

Exercícios Complementares

NR 17: Ergonomia **Cuidando da Saúde Física e Psicológica dos Trabalhadores**

Vando Rodrigues da Costa



editora
VIENA

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2019

Capítulo 1

1. Do que se trata o Anexo 4 da NR 15?

O Anexo 4 da NR 15 é se trata de iluminação.

2. De acordo com o Anexo 2 da NR 15, o que é ruído de impacto?

Entende-se por ruído de impacto aquele que apresenta picos de energia acústica de duração inferior a 1 (um) segundo, a intervalos superiores a 1 (um) segundo.

3. Quais são as principais funções de uma OS (Ordem de Serviço)?

Esse documento têm três importantes funções dentro de uma organização:

- » Esclarece o trabalhador quanto aos riscos existentes na empresa.
- » Informa o trabalhador sobre as medidas de proteção adotadas pela empresa para prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.
- » É o documento no qual o trabalhador se compromete a trabalhar de forma segura, seguindo as medidas de segurança propostas na própria Ordem de Serviço.

4. Quais são as principais fases do PPRA?

O PPRA segue algumas diretrizes importantes que estão descritas no Item 9.1.1. da NR 09, são elas:

- » Antecipação.
- » Reconhecimento.
- » Avaliação e consequente controle da ocorrência de riscos ambientais existentes ou que venham a existir no ambiente de trabalho.

5. Qual, de fato, é o principal objetivo das Normas Regulamentadoras?

Todas as Normas Regulamentadoras, embora variem de acordo com cada ambiente de trabalho, possuem um único objetivo principal: garantir que o direito à Segurança e Saúde dos trabalhadores sejam de fato garantidos.

Capítulo 2

1. Segundo a IEA qual é o conceito de Ergonomia?

Segundo a International Ergonomics Association (IEA), o conceito de Ergonomia é definido como:

“Estudo científico da relação entre o homem, seus meios, métodos e espaços de trabalho. Seu objetivo é elaborar, mediante a contribuição de diversas disciplinas científicas que a compõem, um corpo de conhecimentos que, dentro de uma perspectiva de aplicação, deve resultar em uma melhor adaptação ao homem dos meios tecnológicos e dos ambientes de trabalho e de vida”.

2. Qual a abordagem da Ergonomia de acordo com a linha europeia?

A abordagem ergonômica de acordo com a linha europeia trata a ergonomia da seguinte forma: as atividades do operador são privilegiadas, priorizam o entendimento da tarefa.

3. Atualmente a Ergonomia é dividida em três partes, quais são elas?

Ergonomia física.

Ergonomia cognitiva.

Ergonomia organizacional.

4. Por quais fatores pode ser entendida a Ergonomia Cognitiva?

A ergonomia cognitiva pode ser entendida pelos seguintes fatores:

- » O estresse no ambiente de trabalho.
- » A interação saudável entre homem e computador.
- » O reflexo da carga mental no ambiente de trabalho e suas formas de influência na tomada de decisões.

Capítulo 3

1. De acordo com o INDEP, como são classificados os riscos ergonômicos?

Esforço físico intenso, levantamento e transporte manual de peso, exigência de postura inadequada, controle rígido de produtividade, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornadas de trabalho prolongadas,

monotonia e repetitividade, outras situações causadoras de estresse físico e/ou psíquico”.

2. Complete a frase: O estresse está ligado ao excesso de _____ na corrente sanguínea.
 - a) **Cortisol.**
 - b) Serotonina.
 - c) Colesterol.
 - d) Metilfenidato.
 - e) Nenhuma das alternativas.
3. Sintomas como problemas cardíacos e gastrointestinais podem estar relacionados a:
 - a) Realização de muito exercício físico.
 - b) **Estados de estresse físico.**
 - c) Estados de estresse psíquico.
 - d) Excesso de colesterol no organismo.
 - e) Nenhuma das alternativas.

Capítulo 4

1. Quantas Normas Regulamentadoras foram aprovadas em 1978 e quantas existem atualmente?

Em 1978, por meio da Portaria nº 3.214, foram aprovadas 28 (vinte e oito) Normas Regulamentadoras. Atualmente, são 36 (trinta e seis) Normas Regulamentadoras aprovadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

2. Do que se trata a NR 05?

NR 05: Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).

3. Quais são as etapas básicas seguidas por uma NR até a sua publicação?

- » Consulta pública.
- » Discussão tripartite.
- » Análise final.
- » Publicação.

4. Cite três itens do Anexo I presente na NR 17.

Anexo I – Trabalho dos Operadores de Checkout, que possui os itens:

- » Objetivo e campo de aplicação.
- » Posto de trabalho.
- » Manipulação de mercadorias.
- » Aspectos psicossociais do trabalho.
- » Informação e formação dos trabalhadores.
- » Disposições transitórias.

Capítulo 5

1. Homens adultos podem carregar até quantos quilos de carga manualmente?

Homens adultos podem carregar até 40 quilogramas de carga manualmente.

2. Menores de 16 anos podem carregar até quantos quilos de carga manualmente?

Nenhum, pois é proibido por lei o transporte manual de cargas para menores de 16 anos.

3. Cite algumas dicas importantes sobre como carregar objetos pesados.

Confira abaixo mais dicas muito importantes sobre como carregar objetos pesados:

- » Em hipótese alguma dobre as costas enquanto estiver com o objeto em mãos.
- » Não distancie o corpo do objeto que está carregando.
- » Jamais vire o corpo com a carga sem manter as pernas fixas no chão.
- » Não escore a carga na perna ou no joelho.
- » Jamais levante objetos pesados acima de sua cabeça, evite carregar sacos e outros objetos na cabeça, pois isso pode comprometer o equilíbrio do corpo e comprimir as vértebras da coluna na região do pescoço.

4. Quando foi inventado o carro de mão?

Dados históricos revelam que o carro de mão (mais conhecido como: carrinho de mão) foi inventado entre os séculos I e II no período da Dinastia Han da China e que ele foi criado pelo chinês Zhug Liang. Zhug Liang fez parte do exército e a sua invenção trouxe sem dúvida nenhuma, muitos benefícios relevantes para as empreitadas das tropas.

5. Cite alguns dados técnicos sobre a paleteira manual.

- » Capacidade de carga: 2.200 kg.
- » Elevação máxima: 190 mm.
- » Elevação mínima: 85 mm.
- » Comprimento útil dos garfos: 1150 mm.
- » Largura externa dos garfos: 550 mm.
- » Peso do equipamento: 65 kg.
- » Rodagem de Nylon Simples.

Capítulo 6

1. Em um trabalho que envolva digitação, qual a posição correta das mãos e punhos?

O correto é que as mãos estejam sempre alinhadas no momento da digitação. E quanto ao punho, ele deve estar centralizado, reto em relação ao teclado.

2. O que deve ser considerado para um trabalhador que exerça sua função com computadores predominantemente em pé?

- » Distância dos olhos até a tela.
- » Altura do posto de trabalho, ou seja, a mesa.
- » Postura da coluna e grau de inclinação do trabalhador.

3. É obrigatório que exista cadeiras para trabalhadores que exerçam suas atividades predominantemente em pé?

É obrigatório que nos locais em que as atividades devam ser realizadas de pé sejam disponibilizados assentos para os trabalhadores durante as pausas em que o trabalho permitir.

Capítulo 7

1. De acordo com o Anexo 1 da NR 17, como deve ser o posto de trabalho para aqueles que exercem atividades de checkout?

O posto de trabalho:

Em relação ao mobiliário do checkout e às suas dimensões, incluindo distâncias e

alturas, no posto de trabalho deve-se: Atender às características antropométricas de 90% dos trabalhadores, respeitando os alcances dos membros e da visão, ou seja, compatibilizando as áreas de visão com a manipulação.

2. Existem casos onde é determinado adicionar uma esteira eletromecânica no posto de trabalho? Especifique.

Sim. Deve-se adotar, em cada posto de trabalho, sistema com esteira eletromecânica para facilitar a movimentação de mercadorias nos checkouts com comprimento de 2,70 metros ou mais.

3. Quais desses itens não é um item básico para operadores de checkout?

- a) Monitor.
- b) Teclado.
- c) Leitor de código de barras.
- d) Impressora fiscal.
- e) **Smartphone.**

4. Como deve ser o apoio para os pés de acordo com a NR 17?

A NR 17 estabelece que deve ser colocado a disposição do trabalhador um apoio para os pés independente da cadeira. Existem cadeiras que possuem uma borda arredonda no próprio cordo da cadeira para que o trabalhador coloque os seus pés.

Contudo, a NR 17 determina que independente da cadeira, o apoio para os pés independente deve ser fornecido para o trabalhador.

5. As pessoas que trabalham em Telemarketing devem receber treinamento? Justifique sua resposta.

Sim, de acordo com a NR 17 todos os trabalhadores de operação e de gestão devem receber capacitação que proporcione conhecer as formas de adoecimento relacionadas à sua atividade, suas causas, efeitos sobre a saúde e medidas de prevenção.

Capítulo 8

1. De acordo com a NR 17, um monitor de vídeo deve possuir quais requisitos para ser utilizado no trabalho em escritórios?

Condições de mobilidade suficientes para permitir o ajuste da tela do equipamento à iluminação do ambiente, protegendo-a contra reflexos, e proporcionar corretos ângulos de visibilidade ao trabalhador.

2. “Todos os equipamentos que compõem um posto de trabalho devem estar adequados às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.” Esse é um dos itens da NR 17, qual é ele?

- a) 17.4.1
- b) 17.4.2
- c) 18.4.1
- d) 18.4.2
- e) 17.4.3

3. Em um posto de trabalho ergonomicamente correto em um ambiente de escritório, podemos citar que:

- a) Os punhos devem estar em posição neutra.
- b) Deve-se providenciar apoio independente para os pés.
- c) O monitor do computador deve ser fixo.
- d) O encosto do assento deve ser inclinado em 30 graus.
- e) **A e B estão corretas.**

Capítulo 9

1. De acordo com a CLT, podemos definir que um local de trabalho muito iluminado, que chega a causar ofuscamento em certos momentos, está em conformidade com a lei?

Não, a CLT cita que a iluminação deverá ser uniformemente distribuída, geral e difusa, a fim de evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.

2. De acordo com a CLT, a ventilação artificial é obrigatória? Justifique.

Não, a ventilação artificial será obrigatória somente quando a natural não preencher as condições de conforto térmico.

3. Escreva com suas palavras o que o Artigo 177 da Lei n. 6514, de 1977 cita.

Se as condições de ambiente se tornarem desconfortáveis, em virtude de instalações geradoras de frio ou de calor, será obrigatório o uso de vestimenta adequada para o trabalho em tais condições ou de capelas, anteparos, paredes duplas, isolamento térmico e recursos similares, de forma que os empregados fiquem protegidos contra as radiações térmicas.

Capítulo 10

1. O que é a Síndrome do Túnel do Carpo?

Síndrome do túnel carpal (também conhecida como síndrome do túnel cárpico, síndrome do túnel do carpo ou síndrome do canal cárpico) é o nome pelo qual se refere uma doença que ocorre quando o nervo mediano, que passa pela região do punho chamada túnel do carpo, fica submetido a uma compressão.

2. O que você entende por Dedo em Gatilho?

Dedo em gatilho é um tipo de tenossinovite estenosante na qual a bainha que envolve um tendão em um dedo da mão se torna inchada ou um nódulo se forma no tendão.

3. O que é Bursite, explique com suas palavras.

A bursite é a inflamação de uma bolsa sinovial, um saco membranoso revestido por células endoteliais. Ela pode ou não se comunicar com as membranas sinoviais das articulações.