



## Equipa Responsável

<b>Carmo Salema</b>	carmo.salema@vantis.pt
<b>Rui Silva</b>	rui.silva@vantis.pt

## Revisões

<b>Data</b>	<b>Autor</b>	<b>Versão</b>	<b>Referência</b>
12-09-2024	Carmo Salema	1	Criação do documento
10-01-2024	Carmo Salema	2	Revisão do documento

## Índice

1. Compromisso da Empresa .....	4
2. Objetivos.....	4
3. Identificação de Riscos e Medidas Preventivas .....	4
4. Formação e Sensibilização .....	5
5. Monitorização e Melhoria Contínua .....	5
6. Cumprimento Legal e Responsabilidades .....	6

## Política de Saúde e Segurança no Trabalho

### 1. Compromisso da Empresa

A Vantis II Software compromete-se a garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável para todos os seus colaboradores, promovendo a prevenção de riscos e o bem-estar físico e mental no local de trabalho. Esta política baseia-se na legislação vigente e nos princípios da melhoria contínua em Saúde e Segurança no Trabalho (SST).

### 2. Objetivos

- Identificar, avaliar e minimizar os riscos associados às atividades desempenhadas.
- Proporcionar condições ergonómicas adequadas aos postos de trabalho.
- Sensibilizar e formar os colaboradores para boas práticas de segurança e saúde ocupacional.
- Cumprir integralmente a legislação e regulamentação aplicáveis em matéria de SST.
- 

### 3. Identificação de Riscos e Medidas Preventivas

#### 3.1. Riscos Ergonómicos e Musculoesqueléticos

Risco: Lesões musculoesqueléticas, fadiga e dores associadas à má postura.

Medidas Preventivas:

- Utilização de mobiliário e equipamentos ergonómicos (cadeiras reguláveis, apoio para os pés, monitores ajustáveis).
- Promoção de pausas regulares para descanso e ativação muscular.
- Realização periódica de rastreios visuais.
- Ginástica laboral para prevenir tensões musculares.

#### 3.2. Uso de Equipamentos Informáticos

Risco: Tendinites, cansaço visual e desconforto postural devido ao uso contínuo de teclado e rato.

Medidas Preventivas:

- Manutenção da posição neutra da cabeça e alinhamento correto dos braços e pulsos.
- Regulação do brilho e contraste dos monitores para evitar reflexos e fadiga ocular.
- Redução da pressão no uso do rato e teclado, garantindo alinhamento com os antebraços.

#### 3.3. Trabalho Sentado Prolongado

Risco: Problemas circulatórios, dores na coluna e cansaço muscular.

Medidas Preventivas:

- Utilização de cadeiras ajustáveis e com apoio lombar.
- Promoção de mudanças de posição e pausas ativas a cada 1-2 horas.

- Manutenção da postura correta e apoio adequado dos pés.

### 3.4. Iluminação Inadequada

Risco: Perda de acuidade visual, fadiga ocular e dores de cabeça.

Medidas Preventivas:

- Garantia de iluminação uniforme e adequada às funções desempenhadas.
- Eliminação de reflexos encandeaentes através de cortinas e estores ajustáveis.
- Manutenção regular da limpeza de luminárias e substituição de lâmpadas defeituosas.

### 3.5. Organização dos Espaços de Trabalho

Risco: Cansaço físico e mental devido à disposição inadequada dos postos de trabalho.

Medidas Preventivas:

- Garantia de um espaço suficiente para livre movimentação.
- Manutenção dos postos de trabalho organizados e adaptados às necessidades dos colaboradores.

### 3.6. Ritmos de Trabalho e Stress Ocupacional

Risco: Fadiga, ansiedade e stress devido à carga de trabalho.

Medidas Preventivas:

- Organização eficiente das tarefas, garantindo equilíbrio entre esforço e descanso.
- Implementação de pausas regulares para recuperação física e mental.
- Promoção de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo.

### 3.7. Higiene e Contaminação Biológica

Risco: Contaminação por contacto com superfícies e equipamentos partilhados.

Medidas Preventivas:

- Limpeza regular dos postos de trabalho com produtos adequados.
- Incentivo à higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos partilhados.

## 4. Formação e Sensibilização

A Vantis II Software investe na formação contínua dos seus colaboradores em Saúde e Segurança no Trabalho, promovendo boas práticas ergonómicas e hábitos saudáveis para um ambiente laboral seguro.

## 5. Monitorização e Melhoria Contínua

- Revisão periódica das condições de trabalho e atualização das medidas de prevenção.
- Avaliação regular dos riscos e implementação de novas estratégias conforme necessário.
- Encorajamento à participação ativa dos colaboradores na identificação de melhorias em SST.

## **6. Cumprimento Legal e Responsabilidades**

A Vantis II Software compromete-se a cumprir todas as normas e regulamentos de Segurança e Saúde no Trabalho aplicáveis. Todos os colaboradores são responsáveis por seguir as diretrizes estabelecidas, garantindo um ambiente de trabalho seguro para todos.

Revisão da Política: Esta política será revista anualmente para garantir a sua eficácia e conformidade com as melhores práticas de SST.