




Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO

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

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 seu Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO, contemplando todos os Postos de serviço da empresa.

O PCMSO é um programa que especifica todos os procedimentos e condutas a serem adotadas pelo empregador em função dos riscos aos quais os trabalhadores se encontram expostos no ambiente de trabalho. Seu objetivo é prevenir, detectar precocemente, monitorar e controlar possíveis danos à saúde dos seus empregados, e está fundamentado legalmente na Norma Regulamentadora nº 07 – NR - 07, aprovada pela Portaria nº 3214, de 08 de junho de 1978, do Ministério do Trabalho e Emprego – MTE.

II - OBJETIVOS

O Programa tem como objetivo promover e preservar a saúde dos colaboradores privilegiando o instrumental clínico e epidemiológico na abordagem da relação entre a saúde e o trabalho, considerando aspectos individuais e coletivos; Rastrear e diagnosticar precocemente os agravos à saúde dos colaboradores relacionados ao trabalho, destacando o caráter preventivo; Manter, através dos registros dos exames médicos ocupacionais, históricos de informações relativas às condições clínicas (físicas e mentais) de todos os seus colaboradores.

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


III - RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PCMSO

Dra. Maria das Graças A. Carvalho

CRM –PA 2366 - Médica do Trabalho

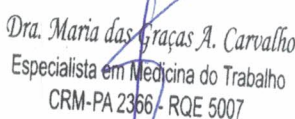
3.1 - Número geral de empregados: 266


Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

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

Distribuição por Postos e Funções:

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
LANAGRO – Laboratório Minis Agric – Belém - PA	Assistente Operacional	09
	Secretária	02
	Motorista	02
	Aux. de Almoxarifado	04
	Copeira	01
TRE – Goiânia - GO	Recepcionista	02
UFAM – Univers Federal da Amazônia - Manaus - AM	Encarregado	01
	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


 Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 00	Vigência: Abril/2020 a Março/2021	Edição: 001

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.

Relação de médicos examinadores autorizados para realizarem ASO

Médicos Examinadores / Belém:

Núcleo de Medicina do Trabalho

End. Trav. Antônio Baena, 662 Sala 03

Bairro: Marco / Belém – PA – Fone: (91) 3246-0419

Médicos (a):


Dra. Maria José Marinho da Silva – CRM 1309

Dra. Marinete Fabiano do Nascimento – CRM 2364

Dra. Valéria Ribeiro Cordovil – CRM 6766

Dra. Márcia Ribeiro – CRM 6741

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 00	Vigência: Abril/2020 a Março/2021	Edição: 001

V - OBJETIVO:

A finalidade do serviço de medicina do trabalho em uma empresa é zelar pela saúde do trabalhador, promovendo seu bem estar físico, mental e social ao mesmo tempo que a continuidade operacional e o aumento da produtividade.


Para que obtenhamos esse equilíbrio, há necessidade de que o trabalhador esteja mais saudável.

O zelo pela saúde do trabalhador inicia-se na empresa pelo exame admissional e continua com o exame médico periódico e as demais ações de controle que se façam necessárias para seu bem estar.

Todos os trabalhadores devem ter controle de saúde de acordo com os riscos a que estão expostos. Além disso, garantir a salubridade significa identificar os riscos inerentes ao trabalho e adotar medidas técnicas conhecidas e disponíveis para reduzir os efeitos dos mesmos sobre a saúde e a segurança dos mesmos.

É dentro deste princípio pró-ativo que programas ocupacionais devem ser planejados e executados. Com o advento do PCMSO, o exame médico dos trabalhadores deixou de ser um fim em si mesmo e passou a ser simplesmente um item de controle do processo.

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

		Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base			
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

VI - ANÁLISE QUALITATIVA

ANÁLISE PRELIMINAR DE RISCOS – APR

Sector: Administrativo Funções: Secretária Secretária executiva Recepcionista bilingue		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: Secretária /Secretária executiva: Assessorar, gerenciando informações, auxiliando na execução de suas tarefas administrativas e em reuniões, marcando e cancelando compromissos. Coordenar e controlar equipes e atividades; controlar documentos e correspondências. Recepcionista bilingue: Recepcionar e prestar serviços de apoio a clientes, pacientes, hóspedes, visitantes e passageiros, traduzindo sua necessidade para a língua local. Prestar atendimento telefônico e fornecer informações, marcar entrevistas ou consultas.			
				Possíveis Danos a Saúde		Tipo exposição	
				Riscos de Acidentes 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.	
				Riscos Ergonômicos Postura física inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente. Fonte: Trabalho sentado e digitação de documentos.		R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.	
				Riscos Químicos *NA		R. de Acidentes: Intermitente.	
				Riscos Biológicos *NA		R. de Acidentes: Intermitente.	
				Riscos Físicos *NA		R. de Acidentes: Intermitente.	
				Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Uniforme completo. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.		Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Uniforme completo. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: 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.							

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2386 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

Função: Aux. de arquivo		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: Auxiliar de arquivo: é o profissional responsável por adquirir, avaliar e arquivar novos conjuntos de documentos. Um Auxiliar de Arquivo ordena e descreve registros, fornecendo serviços de referência e preservação de materiais de arquivo.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição	
* NA	* NA	* NA	Postura física inadequada. Fonte: trabalho na posição sentado e retirada de produtos de prateleiras.	Traumatismo e lesões acidentais. Fonte: No ato da organização e de retirada de materiais das prateleiras.	R. Ergonômico: Lombalgias, doenças da coluna vertebral, dores musculares, cansaço e stress. R. de Acidentes: Traumatismo e lesões	R. Ergonômicos: Contínuo e Intermitente; R. Acidentes: Intermitente.	
* (NA) – Não aplicável.							
MEDIDAS DE CONTROLE EXISTENTES: - Exames médicos físicos. - 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;			
EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL UTILIZADOS: Calçado de Segurança e uniforme completo.							

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

		Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base			
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	


Função: Tradutor interprete libras Posto: UFG				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.
Descrição sucinta dos locais de trabalho: 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
*NA	*NA	*NA	Postura física inadequada, movimentos repetitivos contínuo, atenção constante. Fonte: Durante a jornada de trabalho em interpretação de libras.	Risco de queda. Fonte: Piso molhado e acesso a rampas.
				Possíveis Danos a Saúde R. Ergonômicos: Irritabilidade, problemas na coluna, dores musculares, cansaço, Distúrbio Osteomuscular Relacionados ao Trabalho – DORT. R. de Acidentes: contusão e escoriações.
				Tipo exposição 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.				

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
	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, capa contra chuva, 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.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007


		Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base			
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

Função: Marinheiro de Máquina Posto: Deleg Receita Federal	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: Marinheiro de máquina: 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.			
	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.							
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 com lente fume tipo rayban (durante o dia) e uniforme completo.							

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

Função: Marinheiro de convés	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: 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, segundo normas e regulamentos estabelecidos, para auxiliar e manobrar a embarcação.	
Riscos Físicos Ruído e vibração. Fonte: Motor da embarcação. Radiação não ionizante. Fonte: exposição à radiação solar.	Riscos Químicos * NA	Riscos Biológicos * NA	Riscos Ergonômicos Postura física inadequada e esforço físico. Fonte: trabalhos desenvolvidos na embarcação.	Riscos de Acidentes Queda, lesões acidentais. Fonte: durante o acesso e saída da embarcação e no ato da limpeza da mesma.	Possíveis Danos a Saúde 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.	Tipo exposição 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 tipo concha, colete salva vida, cinto de segurança tipo Rio de Janeiro com lente fumê (durante o dia) e uniforme completo.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

			Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base				
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022		Edição: 002	

Função: Motorista Motorista Manobrista	Descrição sucinta do local de trabalho: Ambiente externo – trânsito, veículo climatizado.		Síntese das Atividades realizadas: 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.				
	Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
	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.	R. Físicos: dor de cabeça, irritabilidade, surdez. R. Ergonômicos: Estresse, dores lombares, dores nas articulações, irritação e dores de cabeça.	R. Físicos e Químicos: Intermitente. R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's / CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não aplicável.							
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA							
- 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.							

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2386 - RQE 5007

Função: Agente de Portaria	Descrição sucinta do local de trabalho: Predominância de ambiente climatizado, iluminação natural e artificial, e boas condições de higiene.			Síntese das Atividades realizadas: 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.		
	Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde
*NA	*NA	*NA	*NA	Postura física inadequada, atenção constante, trabalho em turno e noturno e estresse. Fonte: Trabalho posição sentada e de pé, e responsabilidade.	Batidas contra, escorregões e assalto. Fonte: Escadas, rampas de acesso, movimentação de entrada e saída de pessoas e veículos.	R. Ergonômicos: Estresse, dores lombares, dores nas articulações, irritação e desconforto. R.Acidentes: Ferimento, traumatismo.
Medidas de Controle existentes: 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.						
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.						
R. Ergonômicos: Intermittente; R. de Acidentes: Intermittente.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho

Especialista em Medicina do Trabalho

CRM-PA 2366 - RQE 5007

			Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base				
Nº Revisão: 02			Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


Função: Operador de acabamento		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: Operador de acabamento: Realizar trabalhos na área gráfica, elaborar planejamento e realização dos serviços, operando e ajustando as máquinas para impressão para garantir que o acabamento - corte, vinco, impressão, atenda as demandas de qualidade na entrega dos serviços.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
Ruído Fonte: Máq. em funcionamento	NA	NA	Postura física inadequada, movimentos repetitivos de forma intermitente. Fonte: Trabalho sentado e na posição de pé, além de digitação de documentos.	Risco de queda e corte. Fonte: Piso escorregadio, acesso a rampas e durante o manuseio de ferramentas e equipamentos de trabalho.	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: EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança.		PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Uniforme completo, protetor auricular. * (NA) – Não aplicável.			CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS	
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.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2386 - ROE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
	Programa Base	
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022
		Edição: 002

Sector: 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	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
Calor Fonte: proveniente de alimentos aquecidos.	*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.	R. Físicos: dor de cabeça, aumento da temperatura corporal e arterial. R. Ergonômicos: Estresse, dores lombares, dores nas articulações. R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.	R. Físicos: Intermitente. R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.
Medidas de Controle existentes: PROTEÇÃO INDIVIDUAL: Utilização de EPI's tais como: Uniforme da Empresa, Botina de Segurança, Luva térmica. CONTROLE MÉDICO: Exames médicos físicos e complementares. / MEDIDAS EDUCATIVAS: Treinamentos e Diálogos de segurança. * (NA) – Não 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.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CPM-PA 2366 - RQE 5007

		Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base			
Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002	

Síntese das Atividades realizadas:				
Tratador: 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.				
Função: Tratador (cães) Posto: Delegacia Receita Federal	Descrição sucinta dos locais de trabalho: 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
*NA	*NA	*NA	Postura inadequada, levantamento e carregamento de peso (eventual).	Queda, corte, mordida de animais. Fonte: Atividades relacionadas com o tratamento dos animais.
			Possíveis Danos a Saúde	
			R. Ergonômicos: Dores lombares. R. Acidentes: Ferimento, traumatismo.	
			Tipo exposição	
			R. Ergonômicos: Intermitente; R. de Acidentes: Intermitente.	
Medidas de Controle existentes: 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. * (N/A) – Não 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.				

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
	Programa Base	
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022 Edição: 002

Função: Encarregado de Serviços Gerais		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: Encarregado de serviços gerais: 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 física 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.
Medidas de Controle existentes: 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.						
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.						

Dra. Maria das Graças A. Cavatini
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2386 - RQE 5007

			Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base				
Nº Revisão: 02			Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

Função: Aux. 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. * (NA) – Não 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.						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002


Função: Carregador Posto: Delegacia Receita Federal – Aeroporto.		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: Carregador: 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.		
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição	
R. Físicos: Ruído intermitente Fonte: Turbinas aeronaves.	*NA	*NA	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.	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.	
Medidas de Controle existentes: 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.							
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.							

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

			Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO	
Programa Base				
Nº Revisão: 02			Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

Funções: Operador Rural Roçador	Descrição sucinta dos locais de trabalho: Predominância de ambiente a céu aberto.				Síntese das Atividades realizadas: Operador Rural: 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. Roçador: Operar máquina roçadeira. Ajustar e manter a roçadeira. Elaborar relatório das atividades realizadas, com a finalidade de garantir processos de produção contínuos, sem falhas.	
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes	Possíveis Danos a Saúde	Tipo exposição
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.
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. * (NA) – Não aplicável.						
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA						
<div>- 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.</div>						

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
 Especialista em Medicina do Trabalho
 CRM-PA 2366 - RQE 5807

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

VII - O PCMSO deve incluir entre outros a realização obrigatória dos seguintes exames:

a) Admissional

O exame deve ser realizado pôr todo funcionário admitido na empresa e deverá ser feito antes que o trabalhador assuma suas atividades.

b) Periódicos

O exame deve ser realizado pôr todos os funcionários efetivos da empresa, de acordo com os intervalos mínimos de tempo abaixo determinados:

Para os trabalhadores expostos a riscos ou situações de trabalho que impliquem no desencadeamento ou agravamento de doença ocupacional, ou ainda para aqueles que sejam portadores de doenças crônicas, deverá ser realizado a cada ano.

Para os demais trabalhadores: anual quando menores de 18(dezoito) anos e maiores de 45(quarenta e cinco) anos de idade a cada dois anos para os trabalhadores entre 18(dezoito) e 45(quarenta e cinco) anos de idade.

c) Retorno ao Trabalho

O exame deve ser realizado obrigatoriamente no primeiro dia da volta ao trabalho, de trabalhador ausente pôr período igual ou superior a 30(trinta) dias, pôr motivo de doença ou acidente, de natureza ocupacional ou não, ou parto.

d) Mudança de Função

O exame será obrigatoriamente realizado antes da data de mudança, sendo mudança de função para fins desta NR-7, qualquer alteração de atividade, posto de trabalho ou de setor que implique na exposição do trabalhador a risco diferente daquela ao que estava exposto antes da mudança.

e) Demissional


O exame médico demissional, será obrigatoriamente realizado até a data da homologação, desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado a mais de: 135(cento e trinta e cinco) dias para as empresas de grau de risco 1 e 2, segundo o quadro I da NR-4; 90(noventa) dias para empresas de grau de risco 3 e 4, segundo o quadro I da NR-4.

As empresas enquadradas no grau de risco 3 e 4, segundo o quadro I da NR, poderão ampliar o prazo de dispensa da realização do exame demissional em até mais 90 (noventa) dias, em decorrência de negociação coletiva, assistida pôr profissional indicado de comum acordo entre as partes ou pôr profissional do órgão regional competente em Segurança e Saúde no Trabalho.

EXAMES COMPLEMENTARES A SEREM REALIZADOS

Estes exames são solicitados em decorrência do risco ao qual o funcionário estará exposto, de acordo com o quadro 1 ou o quadro 2 da NR 7, levando-se em consideração os riscos detectados na elaboração do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA.

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007


	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

VIII - RELAÇÃO DE EXAMES A SEREM REALIZADOS

FUNÇÃO	EXAMES	PERIODICIDADE
Recepcionista Assistente Operacional Secretária Aux. de Almoxarifado Aux. de Arquivo Ag. Portaria Serv Gerais Artífice Tratador Copeira	1. Exame Físico Clínico.	1. Na Admissão, e anual a partir de então.
Motorista Oper. Acabamento Operador Rural Roçador	1 Exame Físico Clínico. 2 Audiometria.	1 Na Admissão, e anual a partir de então. 2 Na Admissão, seis meses após a Admissão, e anual a partir de então.
Comandante Marinheiro de Máq. Marinheiro Convés Carregador	1 Exame Físico Clínico. 2 Audiometria 3 Raio X Lombo Sacra	1 Na Admissão, e anual a partir de então. 2 Na Admissão, seis meses após a Admissão, e anual a partir de então. 3 Na Admissão e anual a partir de então.

IX- RISCOS EXISTENTES E MEDIDAS DE CONTROLE A SEREM IMPLEMENTADAS

ERGONOMIA: A ergonomia para alguns está meramente ligada ao mobiliário e classificada erroneamente como a “ciência da mesa e cadeira”. Ledo engano, ela vai muito além do mobiliário, sendo este item apenas uma das muitas variáveis que compõem seus estudos, porém, também de muita importância. A influência sobre a

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

qualidade de vida do ser humano dentro da empresa é reflexo do ambiente de trabalho como um todo.

Alguns funcionários executam atividades que os tornam vítimas em potencial de doenças progressivas inflamatórias genericamente denominadas de **Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (D.O.R.T)**.

As grandes maiorias dos funcionários da empresa expõem-se aos riscos ergonômicos de forma contínua, devido à própria natureza de suas atividades.

Algumas medidas podem ser implementadas para influir sobre as características do trabalho reduzindo a monotonia do mesmo. A maior atenção deve estar voltada para a organização do trabalho, pois ela é que define o trabalho prescrito. Devemos então passar para o trabalho real (o que realmente ocorre) e a partir daí verificar ritmos impostos, métodos e condições ambientais. Além disso, há de se frisar que a má postura também é um fator marcante em todas as atividades que são executadas na empresa.


Algumas técnicas para redução de monotonia:

- ✓ Pausas livres ou organizadas.
- ✓ Dar condições para que possam ocorrer variações posturais ao longo da jornada.
- ✓ Valorização do trabalhador.
- ✓ Eliminar pressões no trabalho.
- ✓ Instituir áreas de lazer a serem utilizadas nas pausas, tais como sala de café, locais apropriados para descanso, etc.

RISCO DE ACIDENTE (Iluminação): Solicitar a empresa manutenção preventiva e corretiva das lâmpadas nos locais de trabalho, proporcionando iluminação adequada.

OBS.: é importante salientar que os ar condicionados devem ser limpo periodicamente, evitando que os funcionários fiquem expostos a agentes causadores de patologias das vias respiratórias (bactérias, fungos etc.).

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

X. PRIMEIROS SOCORROS

Fazendo parte das atividades contidas na norma do PCMSO (Item 7.5.1 da NR-7), um grupo de pessoas da empresa deve ser educada para ministrar os cuidados de primeiros socorros em caso de acidentes e de outros eventos mórbidos que se instalam subitamente. Esta preparação deve ser conduzida pela equipe de saúde ocupacional, observando-se as características do trabalho na empresa. Mediante orientação técnica

específica, o empregador deverá adquirir um conjunto de materiais adequados à prestação dos primeiros socorros que ficará sob a guarda dos socorristas

De acordo com a NR-7, todo estabelecimento deverá estar equipado com material necessário à prestação de primeiros socorros, considerando-se as características da atividade desenvolvida; manter esse guardado em local adequado, e aos cuidados de pessoas treinadas para esse fim.

CRONOGRAMAS

CRONOGRAMA DE EXAMES DE ABR/2021 A MAR/2022

EXAMES	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR
Periódicos	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Admissional	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
Demissional	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
De retorno ao trabalho	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
De mudança de função	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
Exames complem.	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

* De acordo com a data de revalidação

** Sempre que houver necessidade


*** Específico de cada caso

CRONOGRAMA DE VACINAÇÕES ABR/2021 A MAR/2022

Vacinas	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR
Anti-tetânica												
Anti-amarílica	x	x	X	x	X	x	x	x	x	x	x	x
Hepatite B												
Outras												

OBS: - Todos os funcionários devem tomar vacina contra febre amarela e tétano.

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO		
	Programa Base		
	Nº Revisão: 02	Vigência: Abril/2021 a Março/2022	Edição: 002

CRONOGRAMA DE MEDIDAS PREVENTIVAS – PCMSO

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

ATIVIDADES	abr	jun	ago	nov	jan	mar
Evidenciar aos colaboradores a implementação do novo PCMSO 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

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Especialista em Medicina do Trabalho
CRM-PA 2366 - RQE 5007

Dra. Maria das Graças A. Carvalho
Médica do Trabalho
CRM –PA 2366
Coordenadora do PCMSO