



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



Ergonomia na Organização do Trabalho





ATENÇÃO!

Máquinas: ao utilizar equipamentos com laminas 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 rodizio das atividades para não sobrecarregar o organismo.



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
FISICOS	Calor	Fogão e Forno	Calor / Frio
	Frio	Geladeira e Freezer	Calor / Frio
ERGONÔMICO	Esforço Físico	Carregar peso de modo inadequado	Pode causar problemas osteomusculares
		Pias e Balcões	Pode causar problemas posturais
	Trabalho em pé	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



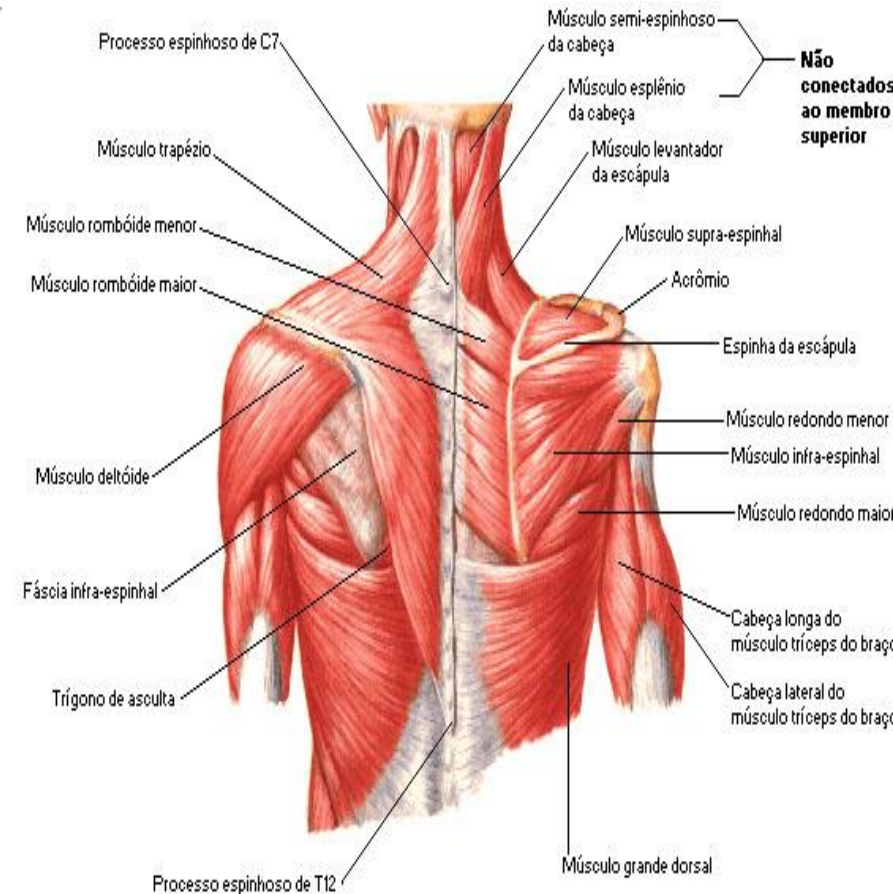
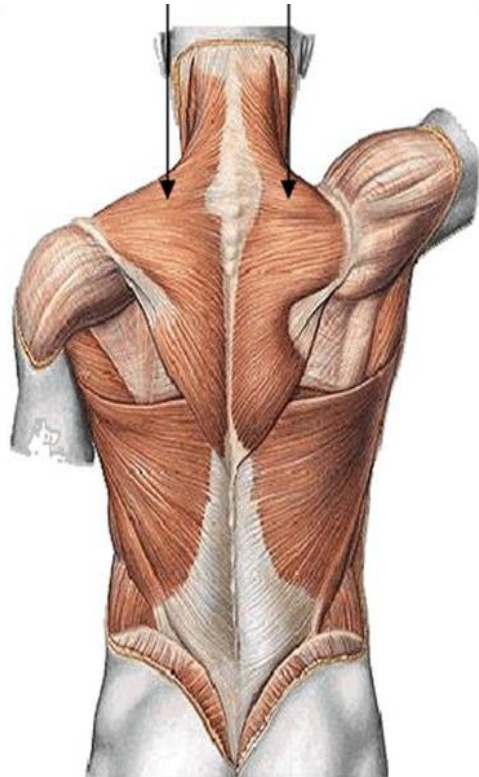
MUSCULO TRAPÉZIO

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;



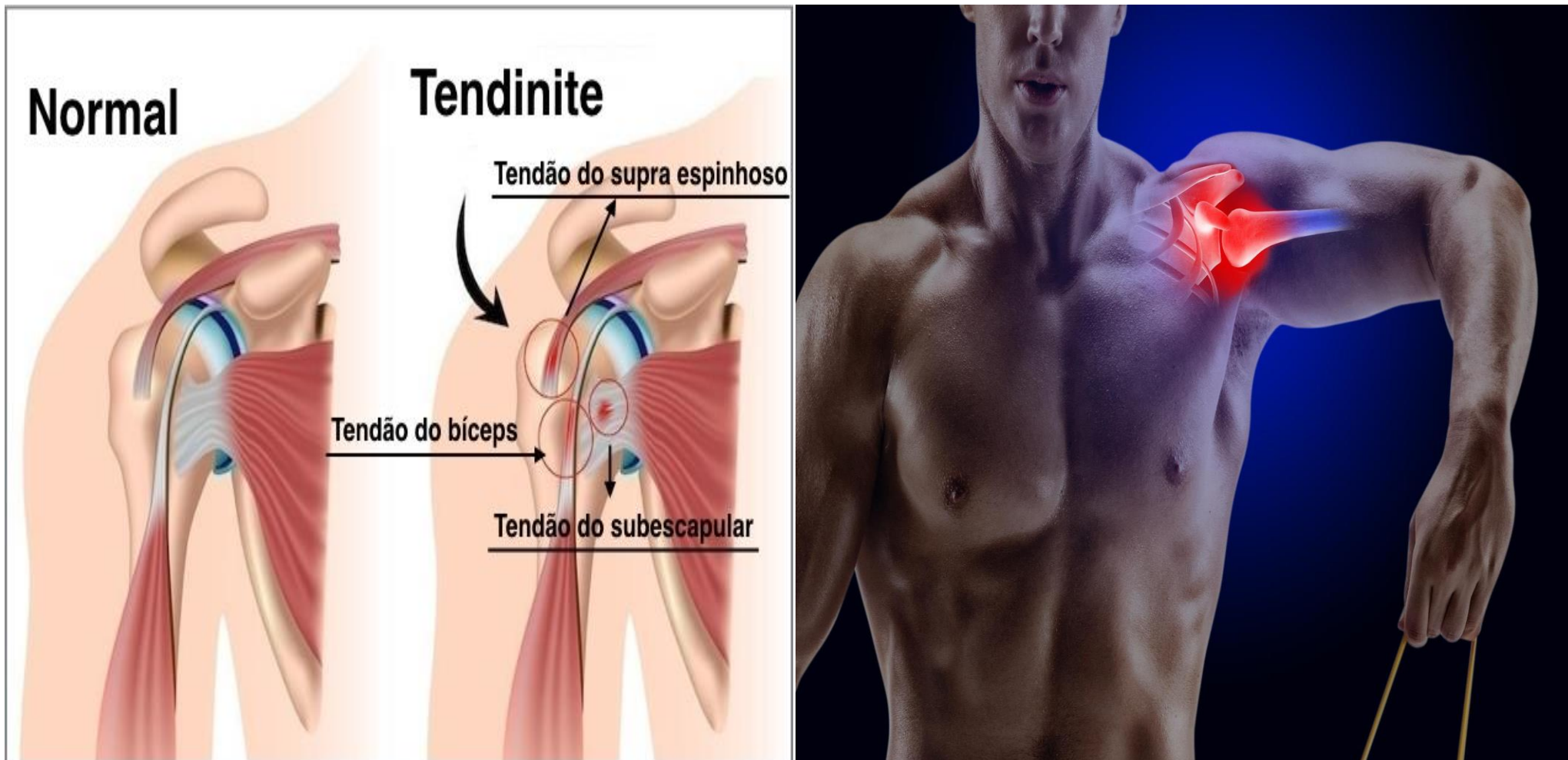


Prefeitura do Município de Piracicaba
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Administração
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho
SESMT



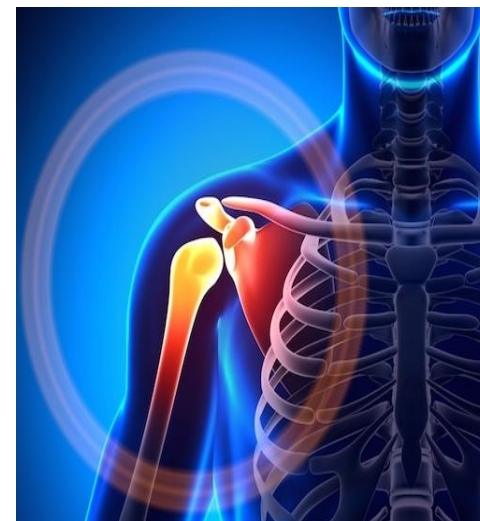


Prefeitura do Município de Piracicaba
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Administração
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho
SESMT



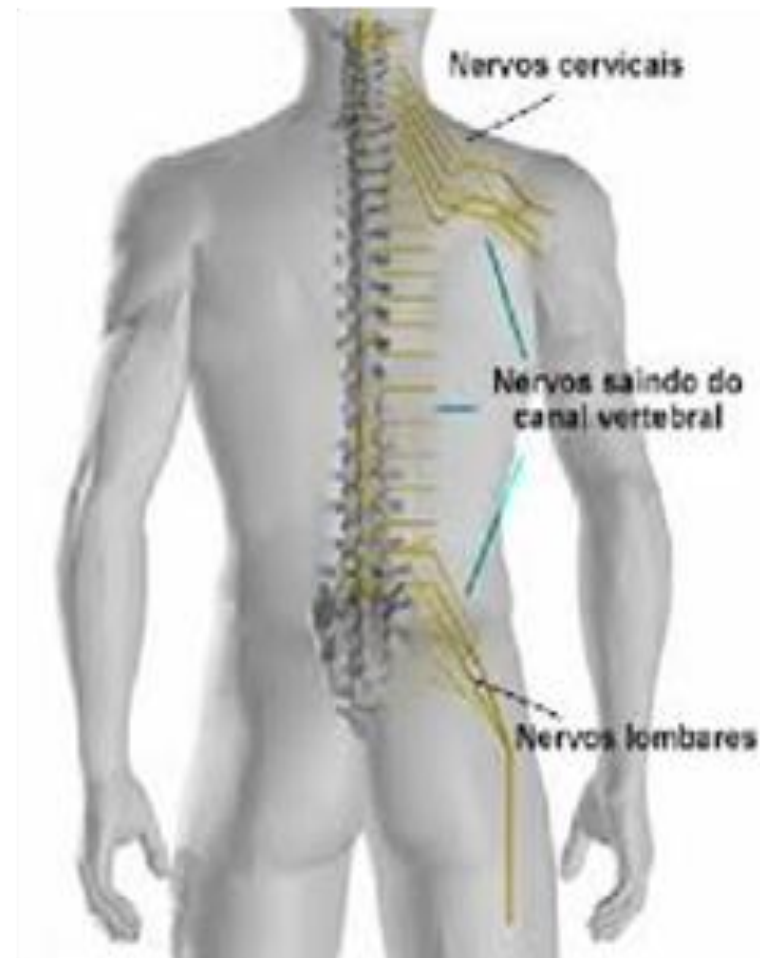


Prefeitura do Município de Piracicaba
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Administração
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho
SESMT





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





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

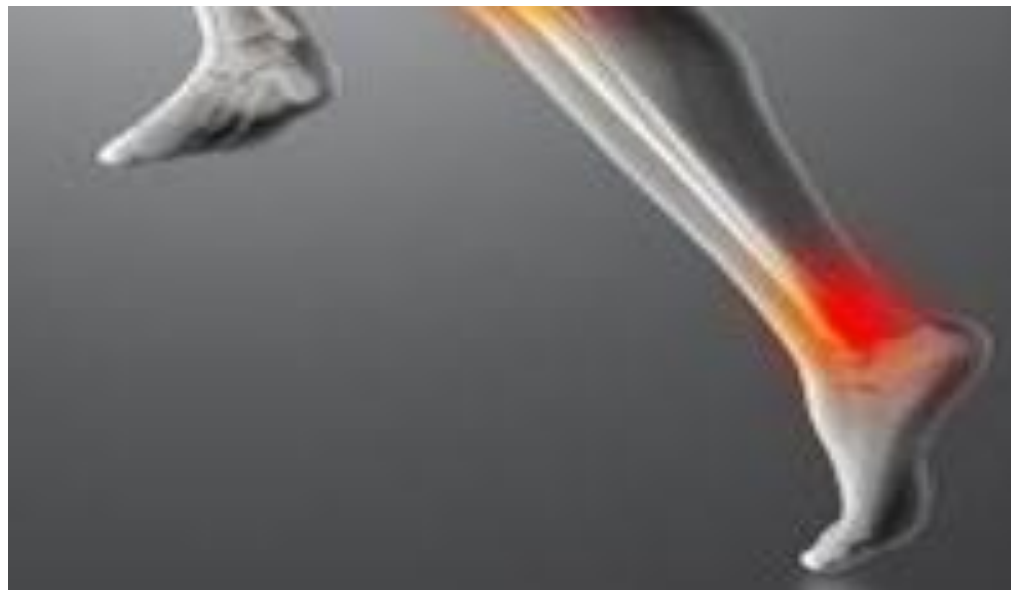


Calçado ocupacional:

- 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:

Manter 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.



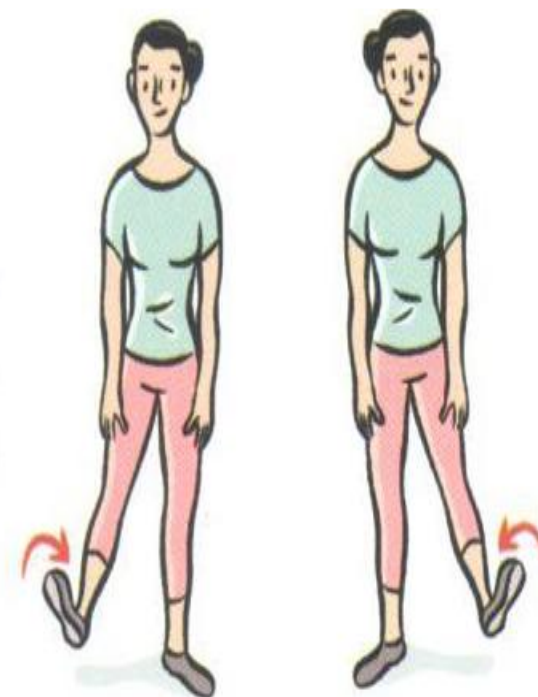


Tornozelos e Pernas

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





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
TOUCA		Fundamental para garantir a higiene no preparo de alimentos	Contaminação de alimento por fio de cabelo
LUVAS	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
AVENTAL	de borracha / PVC	Proteger o profissional quanto a respingos: óleo, água, alimentos; Evitar contato com umidade e/ou produtos químicos	Sujidades no uniforme acidentes
CALÇADOS	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



RISCOS		AGENTE	CONSEQUENCIAS
ACIDENTES	Mecânico	Material cortante (facas/ vidro)	Cortes / Perfurações
		Processador de alimentos Liquidificador	Lesões / Choque
	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

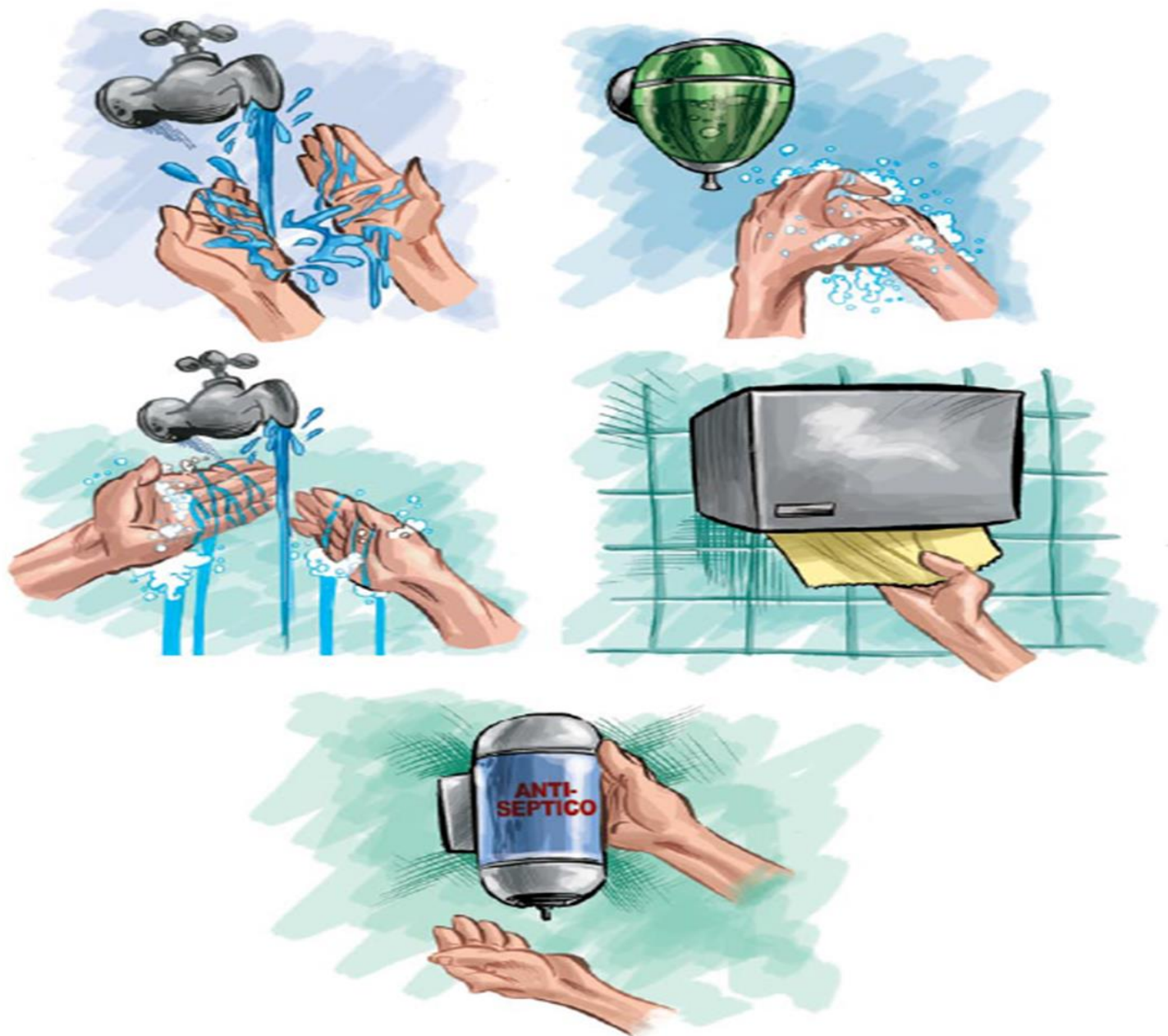




Prefeitura do Município de Piracicaba
Estado de São Paulo
Secretaria Municipal de Administração
Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho
SESMT



As luvas não substituem a lavagem das mãos!





AVISO

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



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

EncartAte

LEMBRE-SE

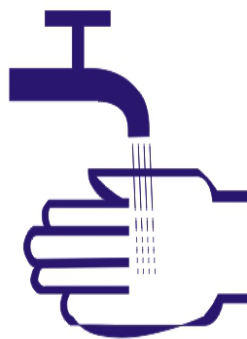
**LAVE AS MÃOS ANTES
DE COMEÇAR O
TRABALHO.**



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**

