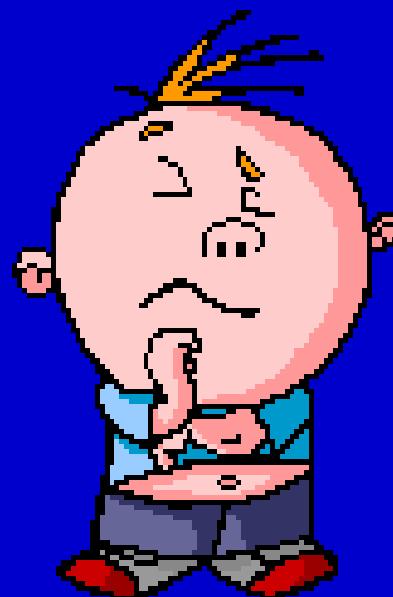
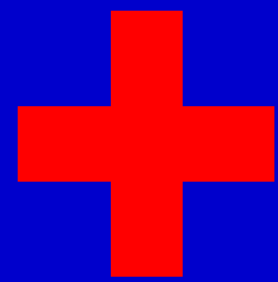




**E NA NOSSA  
EMPRESA?**

**QUAIS EPI's QUE  
UTILIZAMOS?**





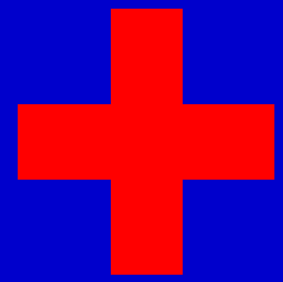
# PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO

4

**Pontos nevrálgicos** - Incluem instalações que podem, devido à sua inactivação, provocar a paralisação da empresa

**Pontos perigosos** – locais cujos riscos de acidente envolvam uma das seguintes características:

- consequências graves para a empresa e/ ou ocupantes do edifício
- probabilidade de ocorrência elevada



# PLANO DE EMERGÊNCIA INTERNO

4

**Organização da Emergência** – Em caso de Emergência o organigrama da empresa deixa de estar em vigor sendo substituído pela organização de emergência

**Procedimentos de Evacuação** – Plano de Emergência Interno

# ERGONOMIA



# Ergonomia

**Estuda a adaptação do trabalho ao homem ou**

**Estudo e adaptação do meio envolvente à dimensão e capacidade do Homem, por forma a que as ferramentas, utensílios e máquinas sejam por ele utilizados com o máximo conforto, segurança e eficácia.**

# Ergonomia



## TRABALHO DE PÉ:

- Provocam uma sobrecarga nas pernas
- É impossível trabalhar de pé comodamente por muito tempo, quando a altura do plano de trabalho não é adequada ou quando os comandos não estão ao alcance.

# Ergonomia



## TRABALHO DE PÉ- Posição Cômuda

- Costas direitas e ombros relaxados
- Mãos junto ao corpo e objectos ao alcance;
- Braços apoiados
- Pés bem apoiados e bem calçados
- Altura da bancada (amovível)
- Comandos abaixo do nível dos ombros
- Base para colocar pés (alternando)



# Ergonomia

## TRABALHO SENTADO:

- Para executar uma tarefa que não exija esforço muscular o trabalhador deve estar sentado.
- Deve utilizar-se uma boa cadeira que permita mudanças fáceis na forma de execução do trabalho e na posição das pernas.
- Tirar alguns minutos para fazer exercícios.





# Ergonomia

## TRABALHO SENTADO- Boa Postura

- Próximo da mesa;
- Costas erectas (bem apoiadas) e ombros relaxados;
- Superfície de trabalho ao nível dos cotovelos;
- Apoio largo para os pés;
- Maioria dos objectos devem estar a 50 cm dos olhos;
- Apoio para os braços quando estes não ficam sobre a mesa

# Ergonomia

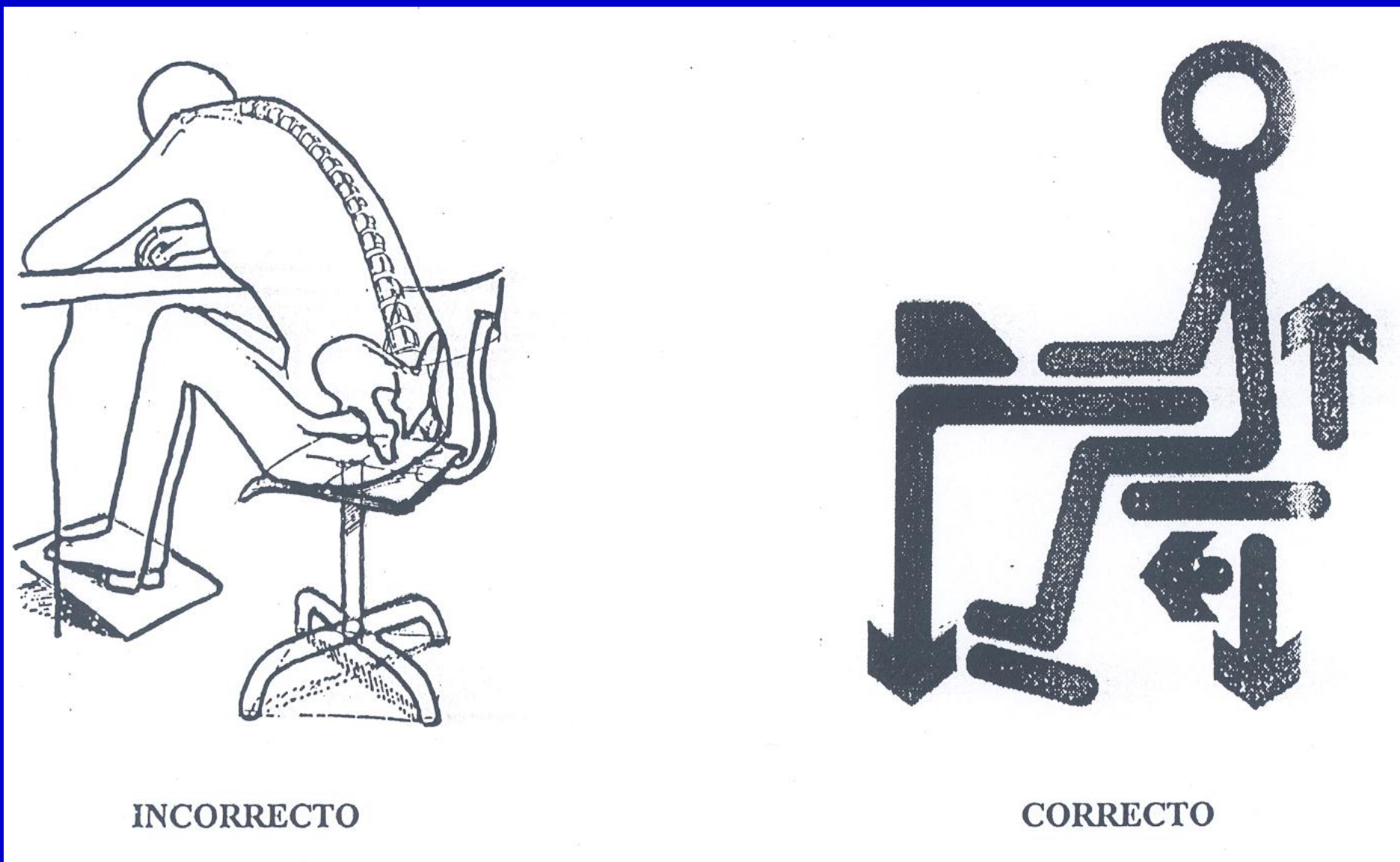
## TRABALHO SENTADO- Sentar correctamente

- Sentar diante da mesa;
- Relaxar o ventre e os ombros;
- Formar um ângulo de  $90^{\circ}$  com os braços;
- Regular a altura da cadeira de modo que entre as pontas dos cotovelos e o tampo da mesa não distem mais de 5 cm



# Ergonomia

## TRABALHO SENTADO



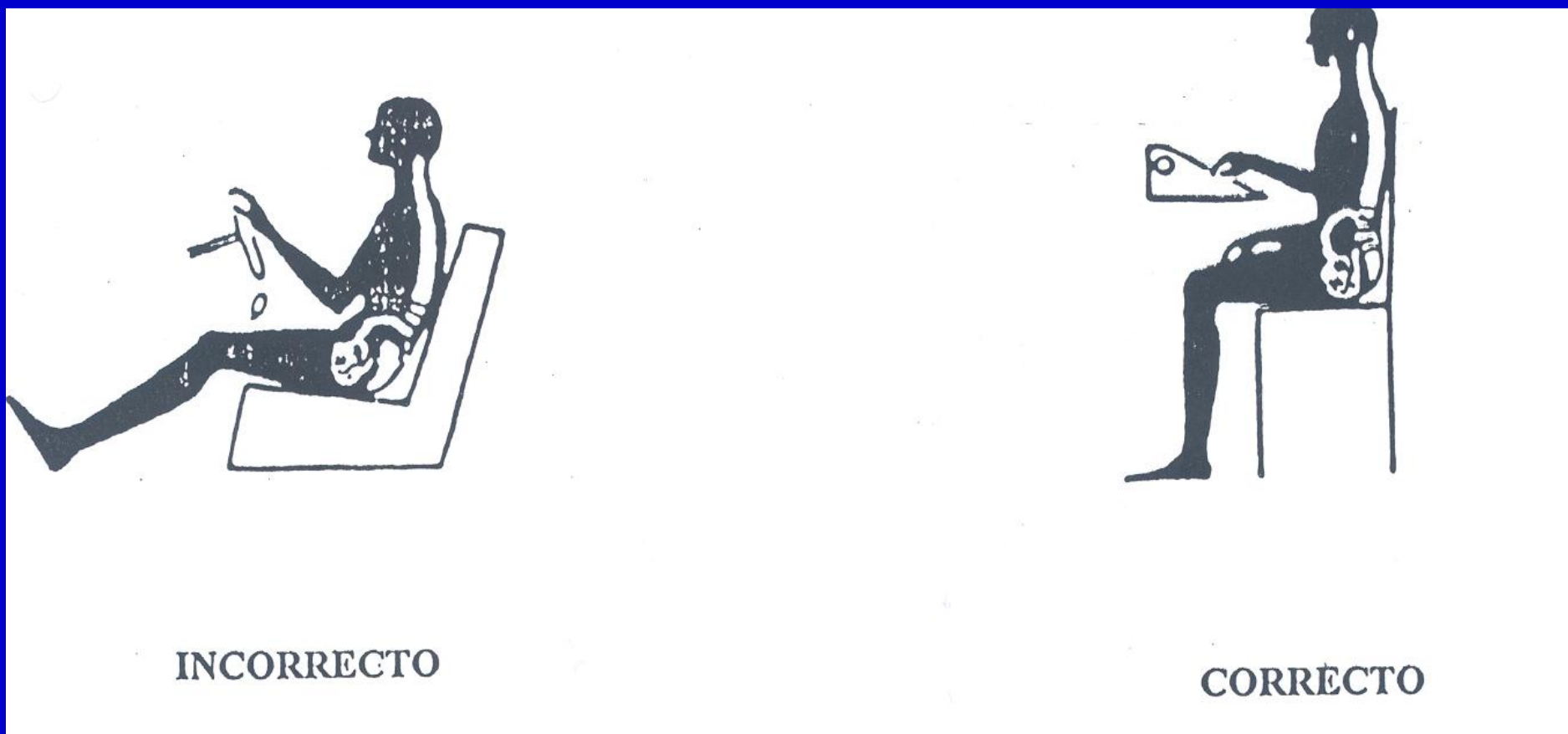
INCORRECTO

CORRECTO



# Ergonomia

## TRABALHO SENTADO





# Ergonomia

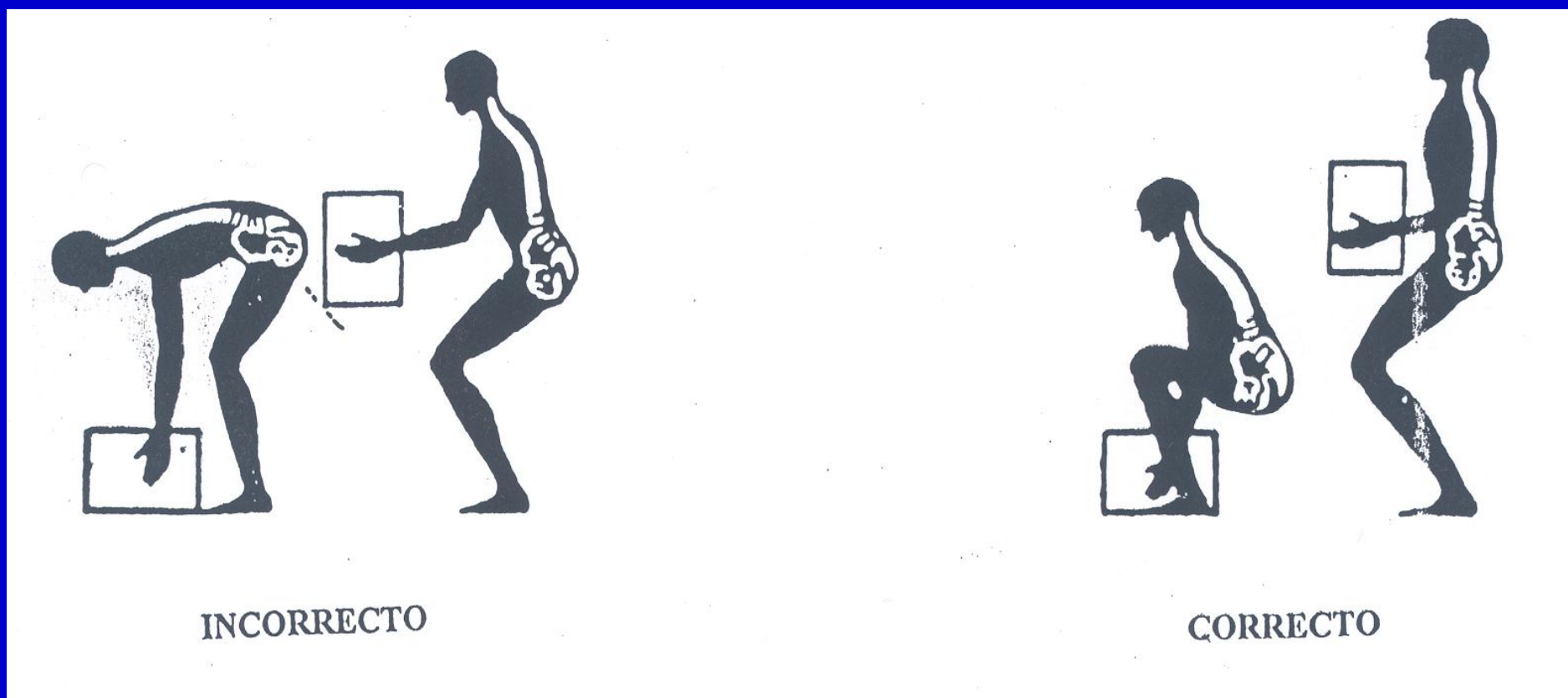
## PARA LEVANTAR UMA CARGA:

- Estudar e inspeccionar a carga para determinar o seu peso, possibilidade de a agarrar, existência de pregos, lascas ou bordas cortantes;
- Apoiar firmemente os pés, afastando-os de uma distancia igual à dos ombros e colocando-os perto da base do objecto a levantar;
- Dobrar os joelhos para pegar no peso, mantendo as costas direitas e agarrar firmemente a carga, levantando-a gradualmente até à posição de transporte.



# Ergonomia

PARA LEVANTAR UMA CARGA:



INCORRECTO

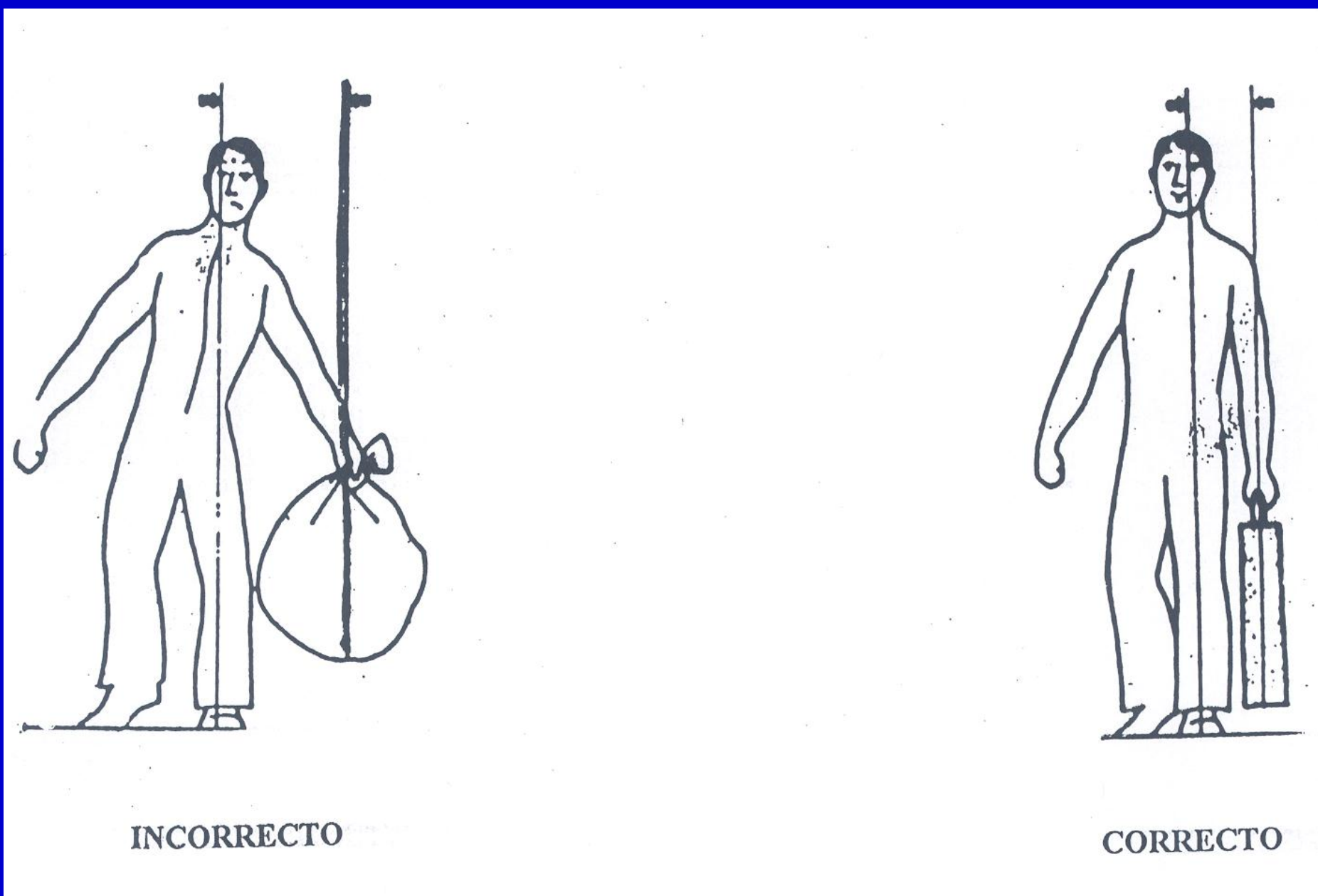
CORRECTO





# Ergonomia

## AO TRANSPORTAR UMA CARGA:



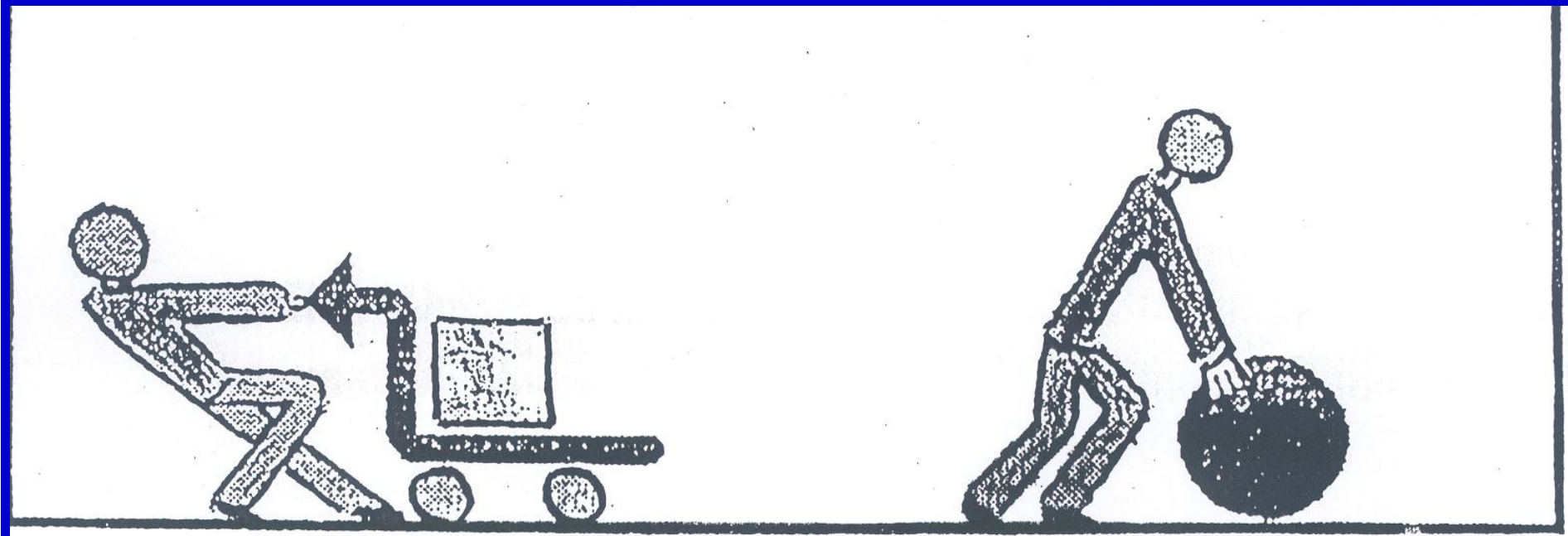
INCORRECTO

CORRECTO

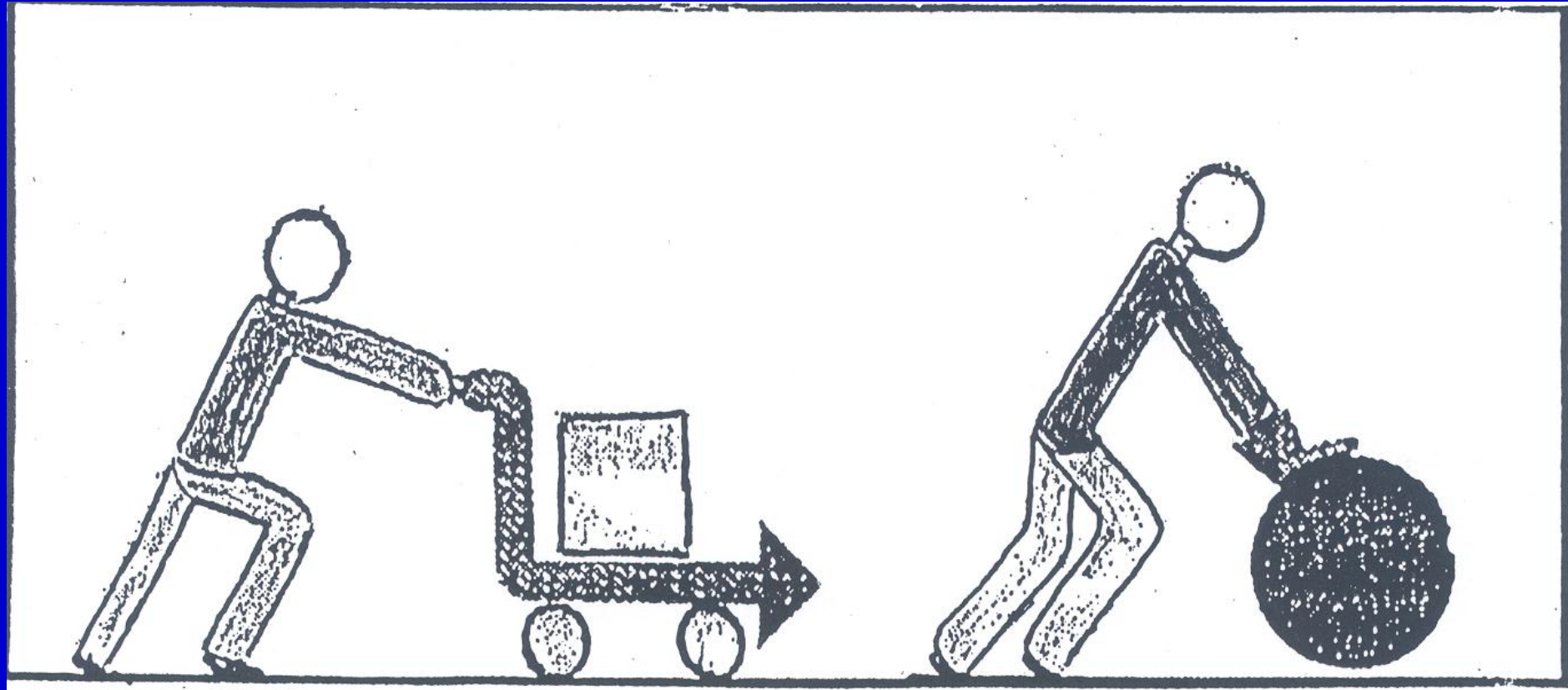


# Ergonomia

## AO TRANSPORTAR UMA CARGA:



**INCORRECTO**



**CORRECTO**



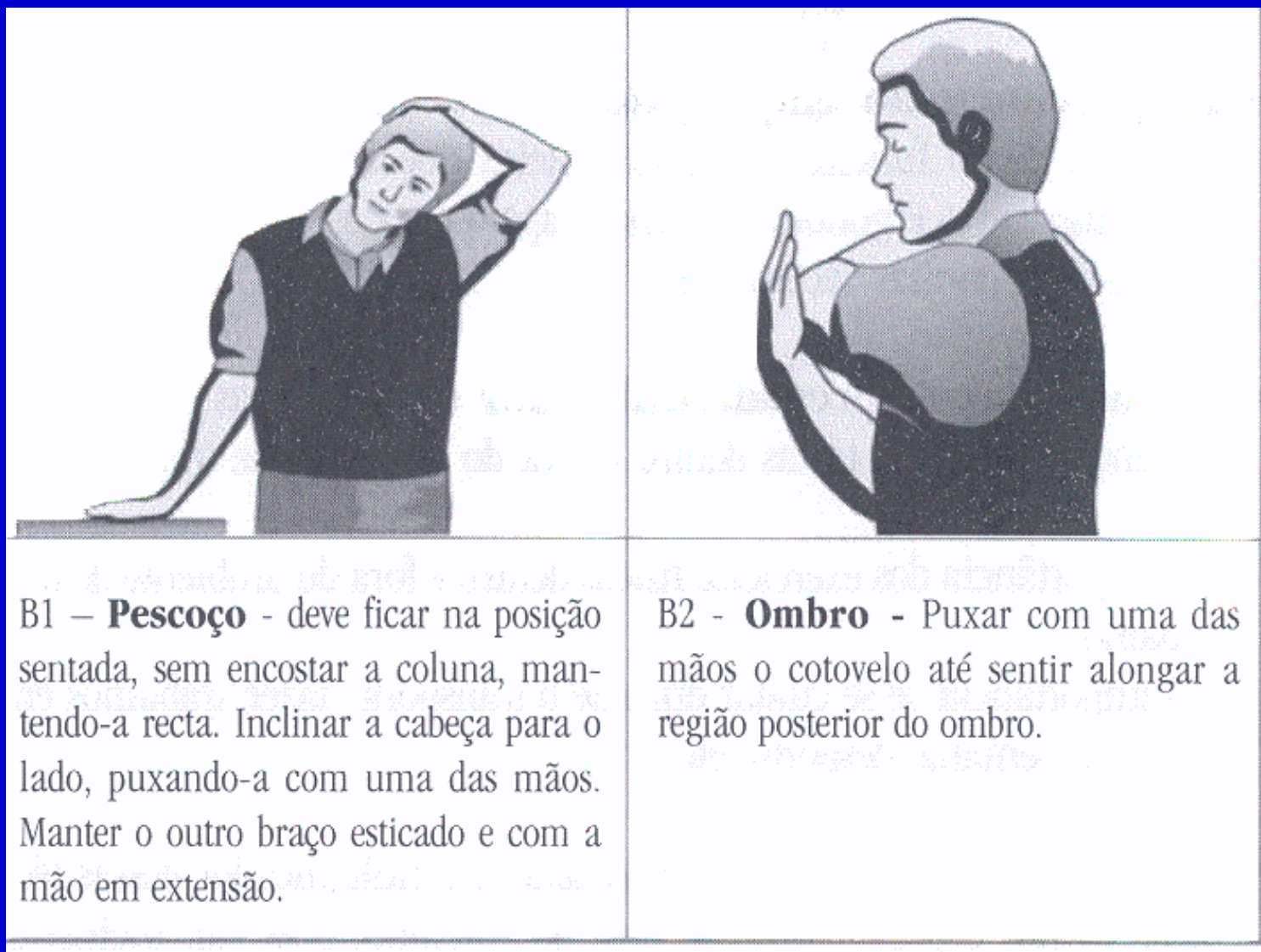
# Ergonomia

## Ginástica laboral:

**Nota:** Os exercícios seguintes não dispensam a consulta a um fisioterapeuta ocupacional ou médico de medicina do trabalho

### a) Exercícios de Alongamento

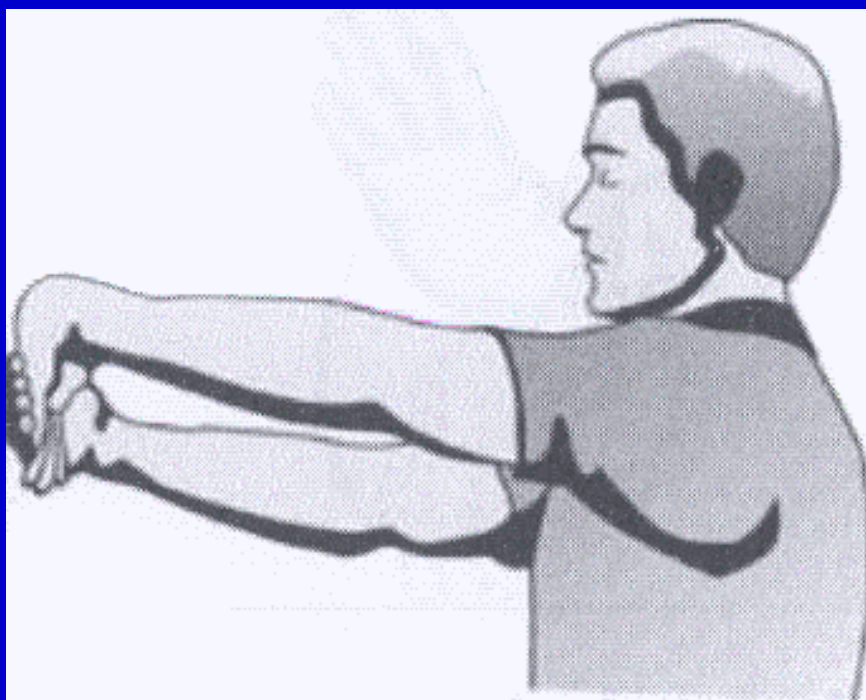
- Posição sentada
- Pés bem apoiados no chão
- Coluna afastada do encosto e direita
- Duração de cada exercício= 30 s e repetido 3x para cada membro



# Ergonomia

## Ginástica laboral:

### a) Exercícios de Alongamento



**B3 - Extensores de Punho** - Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com a outra mão.



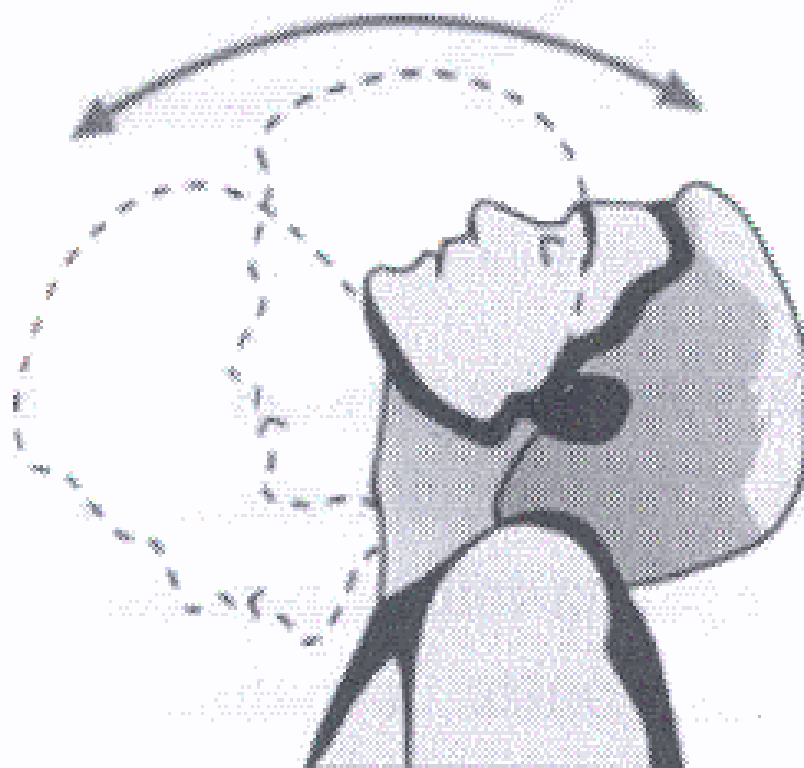
**B4 - Punho** - Flectir o polegar e segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.

**B5 - Palma da mão e Dedos** - Manter os cotovelos flectidos e as palmas das mãos abertas. Colocar as pontas dos quatro dedos juntas e o polegar em oposição aos outros dedos. Apertar as mãos para sentir esticar os dedos e a palma da mão.

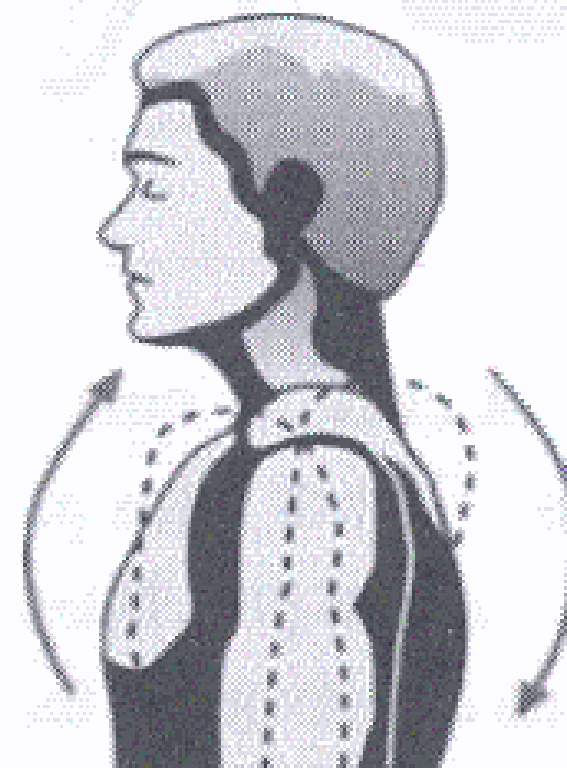
# Ergonomia

## Ginástica laboral:

### b) Exercícios de Aquecimento



**A-1 Relaxe os músculos do pescoço** - Incline a cabeça para a esquerda, para a direita, para frente e para trás. Mantenha cada posição por alguns segundos.



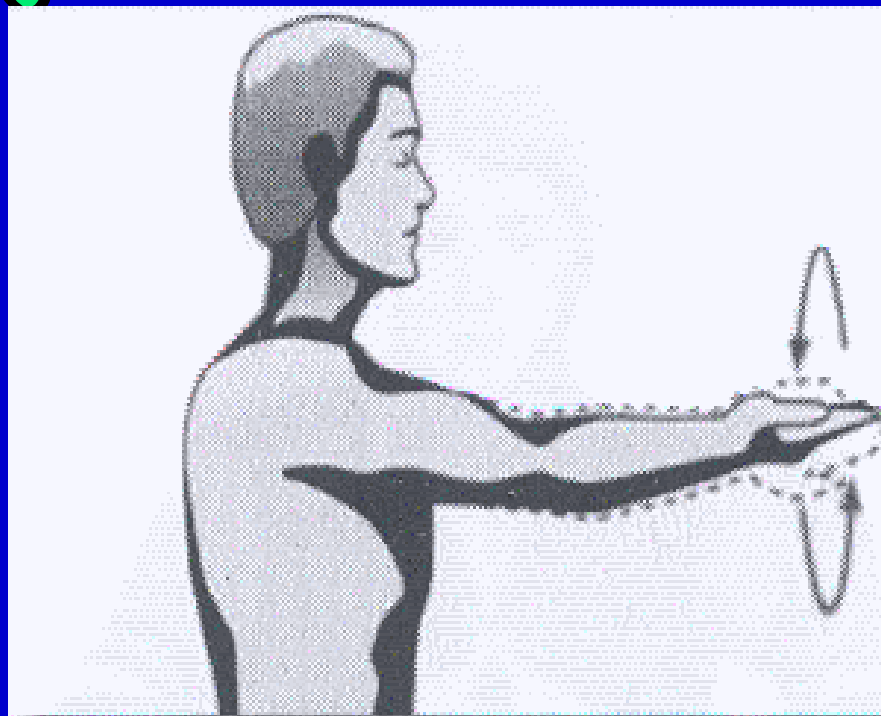
**A-2 Rodagem do Ombro** - Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para frente, por três vezes, e para trás, por três vezes.



# Ergonomia

## Ginástica laboral:

### b) Exercícios de Aquecimento



**A-3 Rotação de Antebraço** - Levante os braços estirados, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura dos ombros. Gire os braços lentamente para dentro até que o dorso das mãos fique de frente um para o outro. Gire os braços novamente, retornando-os à posição inicial.



**A-4 Rotação dos punhos** - Com os braços rectos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

# Ergonomia

## Ginástica laboral:

### b) Exercícios de Aquecimento



**A-5 Alongamento e compressão dos dedos** - Com as mãos para frente e as palmas voltadas para baixo, estique os dedos tanto quanto puder, mantenha-os nessa posição por alguns segundos; em seguida feche as mãos com força.



**A-6 Flexões das pontas dos dedos** - Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão e assim por diante.