Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

O seu escritório é um espaço 100% seguro e saudável?

CHECKLIST DE AUDITORIA DE SST | RTA Consultoria

GUIA DE AVALIAÇÃO

CHECKLIST DE AUDITORIA DE SST | Escritório

Sempre que impresso, este documento é considerado "cópia não controlada", não sendo sujeito a atualizações.
Documento confidencial. Propriedade da Rita Teixeira d'Azevedo Consultoria, Lda.

RTA Consultoria

Prevenir é sempre melhor e mais económico do que corrigir

Gerir um escritório moderno vai muito além da produtividade e da gestão de tarefas. Um ambiente de trabalho seguro, confortável e em conformidade com a lei é o pilar para o bem-estar das equipas, a redução do absentismo e a prevenção de acidentes que, embora possam parecer pequenos, têm um grande impacto.

A legislação relativa à promoção da segurança e saúde no trabalho estabelece a obrigação das organizações assegurarem a segurança e saúde dos seus trabalhadores. Em ambientes de escritório, isto traduz-se na atenção a riscos ergonómicos, elétricos, prevenção de incêndios e, cada vez mais, na promoção do bem-estar psicossocial. A chegada de uma inspeção da **Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)** não deve ser um motivo de stress, mas sim a confirmação de que a sua empresa é um exemplo de boas práticas.

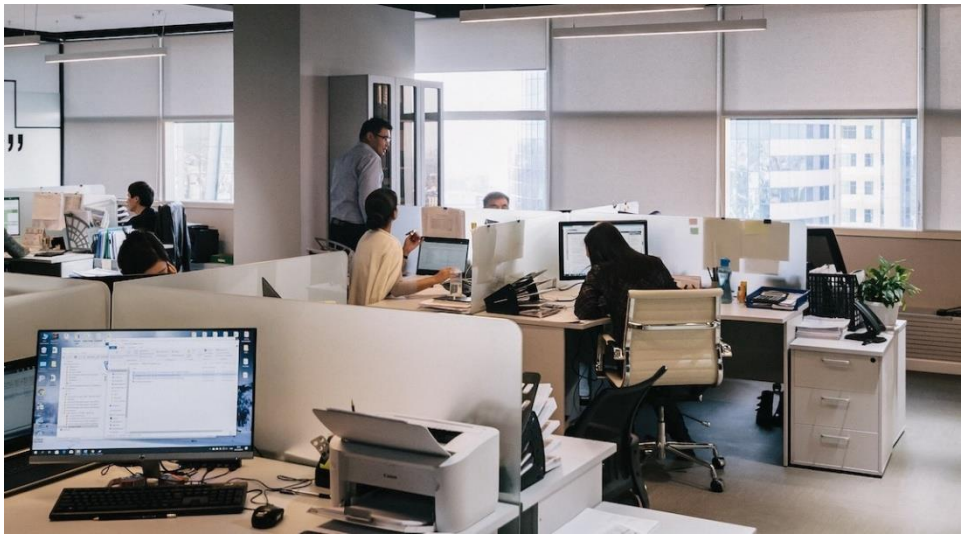
Para o ajudar nesta tarefa essencial, a **RTA Consultoria** desenvolveu esta *checklist* de autoavaliação. De forma rápida e prática, permite-lhe:

- Identificar detalhadamente os principais fatores de risco em ambientes de escritório.
- Corrigir falhas antes que se tornem acidentes ou doenças profissionais.
- Promover uma cultura de prevenção e segurança ativa na sua equipa.
- Cumprir a legislação de Segurança e Saúde no Trabalho e evitar coimas.

Reserve 15 minutos e percorra os pontos com a sua equipa.

Cada "Não" é uma oportunidade de melhoria e o **Grupo RTA** está preparado para o apoiar em cada passo, desde a formação obrigatória até à conceção e implementação da documentação personalizada (manuais, procedimentos, programas, planos, modelos).

Com o **Grupo RTA** a próxima inspeção não será uma ameaça, será apenas mais uma prova de que o seu negócio está a funcionar com qualidade, segurança e profissionalismo!



ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Área 1: Ergonomia e Posto de Trabalho

Esta secção ajuda a avaliar se os postos de trabalho estão adaptados para prevenir Lesões Músculo-Esqueléticas (LME), dores de costas, fadiga visual e outros problemas de saúde associados a tarefas de escritório, garantindo o conforto e a saúde a longo prazo.

Responda Sim ou Não a cada pergunta. Um "Não" indica uma área que precisa de atenção e melhoria, antes que se torne um risco real.

Use esta avaliação para identificar rapidamente pontos críticos e implementar ações corretivas, mantendo o seu escritório em conformidade e seguro.

Questão	Opção	
	Sim	Não
As cadeiras de trabalho são ergonómicas e permitem múltiplos ajustes (altura, apoio lombar, braços, inclinação)?		
Os monitores estão posicionados ao nível dos olhos e a uma distância adequada (aprox. um braço)?		
Para quem usa portátil, são disponibilizados suportes para elevar o ecrã e teclados/ratos externos?		
Existe espaço suficiente debaixo da secretária para mover as pernas livremente?		
Os colaboradores receberam formação ou informação sobre como ajustar o seu posto de trabalho e sobre posturas corretas?		
A iluminação é adequada, sem criar reflexos nos ecrãs ou zonas de sombra?		
A empresa incentiva pausas regulares para alongar e descansar a vista (ex.: regra 20-20-20)?		
O nível de ruído no escritório permite a concentração e não causa stress ou desconforto?		

Parabéns por completar esta avaliação de Ergonomia e Posto de Trabalho no seu escritório.

Cada resposta "Sim" demonstra um compromisso com o bem-estar e a saúde dos seus colaboradores, garantindo que os postos de trabalho promovem o conforto e previnem o aparecimento de lesões.

Os pontos onde respondeu "Não" são oportunidades de melhoria cruciais. Corrigir estas lacunas ajuda a prevenir LME, a reduzir o absentismo e a aumentar a produtividade e satisfação da equipa.

Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Sempre que impresso, este documento é considerado "cópia não controlada", não sendo sujeito a atualizações.
Documento confidencial. Propriedade da Rita Teixeira d'Azevedo Consultoria, Lda.

Área 2: Riscos Elétricos e Prevenção de Incêndios

Esta secção foca-se nos riscos que podem levar a acidentes graves, como incêndios ou choques elétricos. Garante que as medidas de prevenção, os equipamentos de emergência e os planos de ação estão devidamente implementados e são do conhecimento de todos.

Responda Sim ou Não a cada pergunta. Um "Não" indica uma potencial não conformidade que deve ser corrigida para proteger os colaboradores e evitar penalizações legais.

Utilize esta avaliação como ferramenta de prevenção e melhoria contínua, garantindo um ambiente de trabalho seguro, organizado e eficiente.

Questão	Opção	
	Sim	Não
As tomadas elétricas não estão sobrecarregadas com múltiplas fichas ("triplas")?		
Os cabos elétricos estão organizados, protegidos (em calhas) e não representam risco de tropeçamento?		
Os extintores estão em locais visíveis, sinalizados, desobstruídos e com a manutenção em dia?		
As saídas de emergência estão claramente sinalizadas, desobstruídas e o seu percurso é conhecido por todos?		
A equipa sabe como agir em caso de incêndio (ponto de encontro, a quem ligar, como usar um extintor)?		
São realizados simulacros de evacuação periódicos?		
Os equipamentos elétricos são desligados no final do dia (exceto os essenciais)?		
Existe uma manta ignífuga na zona da copa/cozinha, caso exista?		

Parabéns por concluir a avaliação de Riscos Elétricos e Prevenção de Incêndios no seu escritório.

Cada "Sim" indica que a sua equipa trabalha em condições seguras, minimizando riscos e cumprindo a legislação vigente.

Os pontos com "Não" representam oportunidades de melhoria que podem prevenir acidentes, proteger os colaboradores e evitar problemas legais.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!
www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Área 3: Circulação, Organização e Condições Gerais

Um espaço de trabalho organizado, limpo e seguro é fundamental. Esta secção avalia as condições gerais do ambiente de trabalho, desde a circulação à gestão de resíduos e primeiros socorros.

Responda Sim ou Não a cada pergunta. Um "Não" indica uma potencial não conformidade que deve ser corrigida para proteger os colaboradores e evitar penalizações legais.

Utilize esta avaliação como ferramenta de prevenção e melhoria contínua, garantindo um ambiente de trabalho seguro, organizado e eficiente.

Questão	Opção	
	Sim	Não
Os corredores, escadas e zonas de passagem estão sempre livres de caixas, materiais ou outros obstáculos?		
As estantes e armários estão arrumados e fixados de forma segura, sem risco de queda de objetos?		
Existe uma caixa de primeiros socorros equipada, dentro da validade e num local acessível e conhecido?		
Há colaboradores com formação em Primeiros Socorros básicos?		
Os pavimentos estão em boas condições, sem fissuras ou superfícies escorregadias?		
Os produtos de limpeza ou outros produtos químicos estão armazenados em local próprio e devidamente rotulados?		
As instalações sanitárias são limpas regularmente e estão devidamente equipadas (papel, sabão, entre outros)?		

Parabéns por concluir a avaliação de Circulação, Organização e Condições Gerais no seu escritório.

Cada "Sim" indica que a sua equipa trabalha em condições seguras, minimizando riscos e cumprindo a legislação vigente.

Os pontos com "Não" representam oportunidades de melhoria que podem prevenir acidentes, proteger os colaboradores e evitar problemas legais.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

Área 4: Riscos Psicossociais e Bem-Estar

A saúde no trabalho também é mental. Um ambiente psicologicamente seguro previne o stress, o *burnout* e promove a motivação. Esta secção avalia aspetos relacionados com a organização do trabalho e a cultura da empresa.

Responda Sim ou Não a cada pergunta. Um "Não" indica uma potencial não conformidade que deve ser corrigida para proteger os colaboradores e evitar penalizações legais.

Utilize esta avaliação como ferramenta de prevenção e melhoria contínua, garantindo um ambiente de trabalho seguro, organizado e eficiente.

Questão	Opção	
	Sim	Não
A carga de trabalho é distribuída de forma equilibrada e os prazos são realistas?		
Existem canais de comunicação abertos e seguros para os colaboradores expressarem preocupações?		
A empresa promove um ambiente de respeito mútuo, com uma política clara de tolerância zero a qualquer tipo de assédio?		
As pausas de trabalho são respeitadas e incentivadas como forma de recuperação de energia?		
O estilo de liderança promove a autonomia e o feedback construtivo?		

Parabéns por concluir a avaliação de Riscos Psicossociais e Bem-Estar no seu escritório.

Cada "Sim" indica que a sua equipa trabalha em condições seguras, minimizando riscos e cumprindo a legislação vigente.

Os pontos com "Não" representam oportunidades de melhoria que podem prevenir acidentes, proteger os colaboradores e evitar problemas legais.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

CHECKLIST DE AUDITORIA DE SST | Escritório

Sempre que impresso, este documento é considerado "cópia não controlada", não sendo sujeito a atualizações.
Documento confidencial. Propriedade da Rita Teixeira d'Azevedo Consultoria, Lda.

Não deixe nenhuma oportunidade de melhoria passar.
O próximo passo é transformar estas respostas em ações concretas e o Grupo RTA está pronto para ajudá-lo!

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA
AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO
KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!
www.rta-consultoria.pt
Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

O Passo Seguinte!

Encontrou algum "Não" na sua checklist?

Cada "Não" representa uma potencial não conformidade — e uma oportunidade de melhoria.

A boa notícia é que tudo pode ser corrigido com o apoio certo.

Com o apoio da **RTA Consultoria** e **RTA Academy** é possível implementar medidas corretivas e preventivas, formar a equipa e garantir que todos os processos de segurança e saúde no trabalho são seguidos de forma consistente e eficaz.

Um ambiente seguro é sinónimo de equipas mais motivadas e produtivas, clientes mais satisfeitos e um negócio mais sólido e confiável.

No **Grupo RTA** somos especialistas em:

- Auditorias de Segurança e Saúde no Trabalho (SST);
- Avaliações de riscos profissionais (incluindo psicossociais);
- Formação certificada (Primeiros Socorros, Combate a Incêndios, Ergonomia);
- Consultoria técnica para garantir a conformidade legal com a **ACT**;
- Sistemas de gestão da SST;
- Entre outros serviços.

Gostou deste Guia? Descubra como o podemos ajudar a alcançar o sucesso!

Contacte-nos!

Descubra como podemos transformar as suas preocupações em certezas e ajudar a sua equipa a estar sempre pronta. Saiba mais em: www.rta-consultoria.pt

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS ... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

www.rta-consultoria.pt
www.rtaacademy.rta-consultoria.pt
rita.teixeira.azevedo@rta-consultoria.pt
(+351) 919390891 (chamada para a rede móvel nacional)
RTA Academy & atendimento (9h30-13h00 | 14h00-18h30):
Rua Júlio Conceição de Sousa, nº 14C
Quinta da Parreirinha | 2695-065 Bobadela
(Loures, Lisboa)
Sede:
Rua das Aroeiras, nº 14
Belverde | 2845-489 Amora
(Amora/Seixal, Setúbal)

Conte connosco!
Há mais de 25 anos

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

KNOWLEDGE | EXPERIENCE | SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

Guia de Avaliação | SST

RTA Consultoria RTA Academy

Partilhamos os saberes, as ferramentas e a confiança!
(saber-saber | saber-fazer | saber-ser)