

Proposta n.º JF 106/2026

Aquisição de Serviços de Segurança e Higiene no Trabalho

Considerando que compete à entidade empregadora assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e saúde em todos os aspetos relacionados com o trabalho, nos termos do artigo 15.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual;

Considerando que as autarquias locais, enquanto entidades públicas empregadoras, se encontram igualmente obrigadas ao cumprimento do regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho;

Considerando a necessidade de garantir a vigilância da saúde dos trabalhadores, através da realização de exames médicos de admissão, periódicos e ocasionais, conforme previsto na legislação aplicável;

Considerando a obrigatoriedade da organização de serviços em termos de segurança no trabalho, avaliação de riscos profissionais, consulta dos trabalhadores, implementação de medidas preventivas e corretivas e cumprimento das obrigações declarativas;

Considerando ainda o disposto no Código do Trabalho, aprovado pela Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro, na sua redação atual, bem como demais legislação complementar aplicável;

Considerando que a Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra dispõe de diversos estabelecimentos e trabalhadores afetos a múltiplas funções operacionais e administrativas, impondo-se uma resposta técnica especializada e permanente;

Considerando que a empresa que anteriormente prestava os serviços de Higiene e Segurança no trabalho não contratualiza por um período inferior a dois anos;

Considerando que na sessão da Assembleia de Freguesia de 22 de dezembro de 2025, a assunção de compromissos plurianuais foi reprovada por maioria;

Propõe-se a aquisição de serviços externos de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, conforme:

CONDIÇÕES COMERCIAIS		
Quantidade	Serviços	Valor s/Iva
41	Saúde no Trabalho	1 435,00 €
6	Segurança no Trabalho	1 200,00 €
41	Avaliação de Riscos Psicossociais	615,00 €
Total s/ Iva		3 250,00 €

Os valores referentes à Saúde no Trabalho, são isentos de IVA. Sobre os valores apresentados relativos à Segurança do Trabalho, acresce IVA à taxa legal em vigor de 23%. Os pagamentos são anuais, sendo a anuidade a liquidar no ato de assinatura do contrato de prestação de serviços. O contrato vigorará até ao dia 31 de dezembro de 2026, desde que o acordo seja elaborado num período nunca inferior a 31 de maio de 2026, não existindo renovação automática sobre o mesmo.

Atento ao exposto e ao enquadramento legal aplicável, proponho que se delibere:

1. Aprovar a aquisição de serviços de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, para o ano de 2026 com a empresa **Mediciforma - Medicina No Trabalho Higiene e Segurança Lda. (NIF 503 755 397)**, pelo valor total de **€ 3.250,00** (três mil, duzentos e cinquenta euros), dos quais **€ 1.435,00** (mil, quatrocentos e trinta e cinco euros) são isentos de IVA e sobre **€ 1.815,00** (mil, oitocentos e quinze euros) acresce o IVA à taxa legal em vigor de 23%, perfazendo o valor total de € 2.232,45 (dois mil, duzentos e trinta e dois euros e quarenta e cinco cêntimos).

Agualva-Cacém, 14 de maio de 2026

A Presidente da Junta de Freguesia



Helena Cardoso

Proposta n.º JF 106/2026

Aquisição de Serviços de Segurança e Higiene no Trabalho

Deliberação: Aprovada Reprovada
Unanimidade Maioria

Votos a favor		Votos contra		Abstenções	
Presidente Helena Cardoso	X	Presidente Helena Cardoso		Presidente Helena Cardoso	
Tesoureiro João Castanho	X	Tesoureiro João Castanho		Tesoureiro João Castanho	
Secretária Cristina Mesquita	X	Secretária Cristina Mesquita		Secretária Cristina Mesquita	
1.º Vogal Gonçalo Carvalho	X	1.º Vogal Gonçalo Carvalho		1.º Vogal Gonçalo Carvalho	
2.º Vogal Ricardo Varandas	X	2.º Vogal Ricardo Varandas		2.º Vogal Ricardo Varandas	
3.º Vogal Ana Cristina Calado	X	3.º Vogal Ana Cristina Calado		3.º Vogal Ana Cristina Calado	
4.º Vogal Miguel Bento	X	4.º Vogal Miguel Bento		4.º Vogal Miguel Bento	
Total	7	Total		Total	

Aprovada em minuta, na reunião de 2026.05.18, para efeitos do disposto nos termos do n.º 3 e n.º 4 do artigo 57.º, da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e n.º 4 e n.º 6 do artigo 34.º do Código de Procedimento Administrativo.

A Junta de Freguesia

O Presidente: Helena Cardoso
O Tesoureiro: João Castanho
A Secretária: Cristina Mesquita
O 1.º Vogal: Gonçalo Carvalho
O 2.º Vogal: Ricardo Varandas
A 3.º Vogal: Ana Cristina Calado
O 4.º Vogal: Miguel Bento

APRESENTAÇÃO DA MEDICISFORMA

A MedicisForma nasceu em 1996 e, desde então, mantemos atualizadas as nossas políticas no domínio dos trabalhadores e consumidores promovendo a Segurança e Saúde no Trabalho, Segurança Alimentar, Formação Profissional, entre outros. Estamos autorizados pela ACT (Autoridade para as condições de Trabalho), pela DGS (Direção-Geral da Saúde) e pela DGERT (Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho) para o exercício das atividades em que operamos.

OBJECTIVO DA PROPOSTA

A presente proposta, pretende satisfazer as necessidades e objetivos da Junta de Freguesia de Agualva e Mira Sintra, relativamente à prestação de serviços de Segurança e Saúde no Trabalho com vista ao cumprimento de todas as obrigações legais decorrentes nomeadamente os diplomas: Lei nº. 7/2009, de 12 de Fevereiro e Lei nº. 3/2014 De 28 de Janeiro.

IDENTIFICAÇÃO DO CLIENTE

Designação Comercial	Junta de Freguesia de Agualva e Mira Sintra
NIF	510833896
Morada da Sede	Sintra
N.º Colaboradores	41
N.º Estabelecimentos	06
Nome de responsável	
Telefone / Telemóvel	219188540
E-mail	gestaoservicos@jf-agualvamirasintra.pt

CONTACTOS COMERCIAIS

Gestor Comercial: [REDACTED]

Telefone: [REDACTED] / E-mail: [REDACTED]

1 - SAÚDE OCUPACIONAL

A Medicina do Trabalho ou Saúde Ocupacional é uma especialidade médica que se ocupa da promoção e preservação da saúde do trabalhador. O médico do trabalho avalia a capacidade do candidato a determinado trabalho e realiza reavaliações periódicas da sua saúde dando ênfase aos riscos. É obrigatória em todas as empresas e está regulamentada por um conjunto de legislação da qual destacamos a lei nº 3/2014, na sua atual redação.

O Médico do Trabalho, na observação dos trabalhadores da empresa, terá como principal objetivo certificar-se de uma forma inicial e continuada, que o potencial físico e psíquico de cada um não é afetado pelas condições de trabalho e/ou pelas exigências da função que desempenha.

Para além da realização dos exames médicos de acordo com as exigências legais - Admissão, periódicos, ocasionais obrigatórios (em casos de absentismo prolongado, reconversão de funções, acidentes de trabalho, entre outros), realizamos exames complementares de diagnóstico, quando necessários.

Prestação dos Serviços: Os serviços de Saúde do Trabalho poderão ser prestados em Clínicas **MedicisForma**, nas instalações do cliente com cedência de um espaço adequado para o efeito, sendo o mesmo equipado com todos os meios necessários pela **MedicisForma**, ou através da deslocação de Unidades Móveis de Saúde (**Sujeito a averiguação do local**).

Nas Unidades Móveis de Saúde, o padrão de cuidados de saúde prestados nunca poderá ser inferior ao que é feito nas instalações fixas, e deve respeitar integralmente o manual de procedimentos da empresa e as boas práticas da saúde do trabalho.

Caso sejam cumpridos os pressupostos previstos na Lei para o uso deste recurso, a deslocação ocorrerá apenas com um número mínimo de 12 colaboradores por deslocação e deverá ser garantida a viabilidade de estacionamento na empresa ou proximidade;

2 - SEGURANÇA NO TRABALHO

A atividade de segurança do trabalho nas empresas é obrigatória e está regulamentada por um conjunto de legislação geral e específica da qual destacamos: Lei 35/2004; Lei 7/2009; Lei 102/2009; Lei 105/2009 e Lei 3/2014 na sua atual redação.

A Segurança do Trabalho visa, por seu lado, garantir que os espaços de trabalho, dentro da sua complexidade e variabilidade, cumprem com a legislação aplicável, oferecendo o mínimo de risco possível à saúde dos trabalhadores.

A prestação de serviços apresentada pela **MedicisForma**, tem por objetivo colaborar com as empresas e apoiá-las no cumprimento da legislação e contribuir para o aumento da segurança dos trabalhadores, através de:

- Definição de interlocutores/responsáveis por estabelecimento/ local de trabalho na empresa, para implementação de medidas preventivas e corretivas propostas;
- Elaboração de dossier de Segurança no Trabalho;
- **Elaboração do relatório de segurança:** Análise das condições estruturais da segurança das instalações, o Enquadramento legal na área de segurança e saúde no trabalho e Lista das medidas propostas e recomendações.
- **Avaliação de Riscos** com medidas corretivas e preventivas: Identificação dos perigos, Avaliação de riscos (avaliação probabilística por posto de trabalho) e Sensibilização em Segurança no Trabalho, em contexto de trabalho.
- **Consulta aos seus trabalhadores em âmbito de Segurança** (artigo 18, lei 3/2014 de 28/01/2014), no mínimo uma vez por ano, com os representantes dos trabalhadores, ou a ausência destes, diretamente com os trabalhadores, abordando diversas questões relacionadas com a Saúde e Segurança no Trabalho e o seu Ambiente de Trabalho.

A **MedicisForma**, com este serviço, assume a prestação de serviços externos de Segurança no Trabalho.

3 - MEDIDAS DE AUTOPROTECÇÃO

De acordo com a **Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil – ANEPC**, “As medidas de autoproteção são disposições de organização e gestão da segurança, que têm como objetivo incrementar a segurança de pessoas e dos edifícios/recintos face ao risco de incêndio, e compreendem no seu conjunto medidas de prevenção, preparação e resposta, e englobam todos os níveis dentro de uma organização.

O regime jurídico obriga a que as Entidades Exploradoras/Proprietários elaborem e implementem medidas de autoproteção nos edifícios ou partes de edifício que ocupem. Estas medidas serão determinadas em função da utilização-tipo em questão e respetiva categoria de risco.

As medidas de autoproteção previstas no RJ-SCIE, exigíveis para cada categoria de risco nas diversas utilizações-tipo, contemplam:

a) **Medidas preventivas**, conforme a categoria de risco tomam a forma de:

- Procedimentos de Prevenção; ou
- Planos de Prevenção;

b) **Medidas de Intervenção** em caso de incêndio, conforme a categoria de risco tomam a forma de:

- Procedimentos em Caso de Emergência; ou
- Planos de Emergência Interno.”

A existência de medidas de autoproteção aprovadas pela ANEPC ou Câmara Municipal da zona do cliente, em conjunto com a formação obrigatória garantem:

- Uma resposta rápida e eficaz em caso de emergência;
- A conformidade legal em caso de inspeção por parte de entidades como ANEPC, ASAE ou ACT;
- A que as seguradoras não se isentem de pagamentos de danos provocados por incêndios ou outras ocorrências.

4 - FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A Lei nº 93/2019, de 04 de setembro, obriga o empregador, a fornecer a cada um dos trabalhadores, 40 horas anuais de formação, tendo entrado em vigor a 01 outubro 2019. Assim, o artigo 131º (Formação Contínua) do Código de Trabalho passou a estabelecer que o trabalhador tem direito a 40 horas anuais de formação, mais 5 horas do que já era obrigatório por lei.

Somos especialistas e as nossas equipas dedicadas de coordenação, gestão e operacionalização da formação trabalham diariamente no desenvolvimento de soluções de **formação online (e-Learning), Microsoft Teams e Presencial**, focando a criação de conteúdos, instrumentos e ferramentas de aprendizagem inovadoras.

A qualidade dos conteúdos desenvolvidos é assegurada por uma equipa de mais de **50 formadores (a nível nacional)** e monitorizada pelas equipas de coordenação e gestão da formação, garantindo assim todo o apoio e acompanhamento necessários para o sucesso das atividades formativas.

Oferecemos acesso ao **certificado de formação**, emitido de acordo com as **normas DGERT (SIGO)**, sempre que se verifique o cumprimento dos pressupostos formativos.

5 - OUTROS SERVIÇOS DISPONÍVEIS

A **MedicisForma**, para além dos serviços acima mencionados, fornece os seguintes serviços complementares:

- Formação Profissional;
- Implementação e Manutenção de sistema de HACCP;
- Auditorias de Verificação;
- Análises Laboratoriais;
- Controlo de Pragas.
- Avaliações de Riscos Químicos;
- Medições Técnicas de Ruído Ocupacional, Conforto/Ambiente Térmico, Qualidade do Ar Interior, Iluminância, Presença de Radão e Plano de Prevenção de Legionella;
- Implantação da Diretiva ATEX;

- Elaboração do plano de Prevenção da Legionella;
- PSS – Plano de Segurança e Saúde em Projecto e em Obra;
- Acompanhamento Técnico em Obra;
- Coordenação de Segurança em Obra;
- Simulacros (a seguir às Medidas de Autoproteção);
- Verificação dos equipamentos de trabalho/máquinas de acordo com o nº 2 do artigo 6 do DL 50/2005;
- Medicina Curativa;
- Medicina Desportiva;
- Campanhas de Rastreio/Vacinação;
- Psicologia (Vídeo Consulta);
- Nutrição;
- Entre outros.

Caso pretenda receber orçamento ou informações adicionais relativamente a algum dos serviços indicados, deverá contactar o respetivo comercial:

Gestor Comercial: Armando Costa

Telefone: 937 200 221/ **E-mail:** armando.costa@medicisforma.pt

6 – PORTAL DO CLIENTE

A **MedicisForma** disponibiliza de forma gratuita um portal de cliente que lhe permite aceder, a qualquer momento, aos diversos conteúdos relacionados aos serviços contratualizados.

Após contratação dos novos serviços, poderá registar-se na nossa área de cliente e dispor de informação da sua empresa nos serviços contratualizados. Aceda a listagem de funcionários, fichas de aptidão médicas, marcações e histórico de serviços realizados, e ainda toda a documentação produzida no âmbito da segurança do trabalho – relatórios de auditoria, avaliações laborais, recomendações técnicas, etc.

7 - PROPOSTA COMERCIAL – SAÚDE OCUPACIONAL

A MedicisForma designará um **gestor/a de planeamento clínico** dedicado a este serviço, para que possa acompanhar e articular com o Vosso interlocutor, as diligências dentro dos prazos legais, como por exemplo:

- Envio de credenciais com data e hora de consulta de Saúde no Trabalho;
- Agendamento dos exames de admissão, periódicos e ou ocasionais;
- Informação das faltas ocorridas e nova remarcação para data e hora mais convenientes;
- Carregamento no portal de cliente das fichas de aptidão médicas para serem recolhidas pelo cliente, uma vez que o processo/documentação é em formato digital.

Número de Colaboradores	Valor anual por Trabalhador	Valor 1º anuidade
41 colaboradores	35,00€*	1435,00€*
Admissões: 35,00€		
ESTE SERVIÇO INCLUI:		
Exame Médico Objetivo com Médico da Especialidade (Inclui: Antecedentes clínicos, anamnese, análise da atividade profissional e riscos associados, exame médico objetivo, estado físico e mental atual.		
ECD´s (Exames complementares de diagnóstico)	ECG (Eletrocardiograma)	
	Rastreio Visual	
OPERACIONALIDADE - LOCAL PARA REALIZAÇÃO DAS CONSULTAS (e/ou)		
Clínicas Próprias Autorizadas MedicisForma		
Unidades Móveis de Saúde (Sujeito a averiguação do local). A Deslocação deste recurso, ocorrerá apenas com um número mínimo de 12 colaboradores por deslocação e deverá ser garantida a viabilidade de estacionamento na empresa ou proximidade;		
Instalações/Salas de Cliente (Sujeito a averiguação do local). A deslocação deste recurso, ocorrerá apenas com um número mínimo de 12 colaboradores .		

*Valores isento de IVA.

No decorrer da Organização do serviço de Saúde no Trabalho, o Médico do Trabalho em conjunto com a coordenação clínica da MedicisForma, **aconselharão, se necessário**, a execução de exames complementares de diagnóstico, em função das necessidades verificadas junto do colaborador e conjunto com a atividade desempenhada.

Relativamente à Medicina no Trabalho, importa referir que este serviço funciona em regime de acompanhamento contínuo e não como consultas avulsas. Ou seja, o que está a ser contratualizado é um serviço anual de vigilância da Saúde, conforme previsto na legislação em vigor, garantindo assim o enquadramento legal da vossa empresa. A periodicidade dos exames é depois definida pelo Médico do Trabalho, em função dos riscos associados às funções desempenhadas.

8 - PROPOSTA COMERCIAL - SEGURANÇA NO TRABALHO

Serviços Propostos	Número de Estabelecimentos	Valor / Anual por Estabelecimento
Prestação de serviços externos de Segurança no Trabalho.	06	200,00€*
<ol style="list-style-type: none"> 1. Verificação das condições de segurança no trabalho, através da realização de três Auditorias técnicas anuais para levantamento de necessidades e identificação de Não-Conformidades, posteriormente identificadas em relatório; 2. Análise das condições estruturais da segurança das instalações; 3. Realização da avaliação de riscos profissionais a todas as funções / atividades / tarefas desenvolvidas com emissão do relatório; 4. Acompanhar a execução das medidas de prevenção indicadas; 5. Elaboração de Inquérito de consulta aos colaboradores em matéria de SST (Lei n.º 102/2009 (Artigo 18.º)); 6. Entrega de documentação de suporte de organização dos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (Comunicações obrigatórias, Organização de Emergência, Consulta aos Trabalhadores em SST, Entre Outros.) 7. Elaboração e preenchimento do Anexo D do Relatório Único 		
Avaliação de Riscos Psicossociais Online, com Psicóloga (art.º 15.º da Lei n.º 102/2009)		15,00€ por colaborador*

**Aos valores acima indicados, acresce IVA à taxa legal.*

No decorrer das Auditorias de Segurança no Trabalho, os técnicos da **MedicisForma**, **aconselharão, se necessário**, a execução de avaliação de outros fatores de risco mensuráveis (Ruído, Conforto Térmico, exposição a químicos, vibrações, entre outros). Após esse levantamento e caso pretendam, será elaborada uma proposta a apresentar tendo em conta as necessidades detetadas e o número de pontos de avaliação necessários.

9 – PROPOSTA COMERCIAL – FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A Lei nº 93/2019, de 04 de setembro, obriga o empregador, a fornecer a cada um dos trabalhadores, 40 horas anuais de formação, tendo entrado em vigor a 01 outubro 2019. Assim, o artigo 131º (Formação Contínua) do Código de Trabalho passou a estabelecer que o trabalhador tem direito a 40 horas anuais de formação, mais 5 horas do que já era obrigatório por lei.

Formação E-learning

Temática	Duração	Valor por Trabalhador
Princípios Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho (Português)	8 Horas	45,00€
Princípios Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho (Inglês)	8 Horas	45,00€
Princípios Fundamentais de Primeiros Socorros	8 Horas	45,00€
Princípios Gerais de Combate a Incêndios e Evacuação	12 Horas	55,00€
Entre outras (consultar Oferta Formativa, anexa no email)		

*Valores isento de IVA.

Formação Presencial

Temática	Duração	Valor por Acção
Princípios Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho (Português)	4 Horas	375,00€
Princípios Fundamentais de Primeiros Socorros (componente teórica e prática)	6 Horas	550,00€
Princípios Gerais de Combate a Incêndios (componente teórica e prática)	6 Horas	550,00€
Princípios Gerais de Emergência e Evacuação	4 Horas	375,00€
Entre outras (consultar Oferta Formativa, anexa no email)		

*Valores isento de IVA.

Notas:

1 – Formação em Princípios Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho é **obrigatória** para todos os colaboradores (artigo 20º, da Lei 102/2009);

2 – As formações de Princípios Fundamentais de Primeiros Socorros, Princípios Gerais de Combate a Incêndios e Evacuação são obrigatórias para as equipas de emergência, constantes nas Medidas de Autoproteção (ver ponto 3 da proposta);

3 – O curso "Representante do Empregador/Trabalhador Designado" é uma formação obrigatória para a pessoa que implementa os procedimentos de Segurança e Saúde no Trabalho. No caso da empresa ter contratado uma empresa externa, também é obrigatório que uma pessoa que acompanhe a empresa tenha esta formação;

4 – As formações E-Learning, ficam disponíveis por um período de 30 dias, por cada um dos colaboradores, a partir do momento que são enviados os respetivos acessos. Em ambos os regimes, as formações dão acesso ao certificado de formação, emitido de acordo com as normas DGERT (SIGO), A entrega dos certificados, decorrerá num prazo máximo de 30 dias após término da ação.

10 – CONDIÇÕES COMERCIAIS

Quantidade	Serviços	Valor 1ª anuidade
41 colaboradores	Saúde no Trabalho	1.435,00€*
06 Estabelecimentos	Segurança no Trabalho	1.200,00€**
41 colaboradores	Avaliação de Riscos Psicossociais	615,00€**
35 colaboradores	Formação	Em função da/s formações selecionadas. *
Total do Investimento		3.250,00€ (não inclui Formação).

*Valores isento de IVA.

** Acresce IVA à taxa legal.

Condições do Contrato (em caso de adjudicação).

Os valores referentes à Saúde Ocupacional e de Formação, são isentos de IVA. Sobre os valores apresentados relativos à Segurança do Trabalho, acresce IVA à taxa legal em vigor, de 23%.

Os pagamentos são anuais, sendo a primeira anuidade a liquidar no ato de assinatura do contrato de prestação de serviços.

Contrato vigorará até ao dia 31-12-2026, desde que o acordo seja elaborado num período nunca inferior a 31 de Maio de 2026, não existindo renovação automática sobre o mesmo.

Sigilo Profissional

A **MedicisForma** respeita a ética profissional, pelo que qualquer informação de natureza confidencial que nos seja fornecida no desenvolvimento das atividades será preservada com o máximo sigilo.

Prazo de Validade

Esta proposta é válida pelo prazo de Sessenta (60) dias.

A adjudicação da proposta nas condições mencionadas tem de ser confirmada por escrito via correio. A proposta e a adjudicação escrita suportam a relação comercial entre a **MedicisForma** e a vossa empresa.