



## **Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA**

**Programa Base  
Belém**


**Nº Revisão: 01**

**Vigência:**

**Abril/2021 a Março/2022**

**Edição: 002**

**Ano: 2021**

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base e Avaliação Global		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 02

## PROGRAMA BASE E AVALIAÇÃO GLOBAL

### I. INTRODUÇÃO

A empresa ERICA E.G. LIMA SERVIÇOS DE MÃO DE OBRA EIRELI, interessada em preservar a integridade física de seus empregados, vem apresentar o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA e Avaliação Global, contemplando todos os colaboradores distribuídos nos diversos postos de trabalho.

### II - BASE LEGAL

Norma Regulamentadora NR 9, da Port. Nº 25, de 29.12.1994, da Secretaria de Segurança e Saúde no Trabalho – Ministério do Trabalho e Emprego.

#### 2.1 - DADOS CADASTRAIS DA EMPRESA:

**Razão Social:** ERICA E.G. LIMA SERVIÇOS DE MÃO DE OBRA EIRELI

**Nome de fantasia:** FACILITY TERCEIRIZAÇÃO DE MÃO DE OBRA

**Endereço:** Tv. Angustura, 3563, Entre Av. João Paulo II e Av. Almirante Barroso

**CNPJ:** 19.362.299/0001-52

**INSC. ESTADUAL:** 15.433.219-4

CNAE: 82.11-3-00      Grau de Risco: 01      Fone: (91) 3351-5009

E-mail: comercial@facilityempresas.com.br / rh@facilityempresas.com.br

#### 2.2 – RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO


Ana Lourdes Vieira Fróes  
Psicóloga - CRP 03483/10ª R  
Téc. Seg. Trabalho – Reg. 27/00255-8 –MTE.

#### 2.3 - Número geral de empregados: 266

#### Distribuição por Postos e Funções:


Distribuição por Postos e Funções:



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base e Avaliação Global		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 02
SETOR	FUNÇÃO	QUANTIDADE	
DRFB – Deleg Rec Fed do Brasil - Manaus	Tratadores	02	
	Copeira	02	
	Carregador	07	
	Porteiro	08	
DRFB – Deleg Rec Fed do Brasil - Santarém	Marinheiro de máquina	02	
	Marinheiro de Convés	01	
	Comandante	01	
DRFB 02 – Deleg Rec Fed do Brasil - Belém	Carregadores	02	
	Marinheiro de máquina	01	
	Marinheiro de Convés	01	
	Comandante	01	
IFPA – Marabá - PA	Motorista	02	
ANATEL – São Luís - MA	Recepcionista Bilíngue	03	
ANATEL – Manaus - AM	Recepcionista Bilíngue	01	
ANATEL – Manaus – AM - Arquivo	Aux. de arquivo	01	
ANATEL – Boa Vista RR	Recepcionista Bilíngue	01	
ANATEL – Rio Branco - AC	Secretária executiva	01	
	Recepcionista Bilíngue	01	
PF – Polícia Federal - Belém	Motorista	02	
MPM – Ministério Público Militar	Copeira	01	
DSEI – Barcelos - AM	Porteiro	02	
DSEI – Santa Isabel - AM	Porteiro	01	
DSEI – São Gabriel - AM	Porteiro	04	
PRF – Polícia Rod. Federal – Palmas - TO	Secretária	05	
PRF – Polícia Rod. Federal – Araguaína - TO	Secretária	01	
INCRA – São Luís - MA	Motorista	07	
TRT – Tribunal Reg. do Trabalho – S. Luis - MA	Operador de acabamento	01	
AGU – Manaus - AM	Serviços Gerais	01	
	Assistente Operacional	09	
	Secretária	02	
	Motorista	02	
	Aux. de Almoxarifado	04	
TRE – Goiânia - GO	Copeira	01	
	Recepcionista	02	
	Encarregado	01	
	UFAM – Univers Federal da Amazônia - Manaus - AM	Artífice	01
		Motorista	01
Agente de Portaria		07	
Operador Rural		02	
Roçador		02	
UFG – Univers. Fed Goiás - Goiânia - GO	Tradutor	14	
CODEVASF – São Luís - MA	Copeira	01	
IPHAN - Belém	Motorista	02	
UFOPA – Univ Fed Oeste do Pa -Santarém - PA	Marinheiro de Comando	01	
IFG – Goiânia - Reitoria	Motorista/Manobrista	09	
IPHAN – Boa Vista - RR	Motorista	01	
SAMF – Supe. Adm Minist Fazenda Manaus - AM	Motorista	02	
IGEPREV	Motorista	04	
DRFB/AM	Recepcionista	22	
DRFB/AM	Secretarias	03	
FUNAI/RO	Recepcionista	03	
IFAM/AM	Copeira	01	
	Aux.Almoxarifado	01	
	Porteiro	02	
	Recepcionista	06	
	Carregador	01	
FUNASA/GO	Copeira	02	





	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

DPU/MA	Porteiro	05
FUNAI/AM	Motorista	01
	Marinheiro	01
	Apoio Adm	02
	Servente	03
BAN PARA/PA	Motoristas	08
ANATEL/TO	Recepcionista	01
MAPA/BA	Recepcionista	02
UFSB/BA	Motorista	09
TREPI	Empilhador	01
CENSIPAM	Recepcionista	02
DRF/RO	Recepcionista	03
SETRES/MA	Motoristas	04
INCRA/ES	Recepcionista	10
IFCE/CE	Motorista	03
DSEI/MA	Copeira	01
PF/AM	Marinheiro	10
PF/AC	Marinheiro	01
IFPI/PI	Motorista	02
SAMF/SE	Motorista	02
	Atendente	01
IFMG/MG	Motorista	01
Escritório-Facility	Aux. Adm	06
	Porteiro	03
	Copeira	02
	Motorista	02
	Encarregado	01
TOTAL GERAL		266

### III- HORÁRIO DE TRABALHO

**Administração:** de Segunda a sexta-feira de 08:00 às 12:00h e das 14:00 às 18:00, com intervalo de 02 horas. Regime de 44 horas semanais;

**Agente de Portaria:** 12 X 36.

### IV - OBJETIVO


O PPRA visa, sobretudo, a preservação da saúde e da integridade física dos trabalhadores, através de medidas de:

- Antecipação;
- Reconhecimento;
- Avaliação;
- Controle de riscos existentes ou que venham a existir no ambiente de labor.

Esta avaliação deve estar articulado com o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO da NR-07, rastrear e prevenir riscos ocupacionais nas atividades da Norte Service, garantindo segurança e preservação da saúde dos trabalhadores através de medidas preventivas, educativas, conforme os objetivos específicos:





	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

- Conscientizar a respeito da importância do PPRA e de sua implementação;
- Identificar, avaliar e atuar visando à eliminação e/ou controle dos riscos ocupacionais existentes em cada ambiente laboral;
- Registrar e divulgar os dados levantados em cada ambiente / posto de trabalho.

## V – METAS E PRIORIDADES DE IMPLANTAÇÃO DAS MEDIDAS DE CONTROLE:

- Divulgação do PPRA junto aos colaboradores - Conscientização.
- Manter controle dos agentes de riscos reconhecidos nas atividades da empresa – manutenção do fornecimento de EPI adequado, observadas as prescrições da Norma Regulamentadora NR-6.
- Organização e controle de documentos gerados pelo PPRA.


## VI - ANÁLISE GLOBAL DO PPRA

Deverá ser efetuada, sempre que necessário e pelo menos uma vez ao ano, uma análise global do PPRA para avaliação do seu desenvolvimento e realização dos ajustes necessários e estabelecimento de novas metas e prioridades.

### 6.1 AVALIAÇÃO Global – Referente a abril/2020 a março de 2021

Baseado no cronograma de ações, houve melhoria nas condições ambientais, beneficiando tanto a empresa quanto aos colaboradores. No que tange a parte educativa, notou-se mudança comportamental significativa por parte dos empregados, os quais passaram a adotar as normas e preceitos de segurança com mais comprometimento.

AÇÕES REALIZADAS	BENEFÍCIOS ALCANÇADOS
Evidencia aos colaboradores sobre a implementação do PPRA e PCMSO	Maior envolvimento e conscientização sobre a adesão dos Programas da empresa.
Treinamento sobre a importância da utilização dos EPI's	Conscientização e responsabilidade quanto ao uso dos equipamentos e cumprimento a Norma Regulamentadora NR 6.
Abordagem sobre qualidade de vida com foco a prevenção ao uso de drogas.	Conscientização sobre os malefícios ocasionados pelas drogas tanto no aspecto físico como social e psíquico.
Realização de palestra sobre princípios básicos da Ergonomia no trabalho, com ênfase a postura física, e agentes estressores nas atividades laborais	Ampliação de conhecimento através de informações sobre a importância da prática de atividades físicas, cuidados com a alimentação equilibrada, conscientização sobre postura física correta, pausas, alongamento e observância de mobiliário adequado.

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

## VII - METAS

- Prever atingir através do programa de treinamento e conscientização concernente a ações de prevenção um percentual significativo de empregados lotados nos diversos postos de serviços.

## VIII - PRIORIDADES

As prioridades estão focadas no trabalho sistemático de sensibilização aos empregados nas tarefas executadas em exposição aos riscos, principalmente nos riscos mais predominantes dos colaboradores.

## IX - PERIODICIDADE E FORMA DE AVALIAÇÃO DO PPRA


Deverá ser efetuada sempre que necessário ou pelo menos uma vez pôr ano uma análise para a avaliação da eficácia do programa, estabelecimento novas metas, prioridades e cronograma de ações.









	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Auxiliar de arquivo:</b> é o profissional responsável por adquirir, avaliar e arquivar novos conjuntos de documentos. Um <b>Auxiliar de Arquivo</b> ordena e descreve registros, fornecendo serviços de referência e preservação de materiais de arquivo.			
<b>Função: Aux. de arquivo</b>	<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.		
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos
* NA	* NA	* NA	Postura física inadequada. Fonte: trabalho na posição sentado e retirada de produtos de prateleiras.
* (NA) – Não aplicável.			
Possíveis Danos a Saúde			
R. Ergonômico: Lombalgias, doenças da coluna vertebral, dores musculares, cansaço e stress. R. de Acidentes: Traumatismo e lesões			
Tipo exposição			
R. Ergonômicos: Contínuo e Intermitente; R. Acidentes: Intermitente.			
<b>MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES:</b> - Exames médicos físicos. - Fornecimento de equipamentos de proteção individual; - Extintores de Incêndio; Orientações técnicas sobre as normas de segurança.			
<b>MEDIDAS DE CONTROLE PROPOSTAS</b> - Utilizar corretamente todos os equipamentos de proteção individual;			
<b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL UTILIZADOS:</b> Calçado de Segurança e uniforme completo.			



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	


Função: Tradutor interprete libras Posto: UFG		Descrição sucinta dos locais de trabalho: Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.				Síntese das Atividades realizadas: Tradutor – Interprete de libras: Responsável por ser o canal comunicativo entre o aluno surdo, o professor, colegas e equipe escolar. Seu papel em sala de aula é servir como tradutor entre pessoas que compartilham línguas e culturas diferentes.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição	
*NA	*NA	*NA	Postura física inadequada, movimentos repetitivos contínuo, atenção constante. Fonte: Durante a jornada de interpretação de libras.	Risco de queda.  Fonte: Piso molhado e acesso a rampas.	R. Ergonômicos: Irritabilidade, problemas na coluna, dores musculares, cansaço, Distúrbio Osteomuscular Relacionados ao Trabalho – DORT.  R. de Acidentes: contusão e escoriações.	Intermitente  R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.	
Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Uniforme completo. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. MEDIDAS EDUCATIVAS: Estabelecimento de pausas durante o trabalho e revezamento, treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.							
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA							
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.							



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


Função: Comandante	Descrição sucinta dos locais de trabalho: Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.				Síntese das Atividades realizadas: é responsável para estudar a viagem, preparar a rota a ser seguida, controlar as radiocomunicações, visando o seu bom funcionamento da embarcação, mantendo contato com o armador, carregadores, os agentes de navegação, etc.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
Ruído e vibração. Fonte: Motor da embarcação. Radiação não ionizante. Fonte: exposição à radiação solar.	* NA	* NA	Postura física inadequada. Fonte: trabalhos desenvolvidos na embarcação.	Queda, lesões acidentais. Fonte: durante o acesso e saída da embarcação.	R. Físicos: irritabilidade, dor de cabeça, alteração da pressão arterial, surdez; queimadura e insolação. R. Ergonômico: Lombalgias, doenças da coluna vertebral, dores musculares, cansaço e stress. R. Acidentes: Traumatismo e lesões.	R. Físicos: Intermitente R. Ergonômicos: Contínuo e Intermitente; R. Acidentes: Intermitente
* (NA) – Não aplicável.						
MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES: - CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares - Fornecimento de equipamentos de proteção individual; - Extintores de Incêndio; - Orientações técnicas sobre as normas de segurança.				MEDIDAS DE CONTROLE PROPOSTAS - Utilizar corretamente todos os equipamentos de proteção individual; - Promover palestra aos empregados sobre a aplicação da ergonomia no trabalho e riscos de acidentes.		
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL UTILIZADOS: Calçado de Segurança, protetor auricular, colete salva vida, cinto de segurança com trava queda, óculos de segurança tipo Rio de Janeiro, lente tipo ray-ban fumê (durante o dia) e uniforme completo.						



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Marinheiro de máquina:</b> Comandar pequenas embarcações e auxiliar o comandante na administração de bordo e no serviço de manobras. Chefiar praça de máquinas, transportar cargas e passageiros e serviços e manutenção no convés.		<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.					
Riscos Físicos		Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
Ruído e vibração. Fonte: Motor da lancha. Radiação não ionizante. Fonte: exposição à radiação solar.	Detergente Fonte: limpeza das embarcações	* NA		Postura física inadequada, esforço físico. Fonte: trabalhos desenvolvidos na embarcação.	Queda, lesões acidentais e animais peçonhentos. Fonte: durante o acesso e saída da embarcação e no ato da limpeza.	R. Físicos: irritabilidade, dor de cabeça, alteração da pressão arterial, surdez; queimadura e insolação. R. Ergonômico: Lombalgias, doenças da coluna vertebral, dores musculares, cansaço e stress. R. Acidentes: Traumatismo e lesões.	R. Físicos: Intermitente e R. Ergonômicos e Químicos: Contínuo e Intermitente; R. Acidentes: Intermitente
* (NA) – Não aplicável.							
<b>MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES:</b> - CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares - Fornecimento de equipamentos de proteção individual; - Extintores de Incêndio; - Orientações técnicas sobre as normas de segurança.				<b>MEDIDAS DE CONTROLE PROPOSTAS</b> - Utilizar corretamente todos os equipamentos de proteção individual; - Promover palestra aos empregados sobre a aplicação da ergonomia no trabalho e riscos de acidentes.			
<b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL UTILIZADOS:</b> Calçado de Segurança, protetor auricular, colete salva vida, cinto de segurança com trava queda, óculos de segurança tipo Rio de Janeiro com lente fume, (durante o dia) e uniforme completo.							




	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

<b>Função: Marinheiro de convés</b>	<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> Executar manobras de condução, atracação e serviços de manutenção das embarcações, lançando e recolhendo cabos e amarras e desempenhando tarefas de limpeza e conservação da superfície e compartimentos da coberta, seguindo normas e regulamentos estabelecidos, para auxiliar e manobrar a embarcação.		
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
Ruído e vibração. Fonte: Motor da embarcação. Radiação não ionizante.  Fonte: exposição à radiação solar.	* NA	* NA	Postura física inadequada e esforço físico. Fonte: trabalhos desenvolvidos na embarcação.	Queda, lesões acidentais. Fonte: durante o acesso e saída da embarcação e no ato da limpeza da mesma.	R. Físicos: irritabilidade, dor de cabeça, alteração da pressão arterial, surdez; queimadura e insolação. R. Ergonômico: Lombalgias, doenças da coluna vertebral, dores musculares, cansaço e stress. R. Acidentes: Traumatismo e lesões.	R. Físicos: Intermitente R. Ergonômicos: Contínuo e Intermitente; R. Acidentes: Intermitente
* (NA) – Não aplicável.						
<b>MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES:</b> - CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares - Fornecimento de equipamentos de proteção individual; - Extintores de Incêndio; - Orientações técnicas sobre as normas de segurança.				<b>MEDIDAS DE CONTROLE PROPOSTAS</b> - Utilizar corretamente todos os equipamentos de proteção individual; - Promover palestra aos empregados sobre a aplicação da ergonomia no trabalho e riscos de acidentes.		
<b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL UTILIZADOS:</b> Calçado de Segurança, protetor auricular, colete salva vida, cinto de segurança com trava queda, óculos de segurança tipo Rio de Janeiro com lente fumê (durante o dia) e uniforme completo.						




	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> Dirigir e manobrar veículos e transportar pessoas conforme solicitação do contratante; Realizar verificação e manutenção básica do veículo. Vistoriar o veículo sob sua responsabilidade; dirigir o veículo observando as normas de trânsito, responsabilizando-se pelo que está transportando; efetuar reparos de emergência no veículo comunicando as falhas e solicitando os reparos necessários.			
<b>Função:</b> Motorista Motorista Manobrista	Descrição sucinta do local de trabalho: Ambiente externo – trânsito, veículo climatizado.		
<b>Riscos Físicos</b>	<b>Riscos Químicos</b>	<b>Riscos Biológicos</b>	<b>Riscos Ergonômicos</b>
Ruído.  Fonte: Motores de veículos.	*NA	*NA	Postura física inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente, estresse.  Fonte: Trabalho sentado e condições do trânsito.
			Batida contra, e agressão de terceiros.  Fonte: No ato de dirigir veículo e interação com pessoas.
			<b>R. Físicos:</b> dor de cabeça, irritabilidade, surdez.  <b>R. Ergonômicos:</b> Estresse, dores lombares, dores nas articulações, irritação e dores de cabeça.  <b>R. de Acidentes:</b> contusão e escoriações.
		<b>Tipo exposição</b>  R. Físicos e Químicos: Intermitente. R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.	
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's / CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.			
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>			
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.			

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

<b>Função:</b> Agente de Portaria				<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> Fiscalizar, monitorar e guardar o patrimônio, realizando o controle da entrada e saída de pessoas e veículos nas dependências do estabelecimento, comunicando qualquer anormalidade e tomando as providências cabíveis, garantindo a segurança e a ordem do local.
<b>Descrição sucinta do local de trabalho:</b> Predominância de ambiente climatizado, iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.				
<b>Riscos Físicos</b>  *NA	<b>Riscos Químicos</b>  *NA	<b>Riscos Biológicos</b>  *NA	<b>Riscos Ergonômicos</b>  Postura física inadequada, atenção constante, trabalho em turno e noturno e estresse. Fonte: Trabalho posição sentada e de pé, e responsabilidade.	<b>Riscos de Acidentes</b>  Batidas contra, escorregões e assalto. Fonte: Escadas, rampas de acesso, assalto, movimentação de entrada e saída de veículos leves e pesados.
				<b>Possíveis Danos a Saúde</b>  R. Ergonômicos: Estresse, dores lombares, dores nas articulações, irritação e desconforto. R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.
				<b>Tipo exposição</b>  R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Colete refletivo em X, protetor auricular tipo plug, Luva pigmentada, Óculos com lente translúcida. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.				
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>				
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.				



				Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA			
				Programa Base			
Nº Revisão: 02		Vigência: Abril/2021 a Março/2022			Edição: 002		

<b>Função:</b> Operador de acabamento		<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.				<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Operador de acabamento:</b> Realizar trabalhos na área gráfica, elaborar planejamento e realização dos serviços, operando e ajustando as máquinas para impressão para garantir que o <b>acabamento</b> - corte, vinco, impressão, atenda as demandas de qualidade na entrega dos serviços.	
<b>Riscos Físicos</b>  Ruído Fonte: Máq. em funcionamento	<b>Riscos Químicos</b>  NA	<b>Riscos Biológicos</b>  NA	<b>Riscos Ergonômicos</b>  Postura física inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente.  Fonte: Trabalho sentado e na posição de pé, além de digitação de documentos.	<b>Riscos de Acidentes</b>  Risco de queda e corte.  Fonte: Piso escorregadio, acesso a rampas e durante o manuseio de ferramentas e equipamentos de trabalho.	<b>Possíveis Danos a Saúde</b>  R. Ergonômicos: Irritabilidade, problemas na coluna, dores musculares, cansaço, Distúrbio Osteomuscular Relacionados ao Trabalho – DORT.  R. de Acidentes: contusão e escoriações.	<b>Tipo exposição</b>  Intermitente  R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.	
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Uniforme completo, protetor auricular. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.							
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>							
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.							




	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

Setor: Adm Função: Copeira	Descrição sucinta do local de trabalho: Ambiente com predominância de ventilação natural, iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			Síntese das Atividades realizadas: É responsável por fazer e servir aos funcionários e visitantes cafés, chás, água, preparar lanches, manter a copa e os utensílios limpos, verificar os mantimentos.	
	Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes
Calor  Fonte: proveniente de alimentos aquecidos.	*NA	*NA	*NA	Postura física inadequada. Fonte: Trabalho posição em pé.	Queda, queimaduras, corte e contusão. Fonte: Piso escorregadio acesso a rampas, manuseio de equipamentos na preparação de café.
<b>Possíveis Danos a Saúde</b>  R. Físicos: dor de cabeça, aumento da temperatura corporal e arterial. R. Ergonômicos: Estresse, dores lombares, dores nas articulações. R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.					
<b>Tipo exposição</b>  R. Físicos: Intermitente. R. Ergonômicos: Intermitente. R. de Acidentes: Intermitente.					
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's tais como: Uniforme da Empresa, Botina de Segurança, Luva térmica. <b>CONTROLE MÉDICO:</b> Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.					
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>					
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.					

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	


<b>Função: Tratador (cães)</b> <b>Posto: Delegacia Receita Federal</b>		<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Tratador:</b> tratar e alimentar os animais, proceder à manutenção dos recintos e vigiar o estado de saúde dos animais (cachorro). Pode ainda acolher o público e dar informações sobre as espécies e os seus habitats naturais, levar a cabo curativos simples em caso de necessidade.	
<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.		<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Tratador:</b> tratar e alimentar os animais, proceder à manutenção dos recintos e vigiar o estado de saúde dos animais (cachorro). Pode ainda acolher o público e dar informações sobre as espécies e os seus habitats naturais, levar a cabo curativos simples em caso de necessidade.	
<b>Riscos Físicos</b>	<b>Riscos Químicos</b>	<b>Riscos Biológicos</b>	<b>Riscos Ergonômicos</b>
*NA	*NA	*NA	Postura inadequada, levantamento e carregamento de peso (eventual).
			física
			Queda, corte, mordida de animais. Fonte: Atividades relacionadas com o tratamento dos animais.
			R. Ergonômicos: Dores lombares. R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.
			R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Luva de PVC, Óculos com lente translúcida. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.			
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>			
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.			



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


<b>Função:</b> Encarregado de Serviços Gerais		<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Encarregado de serviços gerais:</b> Acompanhar serviços de limpeza, verificar se as equipes estão dimensionadas para o volume de atividades, controlando assiduidade, pontualidade e reposição de quadro de empregados. Controla estoque de equipamentos, uniforme e insumos. Administra processos de controle de ponto, atestados, afastamentos, entre outras atividades de cunho administrativo para organização do processo de trabalho.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
* NA	* NA	* NA	Postura inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente, estresse. Fonte: serviços de limpeza em geral.	Corte, queda de diferença de nível, contusão. Fonte: atividades de acompanhamento de limpeza; Piso escorregadio.	R. Ergonômicos: Dores lombares, dores nas pernas irritação e desconforto; R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.	R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Luva pigmentada, Óculos com lente translúcida. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.						
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>						
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.						



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


Função: Serviços Gerais Artífice		Descrição sucinta dos locais de trabalho: Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			Síntese das Atividades realizadas:  Serviços Gerais: Realizar limpeza externa das instalações, realizar suprimento de papel higiênico, papel toalha nas instalações e dar suporte na limpeza interna eventualmente.  Artífice: Executar serviços de manutenção preventiva e corretiva de rede elétrica, hidráulica, hidrossanitária, de pintura, alvenaria e refrigeração; Preparar infraestrutura para máquinas e equipamentos, quando necessário.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
*NA	R. Químicos: Poeira doméstica, manipulação com produtos de limpeza (detergente). Fonte: Limpeza das instalações da empresa.	Microorganismos Exposição: (intermitente). Fonte: Limpeza de instalações sanitárias e higienização de piso.	Postura física inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente, estresse. Fonte: serviços de limpeza em geral.	Corte, queda de diferença de nível, contusão.  Fonte: atividades de limpeza em piso escorregadio e instalações sanitárias.	R. Químicos: Irritação das vias áreas e dos olhos, e dermatite de contato, Dermatose ocupacional. R. Biológicos: Doenças infecto-contagiosas como, hepatite, cólera, etc. R. Ergonômicos: Dores lombares, dores nas pernas irritação e desconforto, perda de reflexos; R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.	R. Químicos: Intermitente; R. Biológicos: Intermitente; R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Bota PVC, Luva de PVC, Respirador Descartável, Luva pigmentada, Óculos com lente translúcida. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. aplicável.						
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA						
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.						



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


<b>Síntese das Atividades realizadas:</b> <b>Carregador:</b> Preparar e movimentar cargas e descargas de mercadorias e fixar cargas em aeronaves, caminhões, vagões e/ou instalações portuárias, operar equipamentos de carga e descarga e realizar atividades de limpeza e conservação nos depósitos e equipamentos e instrumentos de trabalho.			
<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância no ambiente de ventilação natural e artificial; iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			
<b>Função:</b> Carregador <b>Posto:</b> Delegacia Receita Federal – Aeroporto.	<b>Riscos Físicos</b>	<b>Riscos Químicos</b>	<b>Riscos Biológicos</b>
	R. Físicos: Ruído intermitente  Fonte: Turbinas aeronaves.	*NA	*NA
		<b>Riscos Ergonômicos</b>	<b>Riscos de Acidentes</b>
		Postura inadequada, carregamento e transporte de peso e estresse. Fonte: Rotinas do processo de trabalho.	Corte, queda de diferença de nível, contusão. Fonte: Rotinas do processo de trabalho.
		<b>Possíveis Danos a Saúde</b>	<b>Tipo exposição</b>
		R. Físicos: dor de cabeça, irritabilidade e perda auditiva.  R. Ergonômicos: Dores lombares, dores nas pernas irritação e desconforto.  R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.	R. Físicos: Intermitente; R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Luva de PVC, Respirador Descartável, Luva pigmentada, Óculos com lente translúcida, Protetor Auricular. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.			
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>			
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.			



			Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA	
Programa Base				
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002		

<b>Funções:</b>		<b>Descrição sucinta dos locais de trabalho:</b> Predominância de ambiente a céu aberto.			<b>Síntese das Atividades realizadas:</b>	
<b>Operador Rural</b>					<b>Operador Rural:</b> Operam, ajustam e preparam máquinas e implementos agrícolas. Realizam manutenção em primeiro nível de máquinas e implementos. Empregam medidas de segurança e auxiliam em planejamento de plantio.	
<b>Roçador</b>					<b>Roçador:</b> Operar máquina roçadeira. Ajustar e manter a roçadeira. Elaborar relatório das atividades realizadas, com a finalidade de garantir processos de produção contínuos, sem falhas.	
<b>Riscos Físicos</b>	<b>Riscos Químicos</b>	<b>Riscos Biológicos</b>	<b>Riscos Ergonômicos</b>	<b>Riscos de Acidentes</b>	<b>Possíveis Danos a Saúde</b>	<b>Tipo exposição</b>
Radiação solar e ruído (eventual). Fonte: Trabalho ao ar livre e utilização de máquina de cortar grama.	Pesticida (eventual) Fonte: controle de pragas	* NA	Postura inadequada, levantamento de peso. Fonte: Serviços de limpeza e jardinagem.	Corte, queda de diferença de nível, contusão e animais peçonhentos. Fonte: Serviços de limpeza e jardinagem.	R. Físicos: dor de cabeça, irritabilidade e perda auditiva.  R. Ergonômicos: Dores lombares, dores nas pernas irritação e desconforto.  R. Acidentes: Ferimento, traumatismo, envenenamento.	R. Físicos: Intermitente; R. Químicos: Intermitente; R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
<b>Medidas de Controle existentes:</b> PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's, tais como: Uniforme completo, Botina de segurança, Bota PVC, Luva de PVC, Respirador Descartável, Luva pigmentada, Óculos com lente translúcida. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.						
<b>RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA</b>						
- Comunicar todas as condições inseguras presentes no ambiente ao supervisor imediato; - Usar obrigatoriamente os Equipamentos de Proteção Individuais indicados para a função; - Manter a ordem, disciplina, higiene e segurança no trabalho; - Executar as tarefas que lhe forem delegadas após treinamento específico para execução da mesma; - Colaborar com a empresa na aplicação das Normas Regulamentadoras – NR's.						



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

## XI - PLANEJAMENTO ANUAL COM ESTABELECIMENTO DE METAS

**Conscientização dos trabalhadores:** através de palestras, treinamentos, como meio de informar aos mesmos sobre os riscos a que estão expostos em suas atividades e seus efeitos no organismo, orientando-os na execução correta de suas atividades e com segurança, assim como quanto às formas de prevenir acidentes do trabalho.


**Dar continuidade ao fornecimento de EPI e uniformes adequados:** com o devido C.A. (Certificado de Aprovação do MTE) assim como estabelecer normas e procedimentos para promover o fornecimento, o uso obrigatório, a guarda, a higienização e conservação, a reposição de tais equipamentos e promover treinamento quanto a sua correta utilização.

## XII - FORMA DO REGISTRO, MANUTENÇÃO E DIVULGAÇÃO DO PPRA

Manter o documento-base e posteriormente, análise global em armários ou arquivo próprio, organizados de modo a estarem disponíveis à administração da empresa e autoridades competentes. Guardar esses documentos por período de mínimo de 20 (vinte) anos – NR-9, conforme o item 9.2.1 alínea c e subitem 9.3.8.2.

**Divulgação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA:** Os trabalhadores devem ser informados das ações do PPRA registrar formalmente estas ações em lista de frequência, a empresa pode realizar divulgação de maneira sucinta através de avisos, DDS, informativos sobre o desenvolvimento das ações do PPRA e outras ações de segurança e saúde dos trabalhadores.

- Conscientização dos trabalhadores através da promoção periódica de treinamentos e palestras de interesse ocupacional;
- Manutenção do fornecimento de Equipamento de Proteção Individual;
- Organização e controle de documentos gerados pelo PPRA, formalizando e registrando todas as atividades de implantação do programa;
- As medidas propostas e realizadas deverão ser divulgadas durante as palestras e treinamentos realizados pela empresa.

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

### **XIII - PERIODICIDADE, FORMA DE AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO DO PPRA**

Deverá ser efetuada uma vez ao ano uma análise global deste PPRA para avaliação de seu desenvolvimento, visando os ajustes necessários e estabelecimento de novas metas e de suas respectivas prioridades.

### **XIV - ANTECIPAÇÃO E RECONHECIMENTO DE RISCOS**

A antecipação aos riscos deverá ser realizada pela análise de novos projetos, de novas instalações, métodos ou processos de trabalho. A introdução de medidas de proteção para redução e/ou eliminação de riscos deverão ser consideradas.

O reconhecimento de riscos ambientais, quando identificados no ambiente de labor, deverá iniciar pela determinação e localização de fontes geradoras de riscos seguidas de identificação de trajetórias e meios de propagação, do número de trabalhadores e das medidas de controle já existentes.

### **XV - AVALIAÇÃO DE RISCOS E DE EXPOSIÇÃO DOS TRABALHADORES**


Visando obter dados quantitativos sobre a exposição dos trabalhadores aos riscos laborais, torna-se necessário uma identificação dos limites de exposição aos riscos visando, sobretudo, subsidiar medidas de controle de riscos, conforme previsto no cronograma de ações.

### **XVI - IMPLANTAÇÃO DE MEDIDAS DE CONTROLE**

Uma vez identificados e quantificados os riscos existentes no ambiente de trabalho e ultrapassados os referenciais estabelecidos por legislação (NR-15 e/ou ACGIH – “American Conf. Of. Governamental Industrial Hygienists”) tornar-se-á necessário adoção de medidas visando a minimização ou o controle de riscos ambientais. As medidas de controle de riscos deverão seguir a seguinte hierarquia:

- Medidas que eliminam a formação de agentes de riscos potenciais;
- Medidas que reduzam a níveis toleráveis a concentração de agentes de riscos.



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

## **XVII - FUNDAMENTOS PARA RISCOS ERGONOMICOS:**

### **a) Fundamento Cientifico**

Sabemos que algumas doenças profissionais não são objeto de reconhecimento legal e, no entanto, são de origem ergonômica. São considerados como risco ergonômico todos os riscos ligados a organização das tarefas necessárias à realização dos trabalhos, incluindo não apenas o posto de trabalho, mas também o meio laboral e as condições individuais. Os fatores ergonômicos contribuem de maneira fundamental para o estresse no trabalho. Entre os efeitos do estresse temos os efeitos cardiovasculares e os psicológicos. Para evitar prejuízos decorrentes desses agentes, é necessário tornar o ambiente de trabalho agradável a fim de promover o conforto físico e psíquico do trabalhador. Isso faz com que haja uma redução da possibilidade da ocorrência de acidentes e consequentemente maior produtividade.

### **b) Fundamento Legal:**

A Legislação brasileira não contempla os agentes ergonômicos como atividade insalubre, entretanto a NR-17 estabelece parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do trabalhador, a fim de proporcionar condições de conforto, segurança e desempenho eficiente.

## **XVIII - RISCOS DE ACIDENTES**

### **a) Fundamentos Cientifico**

Os riscos de acidentes são responsáveis pela maioria dos acidentes que ocorrem no ambiente de trabalho podem levar ao trabalhador danos a saúde assim como lesões físicas e muitas vezes psico-emocionais, dificultando a qualidade de vida do indivíduo.


### **b) Fundamento Legal**

A Portaria 3214 de 08 de junho de 1978 do Ministério do Trabalho e Emprego, estabelece Normas que devem ser seguidas a fim de evitar ocorrência de acidentes e surgimento de doenças ocupacionais. Faz-se necessário que a empresa tome conhecimento dessas normas, e aplique-as considerando sua adequação técnico-financeira, bem como as exigências legais.

### **Outras considerações sobre a Ergonomia**

#### **A POSTURA DE TRABALHO:**

A postura mais adequada ao trabalhador é aquela que ele escolhe livremente e que pode ser variada ao longo do tempo. A concepção dos postos de trabalho ou da tarefa deve favorecer a variação de postura, principalmente a alternância entre a postura sentada e em pé.

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

O tempo de manutenção de uma postura deve ser o mais breve possível, pois seus efeitos nocivos ou não, serão função do tempo durante o qual ela será mantida. Segundo Mairiaux (1992) a apreciação do tempo de manutenção de uma postura deve levar em conta, por um lado, o tempo unitário de manutenção (sem possibilidades de modificações posturais) e, por outro, o tempo total de manutenção registrado durante a jornada de trabalho. Todo esforço de manutenção postural leva a uma tensão muscular estática (isométrica) que pode ser nociva à saúde.

Os efeitos fisiológicos dos esforços estáticos estão ligados à compressão dos vasos sanguíneos. O sangue deixa de fluir e o músculo não recebe oxigênio nem nutrientes, os resíduos metabólicos não são retirados, acumulando-se e provocando dor e fadiga muscular. Manutenções estáticas prolongadas podem também induzir ao desgaste das articulações, discos intervertebrais e tendões.

### A POSTURA EM PÉ


De maneira geral, na concepção dos postos de trabalho não se leva em consideração o conforto do trabalhador na escolha da postura de trabalho, mas sim as necessidades da produção.

A escolha da postura em pé, muitas vezes, tem sido justificada por considerar que nesta posição, as curvaturas da coluna estejam em alinhamento correto e que, desta forma, as pressões sobre o disco intervertebral são menores que na posição sentada. Segundo vários autores os músculos que sustentam o tronco contra a força gravitacional, embora vigorosos, não são muito adequados para manter a postura em pé. Eles são mais eficazes na produção dos movimentos necessários às principais mudanças de postura. Por mais econômica que possa ser em termos de energia muscular, a posição em pé ideal não é usualmente mantida por longos períodos, pois as pessoas tendem a utilizar alternadamente a perna direita e esquerda como apoio, para provavelmente facilitar a circulação sanguínea ou reduzir as compressões sobre as articulações.

A manutenção da postura em pé imóvel tem ainda as seguintes desvantagens:

- ✓ Tendência à acumulação do sangue nas pernas o que predispõe ao aparecimento de insuficiência valvular venosa nos membros inferiores, resultando em varizes e sensação de peso nas pernas;
- ✓ Sensações dolorosas nas superfícies de contato articulares que suportam o peso do corpo (pés, joelhos, quadris);
- ✓ A tensão muscular permanentemente desenvolvida para manter o equilíbrio dificulta a execução de tarefas de precisão;
- ✓ A penosidade da posição em pé pode ser reforçada se o trabalhador tiver ainda que manter posturas inadequadas dos braços (acima do ombro, por exemplo), inclinação ou torção de tronco etc.;
- ✓ A tensão muscular desenvolvida em permanência para manutenção do equilíbrio traz mais dificuldades para a execução de trabalhos de precisão.



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

## **A POSIÇÃO SENTADA**

O esforço postural (estático) e as solicitações sobre as articulações são mais limitados na postura sentada que na em pé. A postura sentada permite melhor controle dos movimentos pelo que o esforço de equilíbrio é reduzido. É, sem sombra de dúvida, a melhor postura para trabalhos que exijam precisão.

Em determinadas atividades ocupacionais (escritórios, trabalho com computadores, administrativo etc.) a tendência é de se permanecer sentado por longos períodos.

De maneira geral, os problemas lombares advindos da postura sentada são justificados pelo fato de a compressão dos discos intervertebrais ser maior na posição sentada que na posição em pé. No entanto, tais problemas não são apenas decorrentes das cargas que atuam sobre a coluna vertebral, mas principalmente da manutenção da postura estática. A imobilidade postural constitui um fator desfavorável para a nutrição do disco intervertebral que é dependente do movimento e da variação da postura. A incidência de dores lombares é menor quando a posição sentada é alternada com a em pé, e menor ainda quando se podem movimentar os demais segmentos corporais como em pequenos deslocamentos.

A postura de trabalho sentado, se bem concebida (com apoios e inclinações adequados), pode até apresentar pressões intradiscais inferiores à posição em pé imóvel, desde que o esforço postural estático e as solicitações articulares sejam reduzidos ao mínimo. Trabalhar sentado permite maior controle dos movimentos porque o esforço para manter o equilíbrio postural é reduzido.

### **As vantagens da posição sentada são:**


- Baixa solicitação da musculatura dos membros inferiores, reduzindo assim a sensação de desconforto e cansaço;
- Possibilidade de evitar posições forçadas do corpo;
- Menor consumo de energia;
- Facilitação da circulação sanguínea pelos membros inferiores.

### **As desvantagens são:**

- Pequena atividade física geral (sedentarismo);
- Adoção de posturas desfavoráveis: lordose ou cifoses excessivas;
- Estase sanguínea nos membros inferiores, situação agravada quando há compressão da face posterior das coxas ou da panturrilha contra a cadeira, se esta estiver mal posicionada.

### **Conforto de trabalho na posição sentado e na posição em pé**

O conforto do trabalho sentado ou do trabalho em pé é função: do tempo de manutenção da postura (evitar esforços estáticos);

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

- Da adaptação às exigências visuais: a localização das fontes de informações visuais vai determinar o posicionamento da cabeça que pode, por sua vez, influenciar a postura do tronco, levando o trabalhador a adotar posturas inadequadas prolongadas ou repetitivas da nuca em flexão, extensão e torção extrema ou de inclinação/torção do tronco. Exemplo comum: colocar monitores de vídeo lateralmente e/ou muito baixo ou muito alto;

- Dos espaços para pernas e pés: a falta de espaço suficiente para pernas e pés induz o trabalhador a adotar posturas tais como: inclinação e torção do tronco, pernas muito flexionadas, aumento do braço de alavanca;

- Da altura do plano de trabalho: a altura do plano de trabalho é um elemento importante para o conforto postural. Se o plano de trabalho é muito alto, o trabalhador deverá elevar os ombros e os braços durante toda a jornada. Se for muito baixo, ele trabalhará com as costas inclinadas para frente. Esta observação é válida tanto para trabalho sentado como para o trabalho em pé.

O ponto de referência utilizado para determinar a altura confortável de trabalho é a altura dos cotovelos em relação ao piso, mas a natureza da tarefa tem que ser levada em consideração. No planejamento / adaptação do posto de trabalho sentado deve-se sempre levar em consideração duas medidas principais: a altura da cadeira e a altura do plano de trabalho.

Considerando que as dimensões corporais são muito diversas (inter e inter-individuais), no mínimo uma destas alturas tem que ser regulável, para facilitar a adaptação do posto à maioria dos trabalhadores;

- Das características da cadeira: o assento de trabalho ideal deve ser determinado em função da atividade desenvolvida, das condições ambientais de trabalho e principalmente da opinião dos usuários.

## **XIX - MEDIDAS DE CONTROLE / RECOMENDAÇÕES**


As medidas de controle serão baseadas no reconhecimento dos riscos evidente a saúde, obedecendo ao critério de eliminação ou redução dos agentes agressores para os diversos setores de trabalho. Quando comprovado a inviabilidade técnica da adoção de medidas de controle coletivas, ou quando estas não forem suficientes ou encontrar-se em fase de estudo ou implantação, deverá ser adotada outras medidas inclusive a utilização de proteção individual.

Quando da aquisição dos EPI's, considerar o conforto e a adequação individual do trabalhador aos mesmos, conforme a Norma Regulamentadora NR 6, item 6.3 e alíneas.

- Realizar palestra sobre prevenção de acidentes com ênfase aos riscos químicos e biológicos;

- Realizar palestra sobre princípios básicos da ergonomia no trabalho.



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


## XX - EPI's utilizados pelos empregados – Predominância

FUNÇÃO	EPI'S	FABRICANTE	CA
Agente de Portaria	Uniforme completo		
	Calçado de segurança	Bracol	25686
	Luva Pigmentada	KALIPSO	34.491
	Colete reflexivo em X	NA	-
Serv. Gerais Operador Rural Roçador	Uniforme completo	NA	-
	Botina de segurança em couro	FOX	30.306
	Bota PVC	WORKFLEX	37.154
	Protetor Auditivo - Pomp plus	3M	5745
	Respirador – semi descartável – PFF1	ALLIANCE	39227
	Óculos lente incolor	KALIPSO	10346
	Luva Látex	VOLK	10.695
Comandante Marinh de Máquina Marinh de Convés	Uniforme completo	NA	-
	Colete salva vidas	NA	-
	Protetor Auditivo - Pomp plus	3M	5745
	Calçado de segurança	Bracol	25686
	Cinto de Segurança com Talabarte		37126
	Óculos lente fumê	KALIPSO	11268
Tratadores de cão	Uniforme completo	NA	-
	Calçado de segurança	Bracol	25686
	Luva PVC	KALIPSO	34.491
	Óculos lente incolor	KALIPSO	11268
Carregadores	Uniforme completo	NA	-
	Calçado de segurança	Bracol	25686
	Luva Pigmentada	KALIPSO	34.491
	Protetor Auditivo - Pomp plus	3M	5745

NA – Não se aplica.

### Os EPI's deverão ser substituídos quando estiverem sem condições de uso;

- Todo fornecimento de EPI deverá ser seguido de treinamento ao trabalhador quanto aos aspectos de guarda, uso, higienização, conservação, manutenção e reposição;
- Mesmo com a utilização de EPI, deverão ser avaliados os efeitos dos riscos descritos por este Programa nos trabalhadores em acordo com o PCMSO.

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

## XXI - RESPONSABILIDADES SOBRE O PPRA

### 21.1 Do empregador:

Estabelecer, implementar e assegurar o cumprimento do PPRA como atividade permanente da empresa ou instituição.

### 21.2 Dos trabalhadores:


- Colaborar e participar na implantação e execução do PPRA;
- Seguir as orientações recebidas nos treinamentos oferecidos dentro do PPRA;
- Informar ao seu superior hierárquico direto ocorrências que, a seu julgamento, possam implicar risco à saúde dos trabalhadores desenvolvimento da ação.

## XXII - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO DE MEDIDAS DE AÇÕES DO PPRA ABRANGENDO POSTOS DIVERSOS.

**Vigência: Abril/2021 a 30 de Março/2022.**

ATIVIDADES	abr	jun	ago	nov	jan	mar
Evidenciar aos colaboradores a implementação do novo PPRA – Postos diversos.	X					
Realizar treinamento sobre a importância da utilização dos EPI's. Postos diversos.		X				
Abordagem sobre prevenção da COVID-19. Postos: Diversos			X			
Abordagem sobre prevenção ao uso de drogas. Postos: Diversos				X		
Realizar palestra sobre princípios básicos da Ergonomia no trabalho, abordando: postura física, e agentes estressores na atividade laboral. Postos: Diversos					X	
Reavaliação do Programa com novo cronograma de ações.						X



	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

Belém, 01 de abril de 2021.


Responsável pela elaboração:



Ana Lourdes Vieira Fróes  
Psicóloga – CRP 10- 03483  
TST- Reg. MTE - 27/00255-8

Representante Legal da empresa:

\_\_\_\_\_  
Érica Ester Gonçalves Lima

	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

### Referências

GRANDJEAN, Etienne, Manual de Ergonomia, Adaptando o trabalho ao homem,  
 Editora Artes Médicas Sul Ltda, 1998.

Manuais de Legislação Atlas: Segurança e Medicina do Trabalho Normas  
 Regulamentadoras – NR's Port. Nº 3214, de 8.06.78. Editora Atlas. 2005.