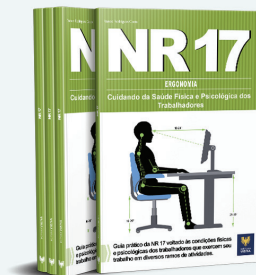


9-303 - NR 17: Ergonomia

Plano de Aula - 24 Aulas (Aulas de 1 hora).



Aula 1

Capítulo 1 - Conhecendo os Riscos Ambientais

1.1. Anexos da NR 15.....	24
1.1.1. Anexo 1: Limites de Tolerância para Ruído Contínuo ou Intermitente	25
1.1.2. Anexo 2: Limites de Tolerância para Ruídos de Impacto	27
1.1.3. Anexo 3: Limites de Tolerância para Exposição ao Calor	27
1.2. Como são Classificados os Riscos Ambientais?.....	28
1.3. Referência do Texto Sobre o PPRA: NR 09 do Ministério do Trabalho e Emprego.....	31
1.3.1. Como é Realizada a Etapa do Reconhecimento dos Riscos Ambientais	31
1.3.1.1. Informar os Novos Funcionários Sobre os Riscos Ambientais Encontrados	32
1.3.1.1.1. Treinamento de Integração de Segurança do Trabalho	33
1.3.1.1.2. Quanto Tempo deve Durar uma Integração de Segurança do Trabalho.....	34

Aula 2

Capítulo 1 - Conhecendo os Riscos Ambientais

1.3.1.1.3. OS – Ordem de Serviço	34
1.3.1.1.4. Qual é a Fundamentação Legal da OS?.....	35
1.3.1.2. Orientar Quanto às Medidas Individuais e Coletivas Existentes para Proteção Contra os Riscos.....	35
1.3.1.3. Treinar os Colaboradores nas Medidas Adotadas.....	36
1.3.1.4. Registrar os Riscos Encontrados em Programas de Segurança Específicos e Adotar Medidas de Controle dos Riscos Encontrados.....	36
1.4. O que é o PPRA	37
1.4.1. Quem Deve Elaborar o PPRA?.....	37
1.4.2. A que o PPRA Visa?.....	37
1.4.3. Quais São as Fases Principais do PPRA?.....	37

Aula 3

Capítulo 2 - A Origem da Ergonomia

2.1. De Onde Vem o Termo Ergonomia	48
2.2. A Ergonomia e a 2ª Guerra Mundial.....	48
2.3. A Criação da Primeira Sociedade Nacional de Ergonomia	49
2.4. Mudanças na Ergonomia a Partir dos Anos 1980	49
2.4.1. Ergonomia de Hardware ou Tradicional	50
2.4.2. Ergonomia do Meio Ambiente.....	50
2.4.3. Ergonomia de Software ou Cognitiva	50
2.4.4. Macro Ergonomia	51

Aula 4

Capítulo 2 - A Origem da Ergonomia

2.5. A Evolução Histórica da Ergonomia no Mundo.....	52
2.5.1. Histórico de Evolução.....	54
2.5.2. Abrangência da Ergonomia	55
2.5.2.1. Ergonomia Física.....	55
2.5.2.2. Ergonomia Cognitiva	56
2.5.2.3. Ergonomia Organizacional	57

Aula 5

Capítulo 3 - A Ergonomia e a Ligação Entre o Campo Físico e Psicológico dos Trabalhadores

3.1. Mente São, Corpo São	65
3.2. Análise de Dois Itens Importantes da NR 17	66
3.3. Classificação dos Riscos Ergonômicos.....	67
3.4. Entendendo Sobre o Estresse Físico e Psíquico.....	67
3.4.1. O que é uma Situação de Estresse Físico.....	68
3.4.2. O que é uma Situação de Estresse Psíquico	69

Aula 6

Capítulo 4 - Conhecendo a NR 17

4.1. A Origem da Norma e Sua Área de Aplicação	77
4.2. Como Surgiram as Normas Regulamentadoras?.....	77
4.3. Quantas São as Normas Regulamentadoras?.....	78
4.4. Como é Realizada a Criação de uma NR?.....	79
4.4.1. Quais São as Etapas que Envolvem a Elaboração ou a Revisão de uma NR?.....	80

Aula 7

Capítulo 4 - Conhecendo a NR 17

4.4.1.1. Definição de Temas	81
4.4.1.2. Elaboração do Texto Técnico Básico da Norma	81
4.4.1.3. Publicação do Texto Técnico Básico no DOU	81
4.4.1.4. Instalação do GTT – Grupo de Trabalho Tripartite	81
4.4.1.5. Aprovação e Publicação da NR no DOU	81
4.5. Por Quem é Elaborado o Texto Técnico Básico da Norma?.....	82
4.6. Como Surgiu a NR 17?.....	82
4.6.1. O Objetivo da NR 17.....	85
4.6.2. Estrutura da NR 17.....	86

Aula 8

Capítulo 5 - Ergonomia na Prática: Forma Correta de Transporte e Descarga Individual de Materiais

5.1. Capacidade Individual de Carregamento de Peso	97
5.2. Obrigatoriedade do Treinamento para os Trabalhadores que Movimentam Cargas de Forma Individual.....	98
5.3. Meios Técnicos Devem Ser Usados no Transporte de Cargas e Materiais.....	99
5.4. Forma Correta de Transporte e Descarga Individual de Materiais.....	100
5.5. A NR 17 e os Meios Técnicos Apropriados para Carga e Descarga de Materiais.....	105

Aula 9

Capítulo 5 - Ergonomia na Prática: Forma Correta de Transporte e Descarga Individual de Materiais

5.6. Meios Técnicos que Podem Ser Usados na Carga e Descarga Individual de Materiais.....	107
5.6.1. Carro de Mão.....	109
5.6.2. Paleteira Manual	110
5.6.3. Transpaleteira Elétrica	112
5.6.4. Empilhadeira	113

Aula 10

Capítulo 6 - Posturas das Mãos e Braços, Mudanças de Posturas, Trabalho em Pé e Sentado

6.1. Posturas das Mãos e Braços.....	122
6.2. Trabalho em Pé e Sentado.....	124
6.2.1. Quais São os Principais Problemas de Saúde para Quem Trabalha em Pé?.....	125

Aula 11

Capítulo 7 - Obrigatoriedade do Treinamento de Ergonomia para Operadores de Checkout

7.1. O Posto de Trabalho	132
7.2. Itens Básicos do Posto de Trabalho do Operador de Checkout	136
7.2.1. Monitor.....	137
7.2.2. Teclado.....	137
7.2.3. Leitor de Código de Barras.....	137
7.2.4. Impressora Fiscal.....	138

Aula 12

Capítulo 7 - Obrigatoriedade do Treinamento de Ergonomia para Operadores de Checkout

7.2.5. Cadeira.....	138
7.2.6. Apoio para os Pés.....	139
7.3. Treinamento dos Trabalhadores.....	140

7.3.1. Trabalhadores Envolvidos com o Trabalho de Operador de Checkout.....	142
7.3.2. Trabalho em Teleatendimento/Telemarketing	144

Aula 13

Capítulo 8 - Ergonomia na Prática: Postura Correta no Ambiente de Trabalho em Escritórios e Serviços Administrativos

8.1. Assentos dos Postos de Trabalho para Serviços Administrativos Segundo a NR 17	152
8.2. Posto de Trabalho para Serviços Administrativos Segundo a NR 17	154
8.2.1. Analisando os Itens do Posto de Trabalho para Serviços Administrativos Segundo a NR 17.....	155
8.3. Postura Correta em Escritórios, Serviços Administrativos e Checkouts	158

Aula 14

Capítulo 8 - Ergonomia na Prática: Postura Correta no Ambiente de Trabalho em Escritórios e Serviços Administrativos

8.4. Dicas Ergonômicas e de Postura.....	159
8.4.1. Mantenha os Olhos no Mesmo Nível da Parte Superior da Tela.....	159
8.4.2. Notebook com Suporte e Teclado Independente.....	160
8.4.3. O Monitor Deve Ficar a uma Distância de Aproximadamente 40 a 76 cm dos Olhos.....	160
8.4.4. As Costas Devem Ficar Totalmente Apoiadas no Encosto da Cadeira.....	161
8.4.5. Os Cotovelos, Próximos ao Corpo, devem Fazer um Ângulo de 90°. Os Antebraços devem Permanecer Retos e Apoiados Sobre a Mesa de Trabalho.....	163
8.4.6. Não Trabalhe com Rotação ou Torção do Tronco, Fique de Frente para o Monitor e com a Coluna Ereta.....	163
8.4.7. Faça Pausas de 10 Minutos a Cada 50 Minutos de Digitação Contínua.....	164

Aula 15

Capítulo 8 - Ergonomia na Prática: Postura Correta no Ambiente de Trabalho em Escritórios e Serviços Administrativos

8.5. Dispositivos Ergonômicos Complementares.....	165
8.6. Ginástica Laboral.....	167
8.6.1. Onde Surgiu a Ginástica Laboral?.....	169
8.6.2. Quais São os Tipos ou as Formas de Ginástica Laboral?.....	170
8.6.3. Quais São os Benefícios que a Ginástica Laboral Traz Para o Funcionário?.....	171
8.6.4. Quais São os Benefícios que a Ginástica Laboral Traz Para a Empresa?.....	171
8.6.5. Seis Dicas Básicas de Ginástica Laboral que Podem Ser Realizadas em Escritórios.....	172

Aula 16

Capítulo 9 - Ergonomia na Prática: Condições Ambientais do Ambiente de Trabalho e Temperatura

9.1. A CLT	182
9.2. O que a NR 17 Determina Sobre as Condições Ambientais de Trabalho.....	184

Aula 17

Capítulo 10 - Danos à Saúde Provocados Pela Má Postura e Carregamento Inadequado de Peso (LER e DORT)

10.1. O Cabo de Guerra Entre as Empresas, as NRs e os Trabalhadores.....	194
10.1.1. Empresas que Não Cumprem as Determinações da NR 17	194
10.1.2. Trabalhadores que Não Cumprem as Determinações que Estão Contidas nas Normas Regulamentadoras.....	195
10.2. Danos à Saúde Provocados Pela Má Postura em Serviços Administrativos.....	195
10.2.1. Os Principais Problemas Causados Pela Má Postura e Suas Consequências	196
10.2.1.1. Cifose.....	196
10.2.2. Relação Entre a Hiper cifose e a Postura	197
10.2.2.1. Quais as Consequências Decorrentes da Má Postura e Como Evitá-las	197
10.2.2.2. Tratamentos Para a Coluna.....	198
10.3. Danos à Saúde Provocados Pelo Carregamento Inadequado de Peso.....	198
10.3.1. As Consequências Negativas da Atividade de Levantamento de Carga Para o Trabalhador	199
10.3.1.1. O Manuseio de Carga com Peso Excessivo e a Incidência de Lombalgia (dor Lombar).....	199
10.3.1.2. Erro: Curvar o Tronco sem Flexionar os Joelhos.....	200
10.3.2. O Disco Intervertebral e Sua Importância	200
10.3.3. Hérnia de Disco: o Que é e Como Pode Surgir.....	201

Aula 18

Capítulo 10 - Danos à Saúde Provocados Pela Má Postura e Carregamento Inadequado de Peso (LER e DORT)

10.4. LER e DORT: Lesão Por Esforço Repetitivo e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho	203
10.4.1. Conhecendo um Pouco Mais Sobre a Síndrome do Túnel do Carpo, Dedo em Gatilho, Bursite, Tenossinovite e Tendinite	205
10.4.1.1. Síndrome do Túnel do Carpo	205
10.4.1.2. Dedo em Gatilho	205
10.4.1.3. Bursite.....	206
10.4.1.4. Tenossinovite.....	207

Aula 19

Capítulo 11 - AET: Análise Ergonômica do Trabalho

11.1. Todas as Empresas são Obrigadas a Elaborar a AET?.....	218
11.1.1. Qual Profissional Pode Elaborar a Análise Ergonômica do Trabalho?.....	219
11.1.1.1. Engenheiro de Segurança do Trabalho.....	220
11.1.1.2. Fisioterapeuta com Especialização em Ergonomia.....	221

Aula 20

Capítulo 11 - AET: Análise Ergonômica do Trabalho

11.1.1.3. Médico do Trabalho	222
11.3. Laudo Ergonômico ou Análise Ergonômica do Trabalho, Qual Termo está Correto?.....	224
11.3.1. As Fases da Análise Ergonômica do Trabalho:.....	224
11.3.2. Qual é a Validade da Análise Ergonômica do Trabalho?.....	225
11.3.3. Por Quanto Tempo Deve ser Guardada (Arquivada) a Análise Ergonômica do Trabalho?.....	226
11.3.4. Quais são os Benefícios da Análise Ergonômica do Trabalho.....	226