



PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE (PCMSO)

2025/2026



**Sociedade de Portos e Hidrovias de
Rondônia (SOPH)**



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL "P.C.M.S.O."

Razão Social: Sociedade De Portos E Hidrovias Do Estado De Rondônia
Endereço: EST DO TERMINAL, Nº 400
Bairro: PANAIR
Cidade: PORTO VELHO/RO CEP: 78912-334

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J.S.'

Fevereiro/2025

SUMÁRIO

1	PERFIL DA EMPRESA.....	4
1.1	CONDIÇÕES DE OPERAÇÃO DA EMPRESA	4
2	CONCEITOS	5
3	OBJETIVOS	6
4	DESENVOLVIMENTO DO PCMSO.....	7
4.1	Registro de resultados dos exames	8
4.2	Atestado de Saúde Ocupacional (ASO)	8
4.3	Ocorrência ou agravamento de doenças ocupacionais	8
4.4	Exposição excessiva.....	9
5	DAS RESPONSABILIDADES	9
6	SETORES, FUNÇÕES, RECONHECIMENTO DOS RISCOS AMBIENTAIS, PERIODICIDADE DE EXAMES CLÍNICOS E COMPLEMENTARES	10
6.1	Setor: SOPH	10
6.1.1	Cargo: ADMINISTRADOR	10
6.1.2	Cargo: APRENDIZ.....	11
6.1.3	Cargo: ASSESSOR (A) JURIDICO (A)	13
6.1.4	Cargo: ASSESSOR DA DIRETORIA	15
6.1.5	Cargo: ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO.....	16
6.1.6	Cargo: ASSESSOR ESP DA PRESIDÊNCIA	18
6.1.7	Cargo: ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA I	20
6.1.8	Cargo: ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA II	21
6.1.9	Cargo: ASSESSOR JURÍDICO DE CONTRATOS E LICITAÇÕES	23
6.1.10	Cargo: ASSISTENTE ADMINISTRATIVO.....	24
6.1.11	Cargo: ASSISTENTE JURÍDICO	28
6.1.12	Cargo: ASSISTENTE TÉC ADMINISTRATIVO.....	30
6.1.13	Cargo: AUXILIAR EM ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	31
6.1.14	Cargo: CHEFE DE DIVISÃO	33
6.1.15	Cargo: CHEFE DE GABINETE	34
6.1.16	Cargo: CHEFE DE SETOR.....	36
6.1.17	Cargo: CONSELHEIRO FISCAL.....	42
6.1.18	Cargo: COORDENADOR DE GESTÃO PONTUÁRIA	44
6.1.19	Cargo: COORDENADOR JURÍDICO.....	46
6.1.20	Cargo: DIRETOR ADMIN E FINANCEIRO	47
6.1.21	Cargo: DIRETOR DE OPERAÇÕES.....	49
6.1.22	Cargo: DIRETOR PRESIDENTE	51



6.1.23	Cargo: ENGENHEIRO CIVIL	52
6.1.24	Cargo: ESTAGIARIO (A)	53
6.1.25	Cargo: GUARDA PORTUÁRIO.....	54
6.1.26	Cargo: MOTORISTA.....	57
6.1.27	Cargo: PRESIDENTE DA COMISSÃO DE LICITAÇÃO	59
6.1.28	Cargo: RECEPCIONISTA.....	60
6.1.29	Cargo: TÉCNICO CONTABILIDADE	62
6.1.30	Cargo: TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO	64
6.1.31	Cargo: TÉCNICO EM OPERAÇÕES PORTUÁRIAS	66
6.1.32	Cargo: TELEFONISTA.....	70
7	CONTROLE MÉDICO DE ATIVIDADES ESPECIAIS	73
8	OBSERVAÇÕES	74
9	VACINAÇÕES	75
10	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
11	MÉDICOS RESPONSÁVEIS	77
12	AUTORIZAÇÃO.....	84





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

1 PERFIL DA EMPRESA

Razão Social: Sociedade De Portos E Hidrovias Do Estado De Rondônia

Nome Fantasia: Soph

CNPJ: 02.278.152/0001-86

Endereço: EST DO TERMINAL, Nº 400

Bairro: PANAIR

Cidade: PORTO VELHO

Estado: RO

CEP: 78912-334

Celular: (69) 99374-6804

E-mail: jorrey.tst@hotmail.com

Nº Empregados: 18

Masculinos: 16

Femininos: 2

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CNAE: 52.31-1-01

Descrição: Administração da infra-estrutura portuária

Grau de Risco: 3

Código e Descrição das Atividades Econômicas Secundárias

52.31-1-02 - Operações de terminais - Grau de risco 3

1.1 CONDIÇÕES DE OPERAÇÃO DA EMPRESA

(X)Produção Normal ()Alta Produção ()Baixa Produção ()Produção Sazonal

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'JS'.



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

2 CONCEITOS

A Norma Regulamentadora nº7 (NR-7) estabelece a obrigatoriedade da promoção e preservação da saúde dos trabalhadores da empresa, por meio de um PCMSO - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional. O PCMSO é um programa médico de atenção à saúde do trabalhador, implementado pela empresa, visando a prevenção de danos causados à saúde por agentes agressivos presentes nos ambientes de trabalho. É eminentemente preventivo de controle e acompanhamento da saúde do trabalhador. O PCMSO é um documento muito importante, que deve ser lido atenciosamente pelo empregador.

De acordo com a portaria n.º 24, de 29 de dezembro de 1994, que estabelece as políticas de Segurança, Higiene e Medicina do Trabalho, o planejamento e implantação do PCMSO deverão ser realizados considerando os riscos ocupacionais identificados e classificados pelo PGR.

O presente trabalho tem por finalidade orientar e normalizar a Empresa, quanto aos procedimentos técnicos para a realização do - PCMSO, dentro das suas peculiaridades de trabalho, previstos na Norma Regulamentadora NR - 07.

O cumprimento das medidas contidas neste documento é de responsabilidade do empregador.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or "José Sá".



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

3 OBJETIVOS

Promover e preservar a saúde do conjunto de trabalhadores da empresa e incentivar os trabalhadores a participarem na prevenção de doenças do trabalho e dos acidentes do trabalho para criação e desenvolvimento de uma cultura prevencionista, trazendo ainda ferramentas para evitar que os trabalhadores fiquem doente em função do seu trabalho ou que venha a acidentar.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or a similar initials.

4 DESENVOLVIMENTO DO PCMSO

7.5.6 O PCMSO deve incluir a realização obrigatória dos exames médicos:

- a) admissional;
- b) periódico;
- c) de retorno ao trabalho;
- d) de mudança de riscos ocupacionais;
- e) demissional.

7.5.7 Os exames médicos de que trata o subitem 7.5.6 compreendem exame clínico e exames complementares, realizados de acordo com as especificações desta e de outras NR.

7.5.8 O exame clínico deve obedecer aos prazos e à seguinte periodicidade: I - no exame admissional: ser realizado antes que o empregado assuma suas atividades; II - no exame periódico: ser realizado de acordo com os seguintes intervalos: a) para empregados expostos a riscos ocupacionais identificados e classificados no PGR e para portadores de doenças crônicas que aumentem a susceptibilidade a tais riscos: 1. a cada ano ou a intervalos menores, a critério do médico responsável; 2. de acordo com a periodicidade especificada no Anexo IV desta Norma, relativo a empregados expostos a condições hiperbáricas; b) para os demais empregados, o exame clínico deve ser realizado a cada dois anos.

7.5.9 No exame de retorno ao trabalho, o exame clínico deve ser realizado antes que o empregado reassuma suas funções, quando ausente por período igual ou superior a 30 (trinta) dias por motivo de doença ou acidente, de natureza ocupacional ou não.

7.5.9.1 No exame de retorno ao trabalho, a avaliação médica deve definir a necessidade de retorno gradativo ao trabalho.

7.5.10 O exame de mudança de risco ocupacional deve, obrigatoriamente, ser realizado antes da data da mudança, adequando-se o controle médico aos novos riscos.

7.5.11 No exame demissional, o exame clínico deve ser realizado em até 10 (dez) dias contados do término do contrato, podendo ser dispensado caso o exame clínico ocupacional mais recente tenha sido realizado há menos de 135 (centro e trinta e cinco) dias, para as organizações graus de risco 1 e 2, e há menos de 90 (noventa) dias, para as organizações graus de risco 3 e 4.

7.5.12 Os exames complementares laboratoriais previstos nesta NR devem ser executados por laboratório que atenda ao disposto na RDC/Anvisa n.º 302/2005, no que se refere aos procedimentos de coleta, acondicionamento, transporte e análise, e interpretados com base nos critérios constantes nos Anexos desta Norma e são obrigatórios quando: a) o levantamento preliminar do PGR indicar a necessidade de medidas de prevenção imediatas; b) houver exposições ocupacionais acima dos níveis de ação determinados na NR-09 ou se a classificação de riscos do PGR indicar.

7.5.12.1 O momento da coleta das amostras biológicas deve seguir o determinado nos Quadros 1 e 2 do Anexo I desta NR.



7.5.12.2 Quando a organização realizar o armazenamento e o transporte das amostras, devem ser seguidos os procedimentos recomendados pelo laboratório contratado.

7.5.13 Os exames previstos nos Quadros 1 e 2 do Anexo I desta NR devem ser realizados a cada seis meses, podendo ser antecipados ou postergados por até 45 (quarenta e cinco) dias, a critério do médico responsável, mediante justificativa técnica, a fim de que os exames sejam realizados em situações mais representativas da exposição do empregado ao agente.

7.5.14 Para as atividades realizadas de forma sazonal, a periodicidade dos exames constantes nos Quadros 1 e 2 do Anexo I desta NR pode ser anual, desde que realizada em concomitância com o período da execução da atividade. 7.5.15 Os exames previstos no Quadro 1 do Anexo I desta NR não serão obrigatórios nos exames admissional, de retorno ao trabalho, de mudança de risco ocupacional e demissional. 7.5.16 Os empregados devem ser informados, durante o exame clínico, das razões da realização dos exames complementares previstos nesta NR e do significado dos resultados de tais exames.

7.5.17 No exame admissional, a critério do médico responsável, poderão ser aceitos exames complementares realizados nos 90 (noventa) dias anteriores, exceto quando definidos prazos diferentes nos Anexos desta NR.

7.5.18 Podem ser realizados outros exames complementares, a critério do médico responsável, desde que relacionados aos riscos ocupacionais classificados no PGR e tecnicamente justificados no PCMSO.

7.5.19 Para cada exame clínico ocupacional realizado, o médico emitirá Atestado de Saúde Ocupacional - ASO, que deve ser comprovadamente disponibilizado ao empregado, devendo ser fornecido em meio físico quando solicitado.

4.1 Registro de resultados dos exames

Os dados obtidos nos exames clínicos, periódicos, retorno ao trabalho, mudança de risco e demissionais, incluindo avaliação clínica e exames complementares, conclusões e medidas aplicadas, serão registradas em Prontuário Clínico Individual e serão mantidos por período de 20 anos após o desligamento do trabalhador.

4.2 Atestado de Saúde Ocupacional (ASO)

Para cada exame clínico ocupacional realizado, o médico emitirá Atestado de Saúde Ocupacional - ASO, que deve ser comprovadamente disponibilizado ao empregado, devendo ser fornecido em meio físico quando solicitado

4.3 Ocorrência ou agravamento de doenças ocupacionais

Na constatação da ocorrência ou agravamento de doenças profissionais através de exames, caberá ao Médico responsável:

- Solicitar emissão do CAT;
- Indicar o afastamento do trabalhador da exposição ao risco do trabalho;





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

- Encaminhar a Previdência Social para estabelecimento do nexo causal, avaliação da incapacidade e definição da conduta previdenciária;
- Orientar e Empregado quanto à necessidade de ações de medidas de controle no ambiente de trabalho.

4.4 Exposição excessiva

Sendo verificada através de avaliação clínica do trabalhador e ou dos exames, exposição excessiva, deverá o trabalhador ser afastado do local de trabalho ou do risco até que esteja normalizada a situação.

5 DAS RESPONSABILIDADES

Compete a empregador:

- a) garantir a elaboração e efetiva implantação do PCMSO;
- b) custear sem ônus para o empregado todos os procedimentos relacionados ao PCMSO;
- c) indicar médico do trabalho responsável pelo PCMSO.

Compete ao médico responsável:

- Realizar os exames médicos previstos NR-07 Ou encarregar os mesmos a profissional médico familiarizado com os princípios da patologia ocupacional e suas causas, bem como com o ambiente, as condições de trabalho e os riscos a que está ou será exposto cada trabalhador da empresa a ser examinado;
- Encarregar dos exames complementares previstos nos itens, quadros e anexos desta NR, profissionais e/ou entidades devidamente capacitados, equipados e qualificados.
- caso observe inconsistências no inventário de riscos da organização, deve reavaliá-las em conjunto com os responsáveis pelo PGR.
- Elaborar relatório analítico do Programa, anualmente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J.S.'

6 SETORES, FUNÇÕES, RECONHECIMENTO DOS RISCOS AMBIENTAIS, PERIODICIDADE DE EXAMES CLÍNICOS E COMPLEMENTARES

6.1 Setor: SOPH

6.1.1 Cargo: ADMINISTRADOR

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2521-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Planejar, organizar, controlar e assessorar as organizações nas áreas de recursos humanos, patrimônio, materiais, informações, financeira, tecnológica, entre outras; implementar programas e projetos; elaborar planejamento organizacional; promover estudos de racionalização e controlar o desempenho organizacional. prestar consultoria administrativa a organizações e pessoas.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.



Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.2 Cargo: APRENDIZ

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4110-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Executar serviços de apoio nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atender fornecedores e clientes, fornecendo e recebendo informações sobre produtos e serviços; tratar de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos.



Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.3 Cargo: ASSESSOR (A) JURIDICO (A)

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Postulam, em nome do cliente, em juízo, propondo ou contestando ações, solicitando providências junto ao magistrado ou ministério público, avaliando provas documentais e orais, realizando audiências trabalhistas, penais comuns e cíveis, instruindo a parte e atuando no tribunal de júri, e extrajudicialmente, mediando questões, contribuindo na elaboração de projetos de lei, analisando legislação para atualização e implementação, assistindo empresas, pessoas e entidades, assessorando negociações internacionais e nacionais; zelam pelos interesses do cliente na manutenção e integridade dos seus bens, facilitando negócios, preservando interesses individuais e coletivos, dentro dos princípios éticos e de forma a fortalecer o estado democrático de direito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

 Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.4 Cargo: ASSESSOR DA DIRETORIA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Assessorar os executivos no desempenho de suas funções, gerenciando informações, auxiliando na execução de suas tarefas administrativas e em reuniões, marcando e cancelando compromissos. coordenar e controlar equipes (pessoas que prestar serviços a secretaria: auxiliares de secretaria, office-boys, copeiras, motoristas) e atividades; controlar documentos e correspondências. atender clientes externos e internos; organizar eventos e viagens e prestar serviços em idiomas estrangeiros. Poder cuidar da agenda pessoal dos executivos.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.



Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.5 Cargo: ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-10

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.



Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.6 Cargo: ASSESSOR ESP DA PRESIDÊNCIA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.



6.1.7 Cargo: ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA I

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os



colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.8 Cargo: ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA II

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2523-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermitente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste**Grupo de Risco:** Ergonômicos**Descrição:**

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente**Fonte Geradora:**

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

 Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.9 Cargo: ASSESSOR JURÍDICO DE CONTRATOS E LICITAÇÕES

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2410-40

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste



Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.10 Cargo: ASSISTENTE ADMINISTRATIVO

Número de Empregados: 3

Masculinos: 2

Femininos: 1

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4110-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Executar serviços de apoio nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atender fornecedores e clientes, fornecendo e recebendo informações sobre



produtos e serviços; tratar de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos. Atuar na concessão de microcrédito a microempresários, atendendo clientes em campo e nas agências, prospectando clientes nas comunidades.

Fatores de Risco Mensurados e Exames Médicos Complementares

RUÍDO

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: 80 dB(A)

Exposição: Habitual / Permanente

Exame médico: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Fonte Geradora:

Ruído ambiente externo proveniente das atividades de fiscalização de apoio na balança e das máquinas e equipamentos.

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Dor de cabeça, cansaço físico, irritabilidade.

Medidas de Controle Existentes:

PROTETOR AUDITIVO.

Recomendações:

PROTETOR AUDITIVO.

RADIAÇÕES NÃO IONIZANTES

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Exposição ao sol – atividades em ambiente externo

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Queimaduras de diferentes graus, alergias, manchas na pele, envelhecimento precoce, perda da elasticidade da pele, rugas.

Medidas de Controle Existentes:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Recomendações:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Fornecer PROTETOR SOLAR FPS 30; Fornecer Chapéu para proteção da cabeça contra as radiações solares;

GRAXAS E ÓLEOS LUBRIFICANTES

Grupo de Risco: Químicos

Descrição:

Graxas e óleos lubrificantes.

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Óleo Diesel e Lubrificantes.

Meios de Propagação:

Contato direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Possíveis irritações oculares, na pele e implicações no sistema respiratório.

Medidas de Controle Existentes:

Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Recomendações:

Manter a utilização do equipamento de proteção ao realizar as atividades; Manter as FISPQ's no local de trabalho; Realizar orientação sobre a utilização, conservação e manuseio dos Equipamentos de Proteção Individual e conscientização sobre a importância do uso dos mesmos, salientando os benefícios a saúde do colaborador. Utilizar funil para auxiliar no abastecimento das máquinas; Evitar o contato dos produtos com a pele e os olhos e evitar respirar os gases formados;

Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Trabalho na posição em pé

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição em pé

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em operação no ambiente externo.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA



Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

(B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: TGO

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: TGP

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.11 Cargo: ASSISTENTE JURÍDICO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 3514-30

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisar textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.12 Cargo: ASSISTENTE TÉC ADMINISTRATIVO

Número de Empregados: 2

Masculinos: 1

Femininos: 1

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4110-10

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Controlar rotina administrativa. realizar atividades em recursos humanos e intermedeiam mão-de-obra para colocação e relocação. atuam na área de compras e acesso a área de vendas. Intercambiar mercadorias e serviços e executar atividades nas áreas fiscal e financeira.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.13 Cargo: AUXILIAR EM ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4110-10

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Executar serviços de apoio nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atender fornecedores e clientes, fornecendo e recebendo informações sobre produtos e serviços; tratar de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos. Atuar na concessão, atendendo clientes em campo e nas agências SOPH.

Riscos Ergonômicos

 Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.14 Cargo: CHEFE DE DIVISÃO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4101-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Chefia rotinas administrativas em instituições públicas e privadas, chefiando diretamente equipe de escriturários, auxiliares administrativos, secretários de expediente, operadores de máquina de escritório e contínuos. coordenar serviços gerais de malotes, mensageiros, transporte, cartório, limpeza, terceirizados, manutenção de equipamento, mobiliário, instalações etc; administram recursos humanos, bens patrimoniais e materiais de consumo; organizam documentos e correspondências; gerenciar equipe. poder manter rotinas financeiras, controlando fundo fixo (pequeno caixa), verbas, contas a pagar, fluxo de caixa e conta bancária, emitindo e conferindo notas fiscais e recibos, prestando contas e recolhendo impostos.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.15 Cargo: CHEFE DE GABINETE

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 1114-15

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transformar a linguagem oral em escrita, registrando falas em sinais, decodificando os em texto; revisam textos e documentos; organizar as atividades gerais da área e assessorar o seu desenvolvimento; coordenar a execução de tarefas; redigir textos e comunicam-se, oralmente e por escrito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos





OUPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.16 Cargo: CHEFE DE SETOR

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4101-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Supervisionar rotinas administrativas em instituições públicas e privadas, chefiando diretamente equipe de escriturários, auxiliares administrativos, secretários de expediente, operadores de máquina de escritório e contínuos. Coordenar serviços gerais de malotes, mensageiros, transporte, cartório, limpeza, terceirizados, manutenção de equipamento, mobiliário, instalações etc; administrar recursos humanos, bens patrimoniais e materiais de consumo; organizar documentos e correspondências; gerenciar equipe. Poder manter rotinas financeiras, controlando fundo fixo (pequeno caixa), verbas, contas a pagar, fluxo de caixa e conta bancária, emitindo e conferindo notas fiscais e recibos, prestando contas e recolhendo impostos.

Fatores de Risco Mensurados e Exames Médicos Complementares

JOÁ RÚIDO

Grupo de Risco: Físicos



OUPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Intensidade/Concentração: 80 dB(A)

Exposição: Habitual / Permanente

Exame médico: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Fonte Geradora:

Ruído ambiente externo proveniente das atividades de fiscalização de apoio na balança e das máquinas e equipamentos.

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Dor de cabeça, cansaço físico, irritabilidade.

Medidas de Controle Existentes:

PROTETOR AUDITIVO.

Recomendações:

PROTETOR AUDITIVO.

RADIAÇÕES NÃO IONIZANTES

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Exposição ao sol – atividades em ambiente externo

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Queimaduras de diferentes graus, alergias, manchas na pele, envelhecimento precoce, perda da elasticidade da pele, rugas.

Medidas de Controle Existentes:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Recomendações:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Fornecer PROTETOR SOLAR FPS 30; Fornecer Chapéu para proteção da cabeça contra as radiações solares;

VIBRAÇÃO

Grupo de Risco: Físicos

Local: Corpo Inteiro

Posição: Em Pé

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Operação de veículos e empilhadeira.

Meios de Propagação:

Direta.

Possíveis Danos à Saúde:

Fadiga, dores no corpo, problemas osteomusculares.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar rodízio de condutores a fim de diminuir a exposição ao agente. Realizar a quantificação do agente através do VIBROMETRO (vibração)

Recomendações:

Realizar rodízio de condutores a fim de diminuir a exposição ao agente. Realizar a quantificação do agente através do VIBROMETRO (vibração)

(ACGIH)Ferro,óxido (Fe2O3)

Grupo de Risco: Químicos

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Através do processo de soldagem.

Meios de Propagação:

Vias respiratórias

Possíveis Danos à Saúde:

Irritação das vias respiratórias. Complicações do sistema respiratório.

Medidas de Controle Existentes:

- Sala de descanso para afastar o trabalhador ao risco durante a jornada;
- Fornecimento, fiscalização, substituição e treinamento do uso de máscara de proteção respiratória;
- Treinamento de proteção respiratória do plano de Proteção respiratório;
- Sistema de exaustão de partículas no ambiente;
- Monitoramento através do PCMSO da empresa com a realização de exames médicos.

Recomendações:

- Sala de descanso para afastar o trabalhador ao risco durante a jornada;
- Fornecimento, fiscalização, substituição e treinamento do uso de máscara de proteção respiratória;
- Treinamento de proteção respiratória do plano de Proteção respiratório;
- Sistema de exaustão de partículas no ambiente;
- Monitoramento através do PCMSO da empresa com a realização de exames médicos.

(ACGIH)Manganês,como composto inorgânico, como Mn

Grupo de Risco: Químicos

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Através do processo de soldagem.

Meios de Propagação:

Vias aéreas

Possíveis Danos à Saúde:



Não há. Os resultados permaneceram abaixo dos Limites de Tolerância previstos nas Normas (NR15, Anexo 11 e ACGIH).

Medidas de Controle Existentes:

- Sala de descanso para afastar o trabalhador ao risco durante a jornada;
- Fornecimento, fiscalização, substituição e treinamento do uso de máscara de proteção respiratória;
- Treinamento de proteção respiratória do plano de Proteção respiratório;
- Sistema de exaustão de partículas no ambiente;
- Monitoramento através do PCMSO da empresa com a realização de exames médicos.

Recomendações:

- Sala de descanso para afastar o trabalhador ao risco durante a jornada;
- Fornecimento, fiscalização, substituição e treinamento do uso de máscara de proteção respiratória;
- Treinamento de proteção respiratória do plano de Proteção respiratório;
- Sistema de exaustão de partículas no ambiente;
- Monitoramento através do PCMSO da empresa com a realização de exames médicos.

HIDROCARBONETOS E OUTROS COMPOSTOS DE CARBONO

Grupo de Risco: Químicos

Descrição: Manipulação de óleos minerais, óleo queimado, graxas.

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Exame médico: Hemograma c/ plaquetas

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Fonte Geradora:

Óleo Diesel e Lubrificantes.

Meios de Propagação:

Contato direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Possíveis irritações oculares, na pele e implicações no sistema respiratório.

Medidas de Controle Existentes:

Manter a utilização do equipamento de proteção ao realizar as atividades; Manter as FISPQ's no local de trabalho; Realizar orientação sobre a utilização, conservação e manuseio dos Equipamentos de Proteção Individual e conscientização sobre a importância do uso dos mesmos, salientando os benefícios à saúde do colaborador. Utilizar funil para auxiliar no abastecimento das máquinas; Evitar o contato dos produtos com a pele e os olhos e evitar respirar os gases formados;

Creme protetor de segurança;

Luva contra agentes químicos.

Recomendações:

Manter a utilização do equipamento de proteção ao realizar as atividades; Manter as FISPQ's no local de trabalho; Realizar orientação sobre a utilização, conservação e manuseio dos Equipamentos de Proteção Individual e conscientização sobre a importância do uso dos mesmos, salientando os benefícios à saúde do colaborador. Utilizar funil para auxiliar no abastecimento das máquinas; Evitar o contato dos produtos com a pele e os olhos e evitar respirar os gases formados;

Creme protetor de segurança;



Luva contra agentes químicos.

Eletricidade

Grupo de Risco: Perigosos

Descrição: 3. Atividades de inspeção, testes, ensaios, calibração, medição e reparos em equipamentos e materiais elétricos, eletrônicos, eletromecânicos e de segurança individual e coletiva em sistemas elétricos de potência de alta e baixa tensão.

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho próximo a linha de transmissão (alta tensão) e Manutenção em baixa tensão.

Meios de Propagação:

Direta.

Possíveis Danos à Saúde:

Queimaduras de diversos níveis; Implicações no sistema cardiovascular; Risco de morte.

Medidas de Controle Existentes:

BOTINA - TIPO B – C.A: 11972 ÓCULOS – C.A: 39878

Utilizar LUVA ISOLANTE DE BORRACHA junto com LUVA DE PROTEÇÃO CONTRA AGENTES MECÂNICOS; Utilizar o PROTETOR FACIL juntamente com CAPACETE CLASSE B Implementar medidas de seccionamento da rede; Desligar a geral e implementar medida que impeça a reenergização do sistema (trancar o painel com cadeado/chave e sinalização); Antes de subir para realizar os reparos necessário realizem a inspeções e teste nas redes elétricas para garantir que não há passagem de corrente elétricas; Não utilizar adornos; Utilizar apenas ferramentas isoladas.

Recomendações:

BOTINA - TIPO B – C.A: 11972 ÓCULOS – C.A: 39878

Utilizar LUVA ISOLANTE DE BORRACHA junto com LUVA DE PROTEÇÃO CONTRA AGENTES MECÂNICOS; Utilizar o PROTETOR FACIL juntamente com CAPACETE CLASSE B Implementar medidas de seccionamento da rede; Desligar a geral e implementar medida que impeça a reenergização do sistema (trancar o painel com cadeado/chave e sinalização); Antes de subir para realizar os reparos necessário realizem a inspeções e teste nas redes elétricas para garantir que não há passagem de corrente elétricas; Não utilizar adornos; Utilizar apenas ferramentas isoladas.

GRAXAS E ÓLEOS LUBRIFICANTES

Grupo de Risco: Químicos

Descrição:

Graxas e óleos lubrificantes.

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Óleo Diesel e Lubrificantes.

Meios de Propagação:

Contato direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Possíveis irritações oculares, na pele e implicações no sistema respiratório.

Medidas de Controle Existentes:

Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Recomendações:



Manter a utilização do equipamento de proteção ao realizar as atividades; Manter as FISPQ's no local de trabalho; Realizar orientação sobre a utilização, conservação e manuseio dos Equipamentos de Proteção Individual e conscientização sobre a importância do uso dos mesmos, salientando os benefícios a saúde do colaborador. Utilizar funil para auxiliar no abastecimento das máquinas; Evitar o contato dos produtos com a pele e os olhos e evitar respirar os gases formados;
Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Riscos Ergonômicos

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Trabalho na posição em pé

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição em pé

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em operação no ambiente externo.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna.





OUPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Acuidade Visual

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Eletrocardiograma

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Eletroencefalograma

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Glicemia

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Teste de Romberg

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.17 Cargo: CONSELHEIRO FISCAL

 Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 3523-10

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Dirigir o fluxo financeiro da empresa; implementar o orçamento empresarial e administrar recursos humanos. controlar patrimônio, suprimentos e logística e supervisionar serviços complementares. coordenar serviços de contabilidade e controladoria e elaborar planejamento da empresa.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a



distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.18 Cargo: COORDENADOR DE GESTÃO PONTUÁRIA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4101-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Viabilizar execução de metas operacionais em empresas de armazenamento, transportes e telecomunicações; organizar operações e controlar a execução de serviços; executar programas e normas; participar do planejamento operacional; coordenar atividades gerenciais e atuar como representantes legais da empresa.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

 **Fonte Geradora:**

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL



Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.19 Cargo: COORDENADOR JURÍDICO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 2410-40

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Postular, em nome da empresa, em juízo, propondo ou contestando ações, solicitando providências ao magistrado ou ministério público, avaliando provas documentais e orais, realizando audiências trabalhistas, penais comuns e cíveis, instruindo a parte e atuando no tribunal de júri, e extrajudicialmente, mediando questões, contribuindo na elaboração de projetos de lei, analisando legislação para atualização e implementação, assistindo empresas, pessoas e entidades, assessorando negociações internacionais e nacionais; zelam pelos interesses do cliente na manutenção e integridade dos seus bens, facilitando negócios, preservando interesses individuais e coletivos, dentro dos princípios éticos e de forma a fortalecer o estado democrático de direito.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA



Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.20 Cargo: DIRETOR ADMIN E FINANCEIRO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 1231-10



Descrição das atividades / gestos profissionais:

Dirigir o fluxo financeiro da empresa; implementar o orçamento empresarial e administrar recursos humanos. Controlar patrimônio, suprimentos e logística e supervisionar serviços complementares. Coordenam serviços de contabilidade e controladoria e elaborar planejamento do SOPH.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:



Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.21 Cargo: DIRETOR DE OPERAÇÕES

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 1227-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Viabilizar execução de metas operacionais em empresas de armazenamento, transportes e telecomunicações; organizar operações e controlar a execução de serviços; executar programas e normas; participar do planejamento operacional; coordenar atividades gerenciais e atuar como representantes legais da empresa.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

 Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.22 Cargo: DIRETOR PRESIDENTE

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 1231-15

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Dirigir o fluxo financeiro da empresa; implementar o orçamento empresarial e administrar recursos humanos. controlar patrimônio, suprimentos e logística e supervisionar serviços complementares. coordenar serviços de contabilidade e controladoria e elaborar planejamento do SOPH.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:





OUPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.23 Cargo: ENGENHEIRO CIVIL

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

Fatores de risco no cargo: Não há ocorrências

CBO: 2142-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Elabora projetos de engenharia civil, gerenciam obras, controlam a qualidade de empreendimentos. Coordenam a operação e manutenção do empreendimento. Podem prestar consultoria, assistência e assessoria e elaborar pesquisas tecnológicas.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

 (F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente / (E) Ergonômico

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: BIENAL

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.24 Cargo: ESTAGIARIO (A)

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4110-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Executam serviços de apoio nas áreas de recursos humanos, administração, finanças e logística; atendem fornecedores e clientes, fornecendo e recebendo informações sobre produtos e serviços; tratam de documentos variados, cumprindo todo o procedimento necessário referente aos mesmos. Atuam na concessão de microcrédito a microempresários, atendendo clientes em campo e nas agências, prospectando clientes nas comunidades.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

 **Grupo de Risco:** Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.25 Cargo: GUARDA PORTUÁRIO

Número de Empregados: 12

Masculinos: 12

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 5173-35

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Vigiam dependências e áreas públicas e privadas com a finalidade de prevenir, controla acesso de pessoas e veículos leves e pesados, e combater delitos como porte ilícito de armas



e munições e outras irregularidades; zelam pela segurança das pessoas, do patrimônio e pelo cumprimento das leis e regulamentos; recepcionam e controlam a movimentação de pessoas em áreas de acesso livre e restrito; fiscalizam pessoas, cargas e patrimônio; escoltam pessoas e mercadorias. controlam objetos e cargas; vigiam.

Fatores de Risco Mensurados e Exames Médicos Complementares

RUÍDO

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: 80 dB(A)

Exposição: Habitual / Permanente

Exame médico: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Fonte Geradora:

Ruído ambiente externo proveniente das atividades de fiscalização de apoio na balança e das maquinas e equipamentos.

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Dor de cabeça, cansaço físico, irritabilidade.

Medidas de Controle Existentes:

PROTETOR AUDITIVO.

Recomendações:

PROTETOR AUDITIVO.

Vigilante

Grupo de Risco: Perigosos

Descrição: Roubos ou outras espécies de violência física nas atividades profissionais de segurança pessoal ou patrimonial.

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Ocasional

Fonte Geradora:

Segurança patrimonial

Meios de Propagação:

Contato direto

Possíveis Danos à Saúde:

Lesões de diferentes extensões.

Medidas de Controle Existentes:

Uso de COLETE A PROVA DE BALAS;

Recomendações:

Adquirir e implementar o uso de COLETE A PROVA DE BALAS;

Riscos Ergonômicos



Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico
Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL,
Exigência: Obrigatório

Exame: TGO

Periodicidade: ANUAL,
Exigência: Obrigatório

Exame: TGP

Periodicidade: ANUAL,
Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.26 Cargo: MOTORISTA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 7825-10

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Transportam, coletam e entregam cargas em geral; guincham, destoram e removem veículos avariados e prestam socorro mecânico. Movimentam cargas volumosas e pesadas, podem, também, operar equipamentos, realizar inspeções e reparos em veículos, vistoriar cargas, além de verificar documentação de veículos e de cargas. Definem rotas e asseguram a regularidade do transporte. As atividades são desenvolvidas em conformidade com normas e procedimentos técnicos e de segurança.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:



Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Acuidade Visual

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Audiometria

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Eletrocardiograma

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Eletroencefalograma

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Glicemia

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: Teste de Romberg

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

 **Exame:** TGO



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Periodicidade: ANUAL,
Exigência: Obrigatório

Exame: TGP

Periodicidade: ANUAL,
Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.27 Cargo: PRESIDENTE DA COMISSÃO DE LICITAÇÃO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4101-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Supervisionar rotinas administrativas em instituições públicas e privadas, chefiando diretamente equipe de escriturários, auxiliares administrativos, secretários de expediente, operadores de máquina de escritório e contínuos. Coordenar serviços gerais de malotes, mensageiros, transporte, cartório, limpeza, terceirizados, manutenção de equipamento, mobiliário, instalações etc; administrar recursos humanos, bens patrimoniais e materiais de consumo; organizar documentos e correspondências; gerenciar equipe. Poder manter rotinas financeiras, controlando fundo fixo (pequeno caixa), verbas, contas a pagar, fluxo de caixa e conta bancária, emitindo e conferindo notas fiscais e recibos, prestando contas e recolhendo impostos.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.28 Cargo: RECEPCIONISTA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0



CBO: 4222-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Operar equipamentos, atender, transferir, cadastrar e completar chamadas telefônicas locais, nacionais e internacionais, comunicando-se formalmente em português e/ou línguas estrangeiras. Auxiliar o cliente, fornecendo informações e prestando serviços gerais.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.29 Cargo: TÉCNICO CONTABILIDADE

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 3511-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Realizar atividades inerentes à contabilidade em empresas, órgãos governamentais e outras instituições públicas e privadas. Para tanto, constituir e regularizar empresa, identificar documentos e informações, atender à fiscalização e proceder consultoria empresarial. executar a contabilidade geral, operacionalizar a contabilidade de custos e efetuam contabilidade gerencial administrar o departamento pessoal e realizam controle patrimonial.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

 **Exame:** Avaliação Psicossocial
Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.30 Cargo: TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 3516-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Elaborar, participar da elaboração e implementar política de saúde e segurança no trabalho (sst); realizar auditoria, acompanhamento e avaliação na área; identificar variáveis de controle de doenças, acidentes, qualidade de vida e meio ambiente. Desenvolver ações educativas na área de saúde e segurança no trabalho; participar de perícias e fiscalizações e integrar processos de negociação. Participar da adoção de tecnologias e processos de trabalho; gerenciar documentação de sst; investigar, analisar acidentes e recomendar medidas de prevenção e controle.

Fatores de Risco Mensurados e Exames Médicos Complementares

Inflamáveis

Grupo de Risco: Perigosos

Descrição: Nos locais de descarga de navios-tanques, vagões-tanques e caminhões-tanques, com inflamáveis líquidos ou gasosos liquefeitos ou de vasilhames vazios não desgaseificados ou decantados.

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermitente

Fonte Geradora:

Processo de descarregamento de combustíveis líquidos dos caminhões tanques.

Meios de Propagação:

Direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Lesões multiphas. Queimaduras.

Medidas de Controle Existentes:

- Treinamento normas gerais de segurança e saúde do trabalho (NR-01) e entrega da Ordem de serviço;
- Sinalização de fácil visualização para identificação do ambiente e sinalização com proibições diante da área de risco (NR-26).
- Equipamentos que garantam a exaustão dos produtos químicos de forma a não potencializar a exposição de qualquer trabalhador. Sistema adequado de descarte.
- Armazenamento em local afastado de chamas, atendendo as normas ABNT e ou de incêndio da região e/ou quando possível em armários corta chama.
- Dispositivos de controle de incêndios próximos ao local.
- Treinamento de manipulação segura de líquidos inflamáveis (NR20).

Recomendações:



- Treinamento normas gerais de segurança e saúde do trabalho (NR-01) e entrega da Ordem de serviço;
- Sinalização de fácil visualização para identificação do ambiente e sinalização com proibições diante da área de risco (NR-26).
- Equipamentos que garantam a exaustão dos produtos químicos de forma a não potencializar a exposição de qualquer trabalhador. Sistema adequado de descarte.
- Armazenamento em local afastado de chamas, atendendo as normas ABNT e ou de incêndio da região e/ou quando possível em armários corta chama.
- Dispositivos de controle de incêndios próximos ao local.
- Treinamento de Manipulação segura de líquidos inflamáveis (NR20).

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Exame: TGO

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: TGP

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.31 Cargo: TÉCNICO EM OPERAÇÕES PORTUÁRIAS

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 3426-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Supervisionar o recebimento de cargas e o embarque de passageiros do transporte aquaviário; coordenar serviços de embarcação em portos e estações; organizar distribuição de cargas e passageiros; programar atracação de embarcações; monitoram atracação e desatracção, embarque e desembarque; elaborar documentos técnicos.

Fatores de Risco Mensurados e Exames Médicos Complementares

RUÍDO

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: 80 dB(A)

Exposição: Habitual / Permanente

Exame médico: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Fonte Geradora:

Ruído ambiente externo proveniente das atividades de fiscalização de apoio na balança e das máquinas e equipamentos.

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Dor de cabeça, cansaço físico, irritabilidade.

Medidas de Controle Existentes:

PROTETOR AUDITIVO.

Recomendações:

PROTETOR AUDITIVO.

RADIAÇÕES NÃO IONIZANTES

Grupo de Risco: Físicos

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Exposição ao sol – atividades em ambiente externo

Meios de Propagação:

Aérea.

Possíveis Danos à Saúde:

Queimaduras de diferentes graus, alergias, manchas na pele, envelhecimento precoce, perda da elasticidade da pele, rugas.

Medidas de Controle Existentes:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Recomendações:

Beber dois a três litros de água por dia; Passar o protetor no corpo e no rosto pelo menos quinze minutos antes da exposição solar, a aplicação deve ser renovada a cada três horas; Cobrar o uso dos equipamentos de proteção chapéu, camiseta com manga longa e protetor



solar; Evitar ao máximo a exposição ao sol através de pequenas pausas durante o exercício das tarefas ou, se possível, ficar na sombra.

Fornecer PROTETOR SOLAR FPS 30; Fornecer Chapéu para proteção da cabeça contra as radiações solares;

Inflamáveis

Grupo de Risco: Perigosos

Descrição: Nos locais de descarga de navios-tanques, vagões-tanques e caminhões-tanques, com inflamáveis líquidos ou gasosos liquefeitos ou de vasilhames vazios não desgaseificados ou decantados.

Intensidade/Concentração: qualitativa

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Processo de descarregamento de combustíveis líquidos dos caminhões tanques.

Meios de Propagação:

Direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Lesões multiplas. Queimaduras.

Medidas de Controle Existentes:

- Treinamento normas gerais de segurança e saúde do trabalho (NR-01) e entrega da Ordem de serviço;
- Sinalização de fácil visualização para identificação do ambiente e sinalização com proibições diante da área de risco (NR-26).
- Equipamentos que garantam a exaustão dos produtos químicos de forma a não potencializar a exposição de qualquer trabalhador. Sistema adequado de descarte.
- Armazenamento em local afastado de chamas, atendendo as normas ABNT e ou de incêndio da região e/ou quando possível em armários corta chama.
- Dispositivos de controle de incêndios próximos ao local.
- Treinamento de Manipulação segura de líquidos inflamáveis (NR20).

Recomendações:

- Treinamento normas gerais de segurança e saúde do trabalho (NR-01) e entrega da Ordem de serviço;
- Sinalização de fácil visualização para identificação do ambiente e sinalização com proibições diante da área de risco (NR-26).
- Equipamentos que garantam a exaustão dos produtos químicos de forma a não potencializar a exposição de qualquer trabalhador. Sistema adequado de descarte.
- Armazenamento em local afastado de chamas, atendendo as normas ABNT e ou de incêndio da região e/ou quando possível em armários corta chama.
- Dispositivos de controle de incêndios próximos ao local.
- Treinamento de Manipulação segura de líquidos inflamáveis (NR20).

GRAXAS E ÓLEOS LUBRIFICANTES

Grupo de Risco: Químicos

Descrição:

Graxas e óleos lubrificantes.

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Oleo Diesel e Lubrificantes.

Meios de Propagação:



Contato direto.

Possíveis Danos à Saúde:

Possíveis irritações oculares, na pele e implicações no sistema respiratório.

Medidas de Controle Existentes:

Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Recomendações:

Manter a utilização do equipamento de proteção ao realizar as atividades; Manter as FISPOQ's no local de trabalho; Realizar orientação sobre a utilização, conservação e manuseio dos Equipamentos de Proteção Individual e conscientização sobre a importância do uso dos mesmos, salientando os benefícios a saúde do colaborador. Utilizar funil para auxiliar no abastecimento das máquinas; Evitar o contato dos produtos com a pele e os olhos e evitar respirar os gases formados;

Luva contra agentes químicos e Creme protetor de segurança.

Riscos Ergonômicos

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Trabalho na posição em pé

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

 Trabalho na posição em pé

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em operação no ambiente externo.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pausas em locais onde possam sentar, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginastica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: TGO

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Exame: TGP

Periodicidade: ANUAL,

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

6.1.32 Cargo: TELEFONISTA

Número de Empregados: 0

Masculinos: 0

Femininos: 0

Maiores de 45: 0

Menores de 18: 0

CBO: 4222-05

Descrição das atividades / gestos profissionais:

Operar equipamentos, atender, transferir, cadastrar e completar chamadas telefônicas locais, nacionais e internacionais, comunicando-se formalmente em português e/ou línguas

estrangeiras. Auxiliar o cliente, fornecendo informações e prestando serviços gerais. Poder treinar funcionários e avaliar a qualidade de atendimento do operador, identificando pontos de melhoria.

Riscos Ergonômicos

Trabalho posição sentada

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Trabalho na posição sentada por períodos alternados

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular, problemas na coluna

Medidas de Controle Existentes:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Recomendações:

Orientar os colaboradores a realizar pequenas pausas, alongamento dos membros superiores, inferiores e tronco, implementar ginástica laboral, orientar os colaboradores a manter a postura ereta; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Grupo de Risco: Ergonômicos

Descrição:

Mobiliário sem meios de regulagem de ajuste

Exposição: Habitual / Intermittente

Fonte Geradora:

Trabalho em áreas administrativas.

Meios de Propagação:

Posição de trabalho.

Possíveis Danos à Saúde:

Desconforto físico, dores musculares, LER/DORT, tensão muscular e problemas na coluna.

Medidas de Controle Existentes:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA

Recomendações:

Realizar ajustes nos mobiliários, implementando cadeiras giratórias com apoios de braços, ajuste no encosto, suportes para apoio de monitores e apoios de pé. Orientar os colaboradores a manter os monitores na mesma altura da visão para evitar a posição





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

inadequada da cabeça e fadiga do pescoço, manter os teclados e mouse no mesmo nível dos cotovelos, mantendo os membros superiores relaxados, orientar os colaboradores a manter a distância entre a mesa de trabalho e a cadeira evitando a postura curva durante a realização das tarefas ocupacionais; Realizar treinamento de NR-17 – ERGONOMIA.

Ausência de Riscos Ocupacionais Específicos

(F) Físico / (Q) Químico / (B) Biológico / (A) Acidente

Rotina de Exame Clínico (ASO) e demais Exames Complementares

Atestado (ASO): Clínico

Periodicidade: ANUAL

Exame: Audiometria

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Recomendado

Exame: Avaliação Psicossocial

Periodicidade: ANUAL

Exigência: Obrigatório

Atividades Especiais

Não há atividades especiais para este Cargo.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or a similar initials.



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

7 CONTROLE MÉDICO DE ATIVIDADES ESPECIAIS

São consideradas atividades especiais aquelas que, mesmo não expondo o trabalhador a um risco ocupacional específico, podem ser influenciadas negativamente por fatores orgânicos pessoais e/ou familiares, colocando-o em risco ou dificultando o desempenho adequado de sua função. De acordo com a NR-07, estas tem que estar também presentes no ASO. "7.5.19.2 A aptidão para trabalho em atividades específicas, quando assim definido em Normas Regulamentadoras e seus Anexos, deve ser consignada no ASO"

Os resultados destes exames não devem constar do Relatório analítico, caso a empresa necessite apresentá-lo, já que não tem finalidade de avaliar um risco ocupacional previsto na NR 7, mas sim patologias que podem influenciar negativamente no desempenho seguro e/ou eficiente do trabalho.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or a similar initials.



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

8 OBSERVAÇÕES

- a) Devemos salientar que a empresa é a responsável pelo aporte financeiro para a execução do programa. A mesma receberá cópia deste programa e, o não cumprimento das diretrizes aqui firmadas, poderão gerar multas perante os órgãos fiscalizadores.
- b) Este Programa deverá ser atualizado sempre que houver alterações na legislação vigente, através de Portarias do Ministério do Trabalho - Secretaria e Saúde do Trabalho.
- c) Caso haja mudança do coordenador, o sucessor deverá responder pela manutenção do programa, bem como transferir os arquivos para o sucessor.
- d) Este programa deverá estar à disposição do Agente de Inspeção do Trabalho do Ministério do Trabalho, quando solicitado.
- e) Os registros deverão ser mantidos por período de 20 anos após o desligamento do trabalhador.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or a similar initials.



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

9 VACINAÇÕES

Existem doenças que são imunopreveníveis, isto é, doenças que podem ser prevenidas com a vacinação. As vacinas de Hepatite A, Hepatite B, Tétano e Febre Amarela, devem ser aplicadas em todos os funcionários que ainda não foram vacinados. As vacinas Antitetânica e Febre Amarela são gratuitas, aplicadas nos postos de saúde do município. É importante que o funcionário mantenha sua carteira de vacinação disponível para apresentar ao médico do trabalho.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "J.S." or a similar initials.

10 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HOEPPNER, Marcos Garcia. **Normas Regulamentadoras Relativas à Segurança e Saúde no Trabalho. NR 1 á NR 36.** 6.ed. São Paulo: ÍCONE, 2015.

MESQUITA, Amado Luís de Souza . **Engenharia da Ventilação Industrial** . 2. Ed. São Paulo: Cetesb,1977.

SANTOS, Alcinéa Meigikos dos Anjos. **O Tamanho das Partículas de Poeira Suspensas no ar dos Ambientes de Trabalho.** 1.ed. São Paulo: FUNDACENTRO,2001.

SALIBA, Tuffi Messias. CORRÊA, Márcia Angelim Chaves. **Manual prático de avaliação e controle de GASES e VAPORES - PPRA.** 6.ed. atual. São Paulo: LTr,2014.

SALIBA, Tuffi Messias. **Manual prático de avaliação e controle do RUÍDO - PPRA.** 9.ed. atual. São Paulo: LTr,2016.

Moraes, Giovanni. **Novo PPP e LTCAT** .Aposentadoria especial. 1.ed. Rio de Janeiro: GVC, 2010.

SALIBA, Tuffi Messias. **Manual prático de avaliação e controle de POEIRA - PPRA.** 8.ed. atual. São Paulo: LTr,2015.

SALIBA, Tuffi Messias. **Manual prático de higiene ocupacional - PPRA.7** . ed.7. Atual. São Paulo: LTr,2015.

TORLONI, Maurício. VIEIRA, Antônio Vladimir. **Manual de Proteção Respiratória.** II. Título. São Paulo: ABHO,2003.

ACGIH, Conferência Americana de Governamental Industrial Hygienists. **TLVs e BEIs (Limites de Exposição Ocupacional e Índices Biológicos de Exposição).** 1.ed. em português. São Paulo: ABHO,2013.

GERGES, Samir N. Y, Ph.D. **Ruído- Fundamentos e Controle.** 2.ed. Florianópolis: NR editora, Consultorias e Treinamentos,2000.





OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

11 MÉDICOS RESPONSÁVEIS

Nome: JOÃO PAULO CUADAL SOARES

MÉDICO DO TRABALHO

CPF: 418.737.852-91

Endereço: SANTA BÁRBARA, SETOR INDUSTRIAL - 4061

Cidade: PORTO VELHO/RO

CEP: 76801-078

E-mail: checkupocupacional@yahoo.com.br

Fone: (069) 3224-8180

CRM/RO: 2217

RQE: 1177

NIT (PIS/PASEP): 190.05771.83-9



JOÃO PAULO CUADAL SOARES
CPF: 418.737.852-91
MÉDICO DO TRABALHO
CRM/RO 2217 | RQE 1177

Porto Velho/RO, Sexta-feira, 21 de fevereiro de 2025.



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

ANEXOS

A handwritten signature in black ink, appearing to read "JG".



Ocupacional Médica LTDA

CHECKUP OCUPACIONAL

Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105

Fone: (69) 9901-2979

49.323.646/0001-07

<https://checkupocupacional.com/>

CRONOGRAMA DE AÇÕES

Empresa: Sociedade De Portos E Hidrovias Do Estado De Rondônia												Ano: 2025/2026		
AÇÕES	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan		
Realizar o relatório anual do PCMSO - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, conforme determina a norma regulamentadora-NR 7.4.6 " O PCMSO deverá obterdecer a um planejamento em que estejam previstos as ações de saúde a serem executadas durante o ano, devendo estas ser objeto de relatório anual."			X											
Propor afastamento do trabalhador exposto a risco que esteja prejudicando sua saúde atendendo o que determina a NR 7 no item 7.4.8. alínea "b" onde diz: - Indicar, quando necessário, o afastamento do trabalhador da exposição ao risco, ou do trabalho;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Disponibilizar no estabelecimento caixa de primeiros socorros com materiais para primeiros socorros de acordo com o PCMSO – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional da empresa, conforme determina a NR-07 no item 5.1. "Todo estabelecimento deverá estar equipado com material necessário à prestação dos primeiros socorros, considerando-se as características da atividade desenvolvida; manter esse material guardado em local adequado e aos cuidados de pessoa treinada para esse fim.."	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Realizar os exames médicos ocupacionais conforme determina a norma regulamentadora-NR 7.4.1(...) a realização obrigatória dos exames médicos: a) admissionais; b) periódico; c) de retorno ao trabalho; d) de mudança de função; e) demissional.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		



Ocupacional Médica LTDA

CHECKUP OCUPACIONAL

Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105

Fone: (69) 9901-2979

49.323.646/0001-07

<https://checkupocupacional.com/>

ROTINA DE EXAMES MÉDICOS OCUPACIONAIS OBRIGATÓRIOS POR SETOR/CARGO

SETOR	CARGO	EXAMES	PERIODICIDADE
SOPH	ADMINISTRADOR	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	APRENDIZ	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR (A) JURIDICO (A)	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR DA DIRETORIA	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR ESP DA PRESIDÊNCIA	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA I	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA II	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSESSOR JURÍDICO DE CONTRATOS E LICITAÇÕES	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ASSISTENTE ADMINISTRATIVO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Audiometria	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL,
		TGO	ANUAL,
	ASSISTENTE JURÍDICO	TGP	ANUAL,
		Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL

**Ocupacional Médica LTDA**

CHECKUP OCUPACIONAL

Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105

Fone: (69) 9901-2979

49.323.646/0001-07

<https://checkupocupacional.com/>

SETOR	CARGO	EXAMES	PERIODICIDADE
	ASSISTENTE TÉC ADMINISTRATIVO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	AUXILIAR EM ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	CHEFE DE DIVISÃO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	CHEFE DE GABINETE	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	CHEFE DE SETOR	Clínico (ASO)	ANUAL
		Acuidade Visual	ANUAL,
		Audiometria	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL,
		Eletrocardiograma	ANUAL,
		Eletroencefalograma	ANUAL,
		Glicemia	ANUAL,
		Hemograma c/ plaquetas	ANUAL
		Teste de Romberg	ANUAL,
	CONSELHEIRO FISCAL	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	COORDENADOR DE GESTÃO PONTUÁRIA	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	COORDENADOR JURÍDICO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	DIRETOR ADMIN E FINANCEIRO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	DIRETOR DE OPERAÇÕES	Clínico (ASO)	ANUAL

**Ocupacional Médica LTDA**

CHECKUP OCUPACIONAL

Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105

Fone: (69) 9901-2979

49.323.646/0001-07

<https://checkupocupacional.com/>

SETOR	CARGO	EXAMES	PERIODICIDADE
DIRETOR PRESIDENTE		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	DIRETOR PRESIDENTE	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	ENGENHEIRO CIVIL	Clínico (ASO)	BIENAL
	ESTAGIARIO (A)	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
	GUARDA PORTUÁRIO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Audiometria	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL,
		TGO	ANUAL,
		TGP	ANUAL,
MOTORISTA		Clínico (ASO)	ANUAL
		Acuidade Visual	ANUAL,
		Audiometria	ANUAL,
		Avaliação Psicossocial	ANUAL,
		Eletrocardiograma	ANUAL,
		Eletroencefalograma	ANUAL,
		Glicemia	ANUAL,
		Teste de Romberg	ANUAL,
		TGO	ANUAL,
		TGP	ANUAL,
	PRESIDENTE DA COMISSÃO DE LICITAÇÃO	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
RECEPCIONISTA		Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
TÉCNICO CONTABILIDADE		Clínico (ASO)	ANUAL

**Ocupacional Médica LTDA**

CHECKUP OCUPACIONAL

Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105

Fone: (69) 9901-2979

49.323.646/0001-07

<https://checkupocupacional.com/>

SETOR	CARGO	EXAMES	PERIODICIDADE
TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO	TÉCNICO DE SEGURANÇA DO TRABALHO	Avaliação Psicossocial	ANUAL
		Clínico (ASO)	ANUAL
		Audiometria	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL
		TGO	ANUAL,
		TGP	ANUAL,
	TÉCNICO EM OPERAÇÕES PORTUÁRIAS	Clínico (ASO)	ANUAL
		Audiometria	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL,
		TGO	ANUAL,
		TGP	ANUAL,
	TELEFONISTA	Clínico (ASO)	ANUAL
		Avaliação Psicossocial	ANUAL



OCPACIONAL MÉDICA LTDA
CHECKUP OCUPACIONAL
Av. Tancredo Neves, 2729, Setor 03, Andar 1, sala 105
Fone: (69) 9901-2979
49.323.646/0001-07
<https://checkupocupacional.com/>

12 AUTORIZAÇÃO

Eu, JOÃO PAULO CUADAL SOARES na condição de Coordenador do PCMSO desta empresa, autorizo os seguintes médicos examinadores a executar os exames clínico-ocupacionais previstos neste Programa, conforme determina a NR 7, da Portaria MT 3214/94:

- PAULO CÉSAR MELEIP / CRM/RO - 149 / MÉDICO DO TRABALHO
- Dr. ROBERTO MUSSI / CRM/RO - 370 / MÉDICO DO TRABALHO
- BÁRBARA ALVES OLIVEIRA FRAGA / CRM/RO - 2732 / MÉDICO DO TRABALHO
- GILLIARD ALVES FERNANDES / CRM/RO - 6922 / MÉDICO
- PIERRE SAVIO CARDOSO BARROS / CRM/RO - 5137 / CLÍNICO GERAL



JOÃO PAULO CUADAL SOARES
MÉDICO DO TRABALHO
CRM/RO 2217

Porto Velho/RO, Sexta-feira, 21 de fevereiro de 2025.

Página de assinaturas



Joao Soares
418.737.852-91
Signatário

HISTÓRICO

- 29 mai 2025** 10:01:30  **Márcio dos Santos** criou este documento. (Empresa: PROTSEG Soluções em SST, CNPJ: 05.782.904/0001-30, Email: marcio@protseg.com, CPF: 688.188.232-72)
- 29 mai 2025** 10:16:56  **Joao Paulo Cuadal Soares** (Email: checkupocupacional@yahoo.com.br, CPF: 418.737.852-91) visualizou este documento por meio do IP 179.63.158.35 localizado em Porto Velho - Rondônia - Brazil
- 29 mai 2025** 10:17:01  **Joao Paulo Cuadal Soares** (Email: checkupocupacional@yahoo.com.br, CPF: 418.737.852-91) assinou este documento por meio do IP 179.63.158.35 localizado em Porto Velho - Rondônia - Brazil

