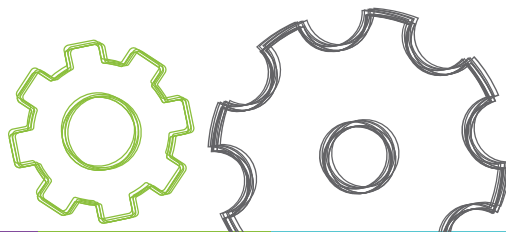


# autodiagnóstico: quedas ao mesmo nível



1. Organização e gestão da prevenção	sim	não	não aplicável
■ Os serviços de segurança e saúde no trabalho encontram-se organizados?			
■ São efetuadas avaliações de risco onde seja contemplado o risco de queda ao mesmo nível?			
■ O responsável pela execução das medidas de proteção e prevenção encontra-se identificado?			
■ É disponibilizada informação atualizada aos trabalhadores sobre os riscos de queda ao mesmo nível?			
■ É dada formação onde sejam abordados os riscos de queda ao mesmo nível?			
■ Os trabalhadores são consultados em matéria de SST (Segurança e Saúde no Trabalho) e participam na sugestão/implementação das medidas de prevenção?			
■ Os acidentes de trabalho resultantes de quedas ao mesmo nível são registados?			
2. Pavimentos (superfícies, escadarias, rampas)	sim	não	não aplicável
<b>Relativamente aos pavimentos do local de trabalho, este é:</b>			
■ Fixo e estável?			
■ Antiderrapante?			
■ Sem inclinações?			
■ Sem saliências?			
■ Sem cavidades?			
<b>As diferenças de nível nos pavimentos ou superfícies de transição estão claramente visíveis?</b>			
■ Fixos?			
■ Sem bordos levantados?			
<b>Os tapetes/carpetes estão:</b>			
■ Fixos ou possuem sistema antiderrapante?			
■ Sem as pontas levantadas/enroladas?			
■ As rampas têm uma inclinação inferior a 10%?			
■ As escadarias/rampas têm superfície antiderrapante?			
■ As partes metálicas (ex.: chapas de aço) dos pavimentos, passagens, degraus e patins de escadas são estriadas?			
<b>Existem proteções com altura mínima de 0,9 m e/ou corrimão:</b>			
■ Nos lanços?			
■ Nos patins/patamares das escadarias?			
■ Nas rampas existentes?			
<b>As escadarias possuem degraus:</b>			
■ Em bom estado de conservação?			
■ Regulares?			
■ Sem variações excessivas de dimensão e altura?			
■ Existem degraus baixos isolados (geralmente em portas)?			
3. Arrumação e limpeza	sim	não	não aplicável
■ Os locais de passagem e os locais de trabalho são mantidos limpos, secos e não escorregadios?			
■ A limpeza dos pavimentos/locais de trabalho é efetuada preferencialmente fora dos períodos de trabalho?			
■ Após a lavagem dos pavimentos, é vedada a circulação dos trabalhadores?			
■ As zonas/corredores de passagem encontram-se livres e desimpedidos?			
■ Os bens pessoais (bolsas, malas, sacos) são arrumados em locais próprios e não no chão junto aos locais de trabalho?			
■ As zonas de passagem encontram-se livres de fios, extensões, cabos, mangueiras, etc.			

# autodiagnóstico: quedas ao mesmo nível



4. Iluminação e sinalização	sim	não	não aplicável
■ As vias de circulação, corredores, escadas e rampas possuem iluminação adequada?			
■ As vias de passagem são iluminadas, preferencialmente com luz natural?			
■ A iluminação existente previne de sombras prejudiciais ou do brilho excessivo?			
■ É efetuada manutenção periódica às luminárias?			
■ As aberturas existentes nos pavimentos que não possam ser eliminadas encontram-se convenientemente delimitadas e sinalizadas?			
■ Os obstáculos existentes ou colocados propositadamente nas zonas de passagem encontram-se sinalizados?			
■ Está disponível sinalização para pavimento molhado/escorregadio?			
■ Os degraus existentes possuem o bordo pintado ou marcado?			
■ As mudanças de inclinação das vias de passagem estão sinalizadas?			
5. Derrames	sim	não	não aplicável
■ Existindo processos de trabalho por via húmida, está assegurado um escoamento eficaz que previna escorrências para os locais de passagem/vias de circulação?			
■ Os processos de trabalho evitam ou minimizam a ocorrência de derrames (húmidos ou secos) nos locais de trabalho?			
■ Estão disponíveis kits anti derrame e sinalização de aviso para rápida utilização se necessário?			
6. Calçado	sim	não	não aplicável
■ É efetuada a identificação da necessidade de utilização de calçado específico?			
■ O calçado utilizado é adequado às tarefas a executar pelo trabalhador e às características do pavimento?			
■ O calçado de segurança é substituído sempre que necessário?			
■ Existem meios de limpeza das solas do calçado (tapete, grelha, etc.)?			
7. Movimentação manual de cargas	sim	não	não aplicável
■ É garantida uma boa visibilidade quando são transportadas cargas?			
■ É evitado o transporte manual de cargas em escadas?			
■ É evitado o transporte manual de cargas em rampas através da utilização de carrinhos pesados?			
resultado final: n.º total de respostas assinaladas com "não"			

## verificação de resultados

As respostas assinaladas com "não" poderão traduzir fatores de risco, atos inseguros e/ou condições perigosas potenciadores da ocorrência de acidentes de quedas ao mesmo nível, tropeções e/ou escorregões.

risco tolerável	risco moderado	risco importante
n.º respostas assinaladas com "não" <b>≤ 14</b>	n.º respostas assinaladas com "não" entre <b>15 e 30</b>	n.º respostas assinaladas com "não" <b>≥ 31</b>
tipo e urgência das medidas		
Podem-se considerar soluções de melhoria cuja relação custo-benefício seja mais favorável. É necessário recorrer a avaliações periódicas, de modo a assegurar a eficácia das medidas de controlo.	Devem ser implementadas medidas para reduzir o risco num período de tempo determinado. Quando o risco estiver associado a consequências extremamente danosas, será necessária uma ação posterior, para estabelecer, com mais precisão, a probabilidade de dano, como base para determinar a necessidade de melhoria de medidas de controlo.	Devem ser implementadas medidas urgentes para redução do risco. Os trabalhos não deverão ser iniciados enquanto o risco não for reduzido.

**nota:** Independentemente do resultado obtido no enquadramento do risco, todas as respostas assinaladas com "não" deverão ser revistas e alvo de medidas de controlo de forma a minimizar a ocorrência de acidentes/incidentes.