

**LISTA DE CHECAGEM  
DE  
SEGURANÇA EM ESCRITÓRIO**

**Autor**

**DEOGLEDES MONTICUCO**

- Iniciou aos 14 anos como Mensageiro.
- 1974 - Engenheiro Civil e 1975 - Engenheiro de Segurança do Trabalho.
- Obras de construções: Hidrelétrica; Linha de Transmissão de 805 Km na selva amazônica; Siderúrgica; Petroquímica; Edifícios Residenciais e Comerciais; Hospitais; Shopping; Pontes; Viadutos; Dragagens de Rios; Mineração e Saneamento.
- Atuou também na Indústria Automobilística, no Comércio e na FUNDACENTRO.
- Coordenador de Cursos e Docente – Engenharia de Segurança do Trabalho e Técnico de Segurança do Trabalho.
- Coordenador da alteração da NR-18, 1994 e 1995, no sistema tripartite.
- Projetos de melhoria das condições de trabalho na Indústria da Construção.
- Estágios no exterior; Publicações e Artigos Técnicos na área de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção.
- Atualmente – 65 anos – Aposentado por Invalidez – Dedicado à família e a escrever os fascículos para registrar os conhecimentos de Engenharia de Segurança do Trabalho na Indústria da Construção, bem como divulgá-los.

# LISTA DE CHECAGEM DE SEGURANÇA EM ESCRITÓRIO

Local:	Data: / /
Empresa:	

Assunto	C	NA	NC	Prazo NC
1. Deve ter evidência de projetos de layout e de ergonomia dos mobiliários e equipamentos, bem como procedimentos elaborados por profissional legalmente habilitado.				
2. Os projetos de layout e de ergonomia e os procedimentos devem fazer parte do PCMAT – Programa de Condições e Meio Ambiente do Trabalho na Indústria da Construção ou do Complemento do PCMAT.				
3. RISCOS ERGONÔMICOS:				
• Exigência de postura inadequada.				
• Utilização de mobiliário inadequado.				
• Imposição de ritmo excessivo.				
• Jornada de trabalho prolongada.				
• Monotonia e repetitividade.				
4. RISCOS DAS CONDIÇÕES DE AMBIENTE DE TRABALHO:				
• Nível de iluminação.				
• Temperatura.				
• Ruído.				
• Reflexos.				
• Stress físico e ou psíquico.				
5. RISCOS COM MATERIAIS ELÉTRICOS:				

Engenharia de Segurança e Meio Ambiente do Trabalho

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fios desencapados, soltos ou partidos e tomadas ou plugues danificados.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento do equipamento ou fiação elétrica.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Líquidos próximos aos equipamentos elétricos.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cafeteiras, lâmpadas, aquecedores portáteis ligados sem necessidade.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconectar aparelhos elétricos puxando fios, sendo que o correto é puxar a tomada.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga em tomada, utilizando benjamins.</li> </ul>				
<b>6. RISCOS COM PRODUTOS QUÍMICOS:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não usar os EPI – Equipamentos de Proteção Individual, por exemplo: óculos, luvas, máscaras etc.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armazenamento incorreto.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não misturar cloro com amônia, pois o gás liberado é prejudicial aos pulmões.</li> </ul>				
<b>7. RISCOS DE INCÊNDIO:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga no sistema elétrico.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogar fósforo recém usado e cigarro no cesto de lixo.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colas, produtos de limpeza e polimento, removedores, solventes e outros produtos inflamáveis próximos a chamas, faíscas e fontes de calor.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papéis e outros produtos próximos de aquecedores.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornos elétricos e outras fontes de calor.</li> </ul>				
<b>8. RISCOS DE ESCORREGÕES:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não limpar os respingos de líquidos no piso.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não limpar os respingos de líquidos no piso.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não isolar a área molhada até a limpeza definitiva.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de sapatos com solados sem ser antiderrapante.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de sapatos com saltos muito altos.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Líquidos derramados no chão.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluminação inadequada.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esteiras soltas ou enroladas.</li> </ul>				
<b>9. RISCOS DE TROPEÇÕES:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixar os acesso e áreas de trabalho</li> </ul>				

**Engenharia de Segurança e Meio Ambiente do Trabalho**

obstruídas.				
• Tapetes soltos ou rasgados.				
• Piso irregular.				
• Fios, extensões e cabos soltos pelo piso.				
• Gavetas abertas.				
• Cestos de papel e caixas fora dos locais designados.				
<b>10. RISCOS DE QUEDA COM DIFERENÇA DE NÍVEL:</b>				
• Uso de escada em péssimas condições.				
• Uso de cadeira com rodízios.				
• Uso de tamborete em péssimas condições.				
<b>11. EM RELAÇÃO AO POSTO DE TRABALHO DO COMPUTADOR.</b>				
• Atender Listagem de Checagem do Posto de Trabalho do Computador.				
<b>12. RISCOS DO USO DE ARQUIVOS:</b>				
• O peso colocado nas gavetas superiores, sendo que o correto é colocar nas inferiores para evitar tombamento quando do uso.				
• Abrir e permanecer com mais de uma gaveta aberta quando em uso.				
<b>13. As tesouras após o uso devem ser introduzidas em invólucro apropriado, e devem ser guardadas em gavetas ou armários.</b>				
<b>14. Não deve usar laminas de barbear e guilhotinas do tipo faca para corte de papéis.</b>				
<b>15. O uso de estilete deve ser feito apenas para as funções específicas.</b>				
<b>16. Ao utilizar ou recarregar o grampeador os dedos devem permanecer fora da parte de grampear.</b>				
<b>17. Não se deve fumar no interior da do escritório.</b>				
<b>18. Evidência de procedimento de prevenção contra incêndio.</b>				
<b>19. Evidência de equipe treinada para combate a princípio de incêndio.</b>				
<b>20. As rotas de evacuação devem estar bem</b>				

**Engenharia de Segurança e Meio Ambiente do Trabalho**

sinalizadas e desobstruídas em todos os momentos em caso de incêndio.				
21. Evidência de equipamentos de combate ao fogo, bem como alarmes.				
ESPECIFICAR ABAIXO OUTRAS MEDIDAS DE CONDIÇÕES DE TRABALHO, CASO HAJA NECESSIDADE:				

**1ª via – Responsável pela regularização (se tiver NC)**

Nome:	
Função:	Visto:

**2ª Via – Responsável pelo levantamento**

Nome:	
Função:	Visto:

**Caso ocorram itens NC – Não Conformes esta atividade deve ser paralisada até que sejam regularizados, bem como a inspeção e liberação pelo Engenheiro de Segurança do Trabalho ou Técnico de Segurança do Trabalho antes do reinício.**

**PARA REFLEXÃO:**

**O LAYOUT BEM ELABORADO E UMA BOA ORGANIZAÇÃO  
CONTRIBUEM PARA A QUALIDADE E A PRODUTIVIDADE DOS  
SERVIÇOS.**

**São Paulo, Fevereiro de 2014.**



**Deogledes Monticuco**

[deogledes.monticuco@gmail.com](mailto:deogledes.monticuco@gmail.com)

[Fone: \(11\) 9-8151-3211](tel:(11)9-8151-3211)

**É PERMITIDA A DIVULGAÇÃO, REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL  
DESDE QUE MENCIONADA ESTA PUBLICAÇÃO.**