



# Ergonomia na Organização do Trabalho





# **ATENÇÃO!**

**Máquinas:** ao utilizar equipamentos com lâminas afiadas, liquidificador, panela de pressão, equipamentos pesados, equipamentos elétricos tomar cuidado para não acontecer acidentes.

**Manutenção:** manter os equipamentos em bom estado de uso.

**Dispensa:** manter os estoques de alimentos mais pesados nas prateleiras do meio ou embaixo, o que facilita seu acesso, a organização deve respeitar o prazo de validade de cada produto.

**Organização de Materiais:** leves, como vasilhas plásticas podem ficar na área mais alta das prateleiras, deixando as prateleiras mais acessíveis, para o material pesado, como panelas e demais eletrodomésticos.

**Escala de atribuição:** Seguir a escala de atribuição no rodízio das atividades para não sobrecarregar o organismo.



Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
SESMT



**A organização no trabalho é fundamental para que não haja comprometimento operacional, evita sobrecarga e problemas de ordem física e acidentes no trabalho.**





# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
**SESMT**



RISCOS	AGENTE	FONTE GERADORA	DANOS
FÍSICOS	Calor	Fogão e Forno	Calor / Frio
	Frio	Geladeira e Freezer	Calor / Frio
ERGONÔMICO	Esforço Físico	Carregar peso de modo inadequado	Pode causar problemas osteomusculares
	Trabalho em pé	Pias e Balcões	Pode causar problemas posturais
		Fogão	Pode causar problemas posturais



# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**



RISCOS		POSTURA INADEQUADA	ALONGAMENTO
ERGONOMICO	Leve	Trabalho em pé em pias e balcões	Pescoço / ombros / braços / mão pernas / pés
Esforço Físico	Moderado	Trabalho em pé Fogão	Pescoço / ombros / braços / mão pernas / pés



Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

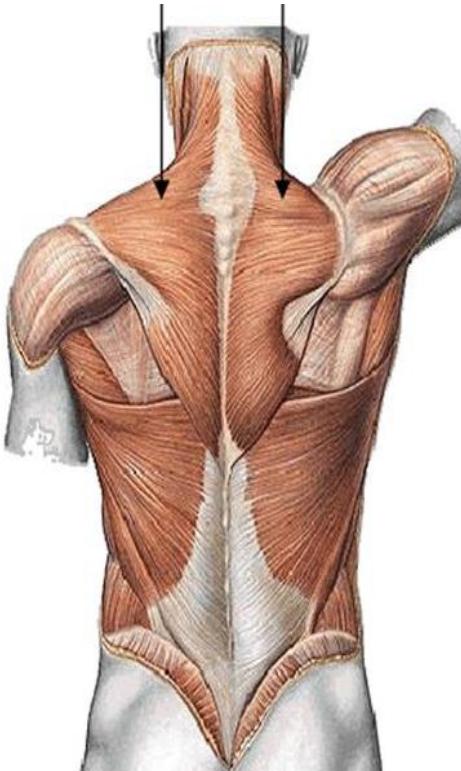
Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

SESMT



## MUSCULO TRAPÉZIO



### Ação:

Fixo na Coluna: Elevação do ombro, adução das escápulas e depressão de ombro;

### Fixo na Escápula:

Contração Unilateral: Inclinação Homolateral e rotação contralateral da cabeça;

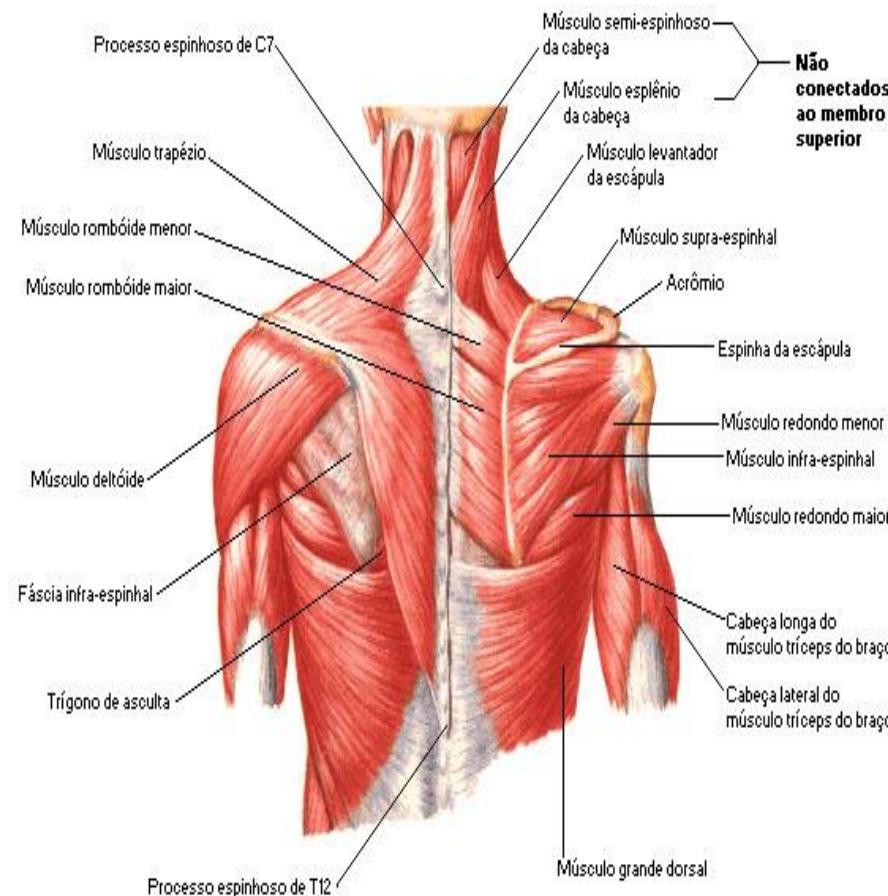
Contração Bilateral: Extensão da cabeça;

Anatomia: Músculos do Dorsو e Tórax

Prof. Bruno Garcia



[www.sogab.com.br](http://www.sogab.com.br)





Prefeitura do Município de Piracicaba  
Estado de São Paulo  
Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
**SESMT**





Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

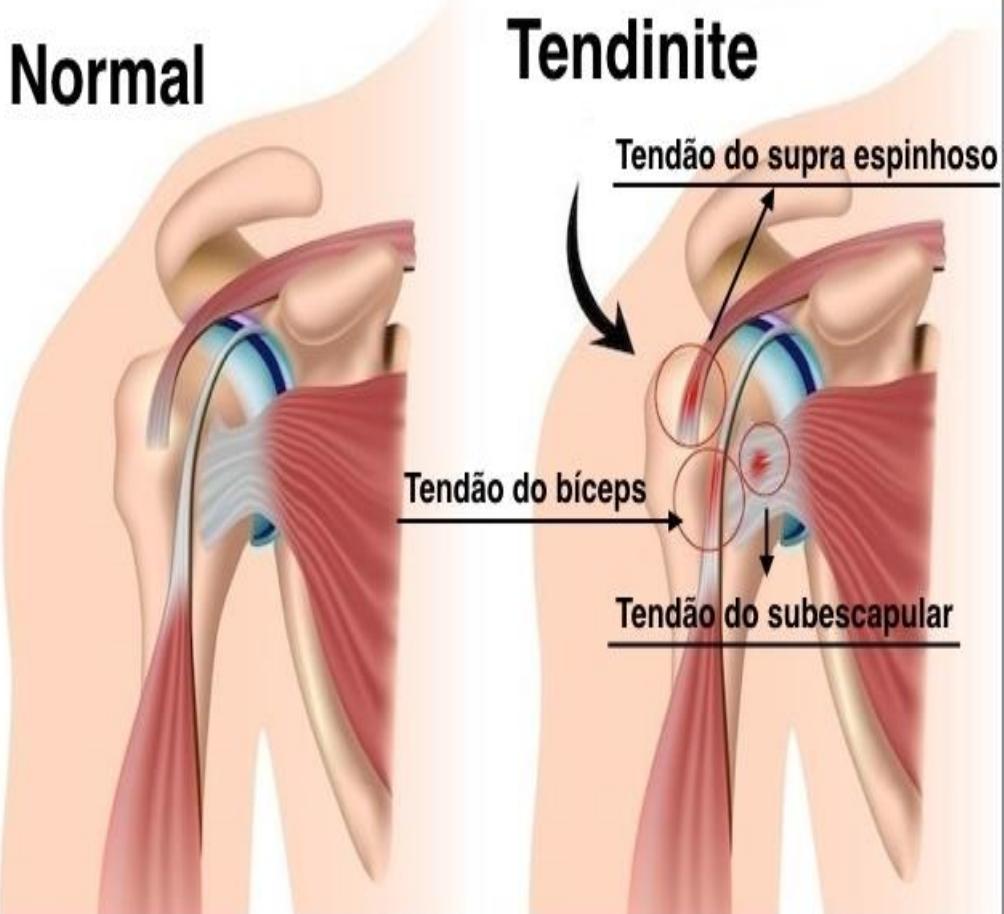
Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**



**Normal**





Prefeitura do Município de Piracicaba  
Estado de São Paulo  
Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
**SESMT**





# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**





# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**





Prefeitura do Município de Piracicaba  
Estado de São Paulo  
Secretaria Municipal de Administração  
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
**SESMT**





## Calçado ocupacional:

- Baixo;
- Solado de borracha;
- Resistente ao escorregamento em piso de cerâmica e/ou de aço:
  - Contaminado com detergente;
  - Contaminado com óleo.
- Impermeável a água;
- Resistente ao frio;
- Com absorção de energia na área do salto;
- Resistente a hidrocarbonetos;
- Palmilha interna.



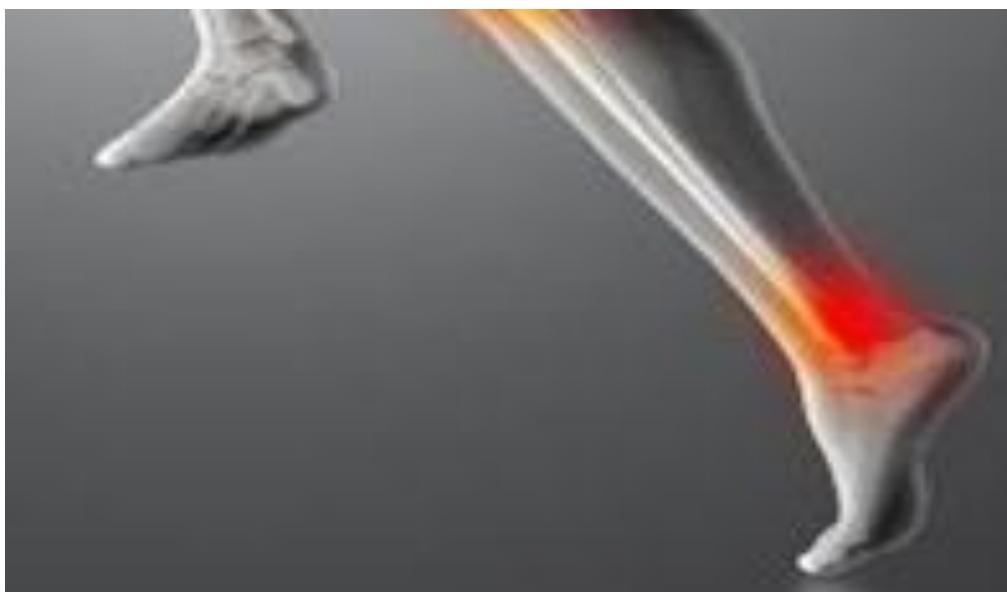
# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**





# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
SESMT



## Pescoço:

Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



## Ombro:

Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.



## Punhos 1:

Mantar um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.



## Punhos 2:

Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.



## Rotação dos punhos:

Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.



## Relaxar os músculos do pescoço:

Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.



## Relaxar os ombros:

Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.



## Flexão das pontas dos dedos:

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.

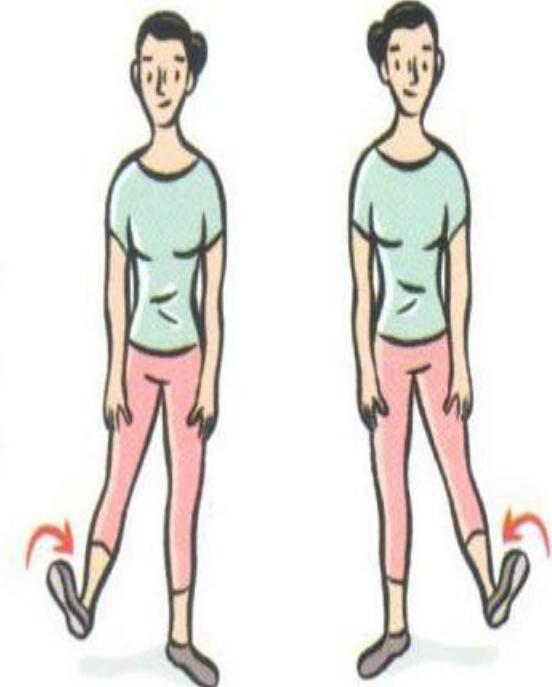




## Tornozelos e Pernas

Flexione e estenda o tornozelo e depois faça movimentos circulares, cinco vezes para cada lado.

Repita com a outra perna.



Flexione levemente a perna da frente e deixe a perna de trás estendida, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha o tronco ereto. Permaneça nessa posição por 20 segundos e repita trocando as pernas.



Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

SESMT



**O alongamento promove o estiramento dos nervos e músculos, proporcionando melhor rendimento no trabalho, ajuda na prevenção e alivia as dores e incômodos que ocorrem devido**





Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

SESMT



## A importância do uso do Equipamento de Proteção Individual (EPI)

- Garantir a saúde e proteção do trabalhador;
- Redução dos riscos;





# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
**SESMT**



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL		FUNÇÃO	NÃO UTILIZAÇÃO PODE PROVOCAR
<b>TOUCA</b>		Fundamental para garantir a higiene no preparo de alimentos	Contaminação de alimento por fio de cabelo
<b>LUVAS</b>	térmica com forro	Proteger as mãos da alta temperatura no manuseio de forno, fogão e transporte de assadeiras	Queimaduras
	de látex forrada	Limpeza	Dermatites de contato por agentes químicos
	de látex sem talco	Evitar a contaminação do alimento e doenças transmitidas por eles	Contaminação do alimento e propagação de doenças
<b>AVENTAL</b>	de borracha / PVC	Proteger o profissional quanto a respingos: óleo, água, alimentos; Evitar contato com umidade e/ou produtos químicos	Sujidades no uniforme acidentes
<b>CALÇADOS</b>	de segurança sem bico de aço	Aderente, previne que o profissional escorregue no ambiente de trabalho	Queda da própria altura
	Botas de PVC forradas		



# Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**



<b>RISCOS</b>	<b>AGENTE</b>	<b>CONSEQUENCIAS</b>
	Material cortante (facas/ vidro)	Cortes / Perfurações
Mecânico	Processador de alimentos Liquidificador	Lesões / Choque
ACIDENTES	Queimaduras	Fogão / Forno / Panelas / Vapor Queimaduras (EPI uso de luvas)
Explosão	Panela de Pressão	Queimaduras
Quedas mesmo nível	Escorregar /Tropeçar / Desequilibrar na movimentação	Lesões / Escoriações / Entorses (EPI calçados)



Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho

**SESMT**





Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
SESMT



# As luvas não substituem a lavagem das mãos!





Prefeitura do Município de Piracicaba

Estado de São Paulo

Secretaria Municipal de Administração

Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho  
SESMT



# AVISO

**GERMES GOSTAM DE  
PEGAR CARONA...  
LAVE AS MÃOS**



**USE APENAS 2 TOALHAS DE PAPEL  
COLABORE COM A NATUREZA**

Encart Ale

# LEMBRE-SE

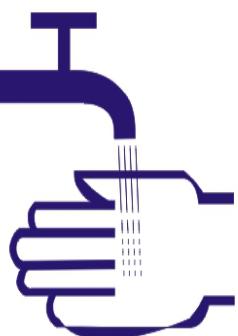
**LAVE AS MÃOS ANTES  
DE COMEÇAR O  
TRABALHO.**



www.towbar.com.br

# HIGIENE

**LAVE SEMPRE  
AS MÃOS ANTES  
DE MANIPULAR  
OS ALIMENTOS**



Emplaca www.emplaca.com.br

# HIGIENE

**APÓS USAR  
O BANHEIRO  
LAVE AS MÃOS**

