIGOS PARA A SAÚDE

- Melhorar a funcionalidade ergonómica do equipamento do local de trabalho, nomeadamente das relações espaciais secretária monitor cadeira.
- Melhorar a iluminação e eliminar os reflexos e o efeito de encandeamento nas VDU.
- Acompanhamento médico sistemático da saúde dos trabalhadores (em especial a visão e problemas músculo esqueléticos).