

TÉCNICO EM QUÍMICA



MÓDULO II
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

TÉCNICO EM QUÍMICA



MÓDULO II
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Sumário

INTRODUÇÃO

SEGURANÇA DO TRABALHO: CONCEITO E UM BREVE HISTÓRICO

PRINCIPAIS NORMAS REGULAMENTADORAS DO MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO

- NR 1 – Disposições Gerais
- NR 4 – Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho – SESMT
- NR 5 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA
- NR 5 – Equipamentos de Proteção Individual
- NR 7 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional
- NR 9 – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais
- NR 17 – Ergonomia

DIFERENÇA ENTRE PERIGO E RISCO

- Riscos Ambientais
- Mapa de Riscos
- Tipos de Acidente de Trabalho
- Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC)
- Equipamentos de proteção Individual (EPI)
- Equipamentos de Proteção Individual –EPIs- NR05 e NR31 (área rural)

ERGONOMIA

- Conceito de Ergonomia
- Objetivos da Ergonomia
- Áreas de atuação e Aplicações
- Esforço estático e dinâmico
- Posturas Inadequadas, lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares (DORT)
- Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)

CLIMA ORGANIZACIONAL

- Norma Regulamentadora NR-17
- Ginástica Laboral

ESTRESSE OCUPACIONAL

- Fases do Estresse
- Sintomas de Estresse
- Fatores de Estresse
- Tipos de Estresse
- Equilíbrio: Arte de saber viver bem e com saúde
- Características do Burnout

REFERÊNCIAS

APRESENTAÇÃO

A Escola Técnica com o intuito de se tornar referência em ensino técnico no Brasil, lança cursos técnicos em diversos eixos, como forma atender demandas regionais e estaduais.

Por meio de um trabalho diferenciado o estudante é instigado ao seu autodesenvolvimento, aliando a pesquisa e prática.

Boa formação é requisito necessário para quem deseja estar preparado para enfrentar os desafios do mercado profissional. A escolha de um curso, que aproxime teoria e prática e permita a realização de experiências contribui de maneira decisiva para a formação profissional com qualidade e inovação.

Ciente dessa importância a escola reuniu profissionais especialistas dos cursos propostos, para fornecer cursos técnicos de qualidade para a comunidade.

Como escola de desenvolvimento tecnológico, na área de educação realizado nos últimos anos no campo da educação básica, fortalece e amplia o seu programa de cursos, instituindo, em Goiás cursos técnicos de educação profissional.

Os cursos são oferecidos na modalidade semipresencial, utilizando-se da plataforma Moodle ou MaterialApostilado, mediado por professores formadores/tutores renomados. Além dos momentos presenciais, serão oferecidos no ambiente virtual: fórum de apresentação, fórum de notícias, slide com conteúdos pertinentes ao curso em questão, links de reportagens direcionadas, sistematização da aprendizagem.

BOAS VINDAS

Bem-vindo à Escola Técnica! Prezado (a) Cursista, Que bom tê-lo (a) conosco!

Ao ter escolhido estudar na modalidade à distância, por meio de um ambiente virtual de aprendizagem, você optou por uma forma de aprender que requer habilidades e competências específicas por parte dos professores e estudantes. Em nossos cursos à distância, é você quem organiza a forma e o tempo de seus estudos, ou seja, é você o agente da sua aprendizagem. Estudar e aprender a distância exigirá disciplina.

Recomendamos que antes de acessar o espaço virtual de aprendizagem, faça uma leitura cuidadosa de todas as orientações para realização das atividades.

É importante que, ao iniciar o curso, você tenha uma compreensão clara de como será estruturada sua aprendizagem.

Uma orientação importante é que você crie uma conta de e-mail específica para receber informações do curso, seus exercícios corrigidos, comunicados e avisos.

É de responsabilidade do estudante verificar também sua caixa de spam-lixo para ter acesso a todas as informações enviadas.

Desejamos um ótimo curso.

ORGANIZANDO OS ESTUDOS

O estudo por meio de um ambiente virtual de aprendizagem não é mais difícil e nem mais fácil do que num ambiente presencial. É apenas diferente. O estudo à distância exige muita disciplina. As orientações a seguir irão auxiliá-lo a criar hábitos de estudo.

Elabore um horário semanal, considerando a carga horária do curso. Nesse plano, você deve prever o tempo a ser dedicado:

- Leitura do conteúdo das aulas, incluindo seus links para leituras complementares, sites externos, glossário e referências bibliográficas;
- Realização das atividades ao final de cada semana;
- Participação nos chats;
- Participação nos fóruns de discussão;
- Interação com o professor e/ou com o tutor;
- Interação com seus colegas de curso, por mensagem ou por chat.

Uma vez iniciados os seus estudos, faça o possível para manter um ritmo constante, procurando seguir o plano previamente elaborado. Na educação à distância, é você, que deve gerenciar o seu processo de aprendizagem.

Procure manter uma comunicação constante com seu tutor, com o intuito de tirar dúvidas sobre o conteúdo e/ou curso e trocar informações, experiências e outras questões pertinentes.

Explore ao máximo as ferramentas de comunicação disponíveis (mensageiro, fórum de discussão, chat).

É imprescindível sua participação nas atividades presenciais obrigatórias (aulas), elas são parte obrigatória para finalização do curso.



Módulo II

SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

INTRODUÇÃO

SEGURANÇA DO TRABALHO: CONCEITO E UM BREVE HISTÓRICO

A Segurança do Trabalho é a ciência, que atua na prevenção dos acidentes de trabalho decorrentes dos fatores de riscos ocupacionais.

A Saúde e a Segurança do Trabalho são de grande importância para a melhoria nas condições de trabalho e da saúde do trabalhador. A Lei Nº 6.514 / 1977 altera o Capítulo V e a Portaria Nº 3.214 de 08 de junho de 1978 com 28 Normas Regulamentadoras (NR) – do Capítulo V, Título II, da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), relativas à Segurança e Medicina do Trabalho. Atualmente existem 36 Normas Regulamentadoras.

A Segurança do Trabalho visa manter e assegurar a estrutura da organização e também que os procedimentos executados durante a jornada de trabalho estejam corretos para garantir um ambiente seguro.

A Medicina Ocupacional tem por objetivo manter a integridade física e mental dos trabalhadores para o bom desempenho das atividades laborais.

Segundo Mazzilli (2007), a preocupação com a Saúde Ocupacional no Brasil teve início em 1920, quando foi criado o Departamento Nacional de Saúde Pública e a Inspeção de Higiene Industrial, que tratava das questões de higiene industrial e profissional, com poder de regulamentação e fiscalização da atividade.

PRINCIPAIS NORMAS REGULAMENTADORAS DO MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO

NR 1 – Disposições Gerais

Determina que as normas regulamentadoras, relativas à segurança e medicina do trabalho, obrigatoriamente, deverão ser cumpridas por todas as empresas privadas e

públicas, desde que possuam empregados regidos de acordo com a CLT; propõe que a Secretaria de Segurança e Saúde no Trabalho – SST é o órgão competente para coordenar, orientar, controlar e supervisionar todas as atividades relacionadas à Segurança do Trabalho; dá competência às Superintendências Regionais do Trabalho e Emprego (SRTes) regionais e define as responsabilidades do empregador e a dos empregados.

NR 4 – Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho – SESMT

A implantação do SESMT depende da gradação do risco da atividade principal da empresa (Classificação Nacional de Atividades Econômicas – CNAE) e do número total de empregados do estabelecimento). Dependendo desses elementos, o SESMT deverá ser composto por Engenheiro de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho, Enfermeiro do Trabalho, Auxiliar de Enfermagem do Trabalho, Técnico de Segurança do Trabalho. O quantitativo dos membros do SESMT na empresa será definido mediante a quantidade de empregados da empresa. O SESMT tem por finalidade promover ações de prevenção e correção dos riscos encontrados para tornar o ambiente de trabalho um lugar seguro, compatível com a preservação da saúde e com a segurança do trabalho.

NR 5 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA

Todas as empresas privadas, públicas, sociedades de economia mista, instituições beneficentes, cooperativas, clubes, desde que possuam empregados celetistas, dependendo do grau de risco da empresa e do número mínimo de 20 empregados, são obrigadas a manter a CIPA. Esse dimensionamento depende da Classificação Nacional de Atividades Econômicas CNAE, que remete à outra listagem de número de empregados. Seu objetivo é a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho, tornando compatível o trabalho com a preservação da saúde do trabalhador. A CIPA é composta de um representante da empresa – Presidente (designado) e representantes dos empregados, eleitos em escrutínio secreto, com mandato de um ano e direito a uma reeleição e mais um ano de estabilidade. Mesmo quando a empresa não precisar ter membros eleitos de acordo com o dimensionamento previsto, ele deverá ter um membro designado pelo empregador. Esse designado responderá pelas ações da

CIPA na empresa.

NR 5 – Equipamentos de Proteção Individual

As empresas são obrigadas a fornecer aos seus empregados equipamentos de proteção individual, destinados a proteger a saúde e a integridade física do trabalhador. O EPI deve ser entregue gratuitamente, e a entrega deverá ser registrada. Todo equipamento deve ter o CA (Certificado de Aprovação) do Ministério do Trabalho e Emprego, e a empresa que importa EPIs também deverá ser registrada junto com o Departamento de Segurança e Saúde do Trabalho, existindo para esse fim todo um processo administrativo.

NR 7 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional

Essa norma estabelece, dentre outras coisas, a exigência de exames médicos obrigatórios para as empresas, sendo eles: Exame admissional; Exame periódico; Retorno ao trabalho; Mudança de função; Demissional e Exames complementares, dependendo do grau de risco da empresa, e agentes agressores presentes no ambiente de trabalho, a critério do médico do trabalho e dependendo dos quadros na própria NR 7, bem como, na NR 15 (Insalubridade), existirão exames específicos para cada risco que o trabalho possa gerar.

NR 9 – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais

Estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implantação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) a todas as empresas que admitam trabalhadores como empregados. O PPRA tem por objetivo a preservação da saúde e a integridade do trabalhador, através da antecipação, reconhecimento, avaliação e controle dos riscos ambientais existentes, ou que venham a existir no ambiente de trabalho, tendo em vista a proteção ao meio ambiente e até dos recursos naturais. O PPRA é um programa dinâmico e se for levado a sério desde a elaboração até a execução das medidas preventivas, pode contribuir de forma bem significativa para a organização das ações de prevenção de acidentes e doenças do trabalho dentro de cada empresa.



NR 17 – Ergonomia

Essa norma estabelece os parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas do homem. Máquinas, ambiente, comunicações dos elementos do sistema, informações, processamento, tomada de decisões, organização, tudo isso gera consequências no trabalhador, devendo ser avaliados, e se necessário, reorganizados. Observe-se que as LER – Lesões por Esforços Repetitivos, e as denominadas DORT – Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho, constituem o principal grupo de problemas à saúde, reconhecidos pela sua relação laboral. O termo DORT é muito mais abrangente que o termo LER, constante hoje das relações de doenças profissionais da Previdência.

DIFERENÇA ENTRE PERIGO E RISCO

Perigo - é a fonte ou situação com potencial para provocar danos em termos de lesão, doença, dano à propriedade, ao meio ambiente, ou ao local de trabalho, ou ainda a combinação destes.

Risco - é a combinação da probabilidade de ocorrência e da consequência de um determinado evento perigoso.

Resumindo:

Perigo é a fonte geradora, e Risco é a exposição a essa fonte.

Riscos Ambientais

Os Riscos Ambientais são Físicos, Químicos, Biológicos, Ergonômicos e de Acidentes. Para o Ministério do Trabalho e Emprego, são considerados os cinco agentes de risco, mas para a Previdência Social somente três: os Físicos, Químicos e Biológicos.

Riscos Físicos - consideram-se agentes físicos as diversas formas de energia a que possam estar expostos os trabalhadores, tais como: ruído, vibrações, pressões anormais, temperaturas extremas, radiações ionizantes, radiações não ionizantes, bem

como o infras- som e o ultrassom.

Riscos Químicos-consideram-se agentes químicos as substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo pela via respiratória, nas formas de poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores, ou que, pela natureza da atividade de exposição, possam ter contato ou ser absorvidos pelo organismo através da pele ou por ingestão.

Riscos Biológicos- consideram-se agentes biológicos: bactérias, fungos, bacilos, parasitas, protozoários, vírus, entre outros.

Riscos Ergonômicos- situações laborais que submetem o colaborador a esforços intensos, posturas inadequadas e jornadas longas sem pausas, que, ao longo dos anos de trabalho, podem causar lesões e doenças.

Riscos de Acidentes- layout e/ou iluminação inadequados, eletricidade, várias situações no ambiente de trabalho e/ou decorrentes de atos dos colaboradores.

Quadro dos Agentes de Riscos Ambientais

GRUPO I: VERDE	GRUPO II: VERMELHO	GRUPO III: MARROM	GRUPO IV: AMARELO	GRUPO V: AZUL
Riscos Físicos	Riscos Químicos	Riscos Biológicos	Riscos Ergonômicos	Riscos de Acidentes
Ruído	Poeiras	Virus	Esforço Físico Intenso	Arranjo físico inadequado
Vibrações	Fumos Metálicos	Bactérias	Levantamento e transporte manual de peso	Máquinas e equipamentos sem proteção
Radiações ionizantes	Névoas	Protozoários	Exigência de postura inadequada	Ferramentas inadequadas ou defeituosas
Radiações não ionizantes	Neblinas	Fungos	Controle rígido de produtividade	Iluminação inadequada
Frio	Gases	Parasitas	Imposição de ritmos excessivos	Eletricidade
Calor	Vapores	Bacilos	Trabalho em turno e noturno	Probabilidade de incêndio ou explosão
Pressões anormais	Substâncias, compostos ou produtos químicos em geral	Animais peçonhentos	Jornada de Trabalho prolongadas	Armazenamento inadequado
Umidade			Monotonia e repetitividade	Picadas de Insetos, Cobras, Aranhas, etc.
Temperaturas extremas			Outras situações causadoras de stress físico e/ou psíquico	Outras situações de risco que poderão contribuir para a ocorrência de acidentes

Figura 01: Classificações dos Riscos Ambientais.

Simbologia das Cores			
No mapa de risco, os riscos são representados e indicados por círculos coloridos de três tamanhos diferentes, a saber:			Risco Químico Leve
			Risco Químico Médio
			Risco Químico Elevado
	Risco Biológico Leve		Risco Ergonômico Leve
	Risco Biológico Médio		Risco Ergonômico Médio
	Risco Biológico Elevado		Risco Ergonômico Elevado
	Risco Mecânico Leve		Risco Físico Leve
	Risco Mecânico Médio		Risco Físico Médio
	Risco Mecânico Elevado		Risco Físico Elevado

Figura 02: Representação do Mapa de Riscos.

Mapa de Riscos

É uma representação gráfica de um conjunto de fatores presentes nos locais de trabalho, capazes de acarretar prejuízos à saúde dos trabalhadores. A escala de gradação dos círculos representativos dos agentes de riscos é de (1:2:4). Surgiu na Itália, no final da década de 60 e início da década de 70, com o Modelo Operário Italiano. No Brasil, começou a ser utilizado no início dos anos 80.

A elaboração do mapa de riscos compõe uma das atribuições da CIPA:

- É dinâmico;
- Deve ser colocado em local visível, no ambiente de trabalho;
- Visa à melhoria das condições de trabalho.
- Deve-se procurar as seguintes informações para a elaboração do mapa de riscos:
- Levantamento dos dados do processo de trabalho;
- Número de funcionários do setor;
- Jornada de trabalho;
- Treinamento para a função (foi realizado?);

- Treinamento em Segurança do Trabalho (foi realizado?);
- Avaliação do ambiente de trabalho;
- Identificação dos riscos existentes;
- Identificação dos problemas de saúde;
- Queixas mais frequentes entre os trabalhadores submetidos aos mesmos riscos, acidentes de trabalho ocorridos e as doenças ocupacionais registradas no setor;
- Medidas de proteção utilizadas e eficiência (EPIs, EPCs), estado de higiene e conforto dos banheiros, vestiários, bebedouros, refeitório e áreas de lazer.

Acidente de Trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional, que cause morte ou perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Tipos de Acidente de Trabalho

- **Típico** -são danos, que ocorrem aos trabalhadores durante a execução de suas atividades.

Ex: cortes, queimaduras, escoriações.

- **Acidente com danos materiais (incidente)** – evento não planejado com o potencial de levar a um acidente.

Exemplos:

- Um colaborador ao deslocar-se do seu local de trabalho tropeçou e quase caiu;
- Um colaborador tropeça no fio de telefone que se encontra atravessado no chão da sala e quase cai;
- Um colaborador escorrega no chão molhado e quase cai;

Algumas circunstâncias podem propiciar a ocorrência de incidentes, como a falta de atenção durante a tarefa, o ritmo excessivo de trabalho, a falta de treinamento, o não

cum- primento dos procedimentos de segurança da empresa, descumprimento de normas, pressa para concluir o produto final e brincadeiras entre os colaboradores.

Doença Profissional ou Ocupacional - é produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho, peculiar à determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) e da Previdência Social. (ARAÚJO & GARCIA, 2009)

Pirâmide de bird



Figura 3: Pirâmide de Bird.

Formas de prevenção de acidentes em nível individual e institucional

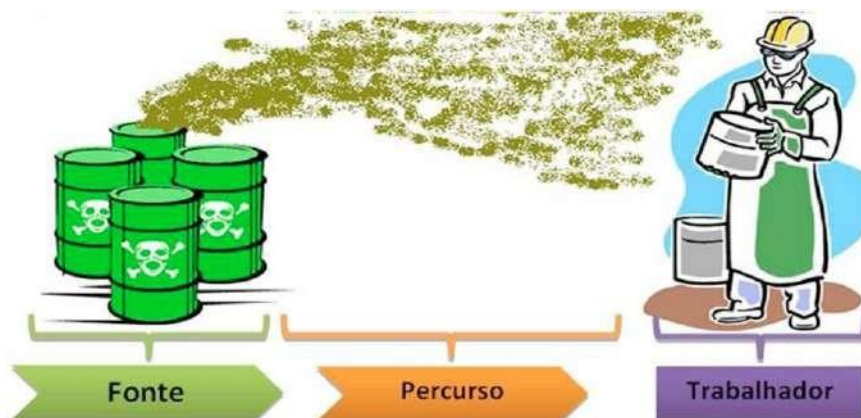


Figura 04: Relação fonte-percurso-trabalhador.

Formas de Prevenção de acidentes em nível individual e institucional (primeiro seria neutralizar ou atenuar o risco na fonte).

Ex: máquina com ruído (silenciador diretamente na máquina) Quando não há essa possibilidade, protege-se o empregado com EPI.

Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC)

Outra forma de proteção institucional seria o EPC (Equipamentos de Proteção Coletiva), em que o equipamento ou acessório promove proteção para mais de uma pessoa.

Exemplos: Corrimão, fita antiderrapante em degraus de escadas, extintores de incêndio, sprinklers, guarda-corpo e outros.



Figura 05: Equipamentos de Proteção Coletiva.

Equipamentos de proteção Individual (EPI)

EPI é todo dispositivo ou produto de uso individual, utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

O equipamento de proteção individual, de fabricação nacional ou importada, só poderá ser posto à venda ou utilizado com a indicação do Certificado de Aprovação - CA, expedido pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho do Ministério do Trabalho e Emprego.



Figura 06:Equipamentos de Proteção Individual.

Equipamentos de Proteção Individual –EPIs- NR05 e NR31 (área rural)

A importância dos treinamentos e cursos específicos para o uso dos EPIs, como também para a execução das atribuições de cada função de forma adequada e segura para o trabalhador (e colegas) e para a empresa, pois um acidente pode causar sérias consequências, desde danos materiais até a perda de vidas humanas. Incapacitações para o retorno ao trabalho, clima organizacional tenso, a imagem da empresa fica alterada, repercussões para a família do trabalhador acidentado, depressões desencadeadas pela incapacidade para realizar as atividades diárias de trabalho.



Figura 7: Trabalhe com segurança.

ERGONOMIA



Figura 8: Ergonomia (conforto, segurança e eficiência)



Figura 9: Ergonomia no trabalho

Conceito de Ergonomia

A ergonomia pode ser resumida como o estudo da adaptação do trabalho ao homem e pode ser definida de diversas formas, sendo derivada de dois termos gregos: ergon (trabalho) e nomos (leis, regras).

Podemos citar um conceito mais amplo e preciso:

“Ergonomia é o estudo das interações das pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente de trabalho, objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não dissociada, a segurança, o conforto, o bem-estar e a eficácia das atividades humanas”.

Segundo Lida (2005), o termo ergonomia foi usado pela primeira vez pelo polonês Wojciech Jastrzebowski em 1857, com a publicação do artigo “Ensaio de ergonomia ou ciência do trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza”.

Objetivos da Ergonomia

Estudar os diversos fatores que influenciam no desempenho do processo de trabalho e também reduzir os danos sobre o trabalhador, como fadiga, estresse, os acidentes e doenças, ou seja, visa, antes de tudo, à saúde, segurança e satisfação do trabalhador.

Áreas de atuação e Aplicações

Na saúde - quando as condições e exigências do trabalho obedecem a critérios que respeitam os limites energéticos e cognitivos dos trabalhadores.

Na segurança - mediante projetos do posto de trabalho, ambiente e organização do trabalho, a fim de prevenir acidentes, fadiga e estresse.

Na satisfação - pode estar ligada a fatores individuais e culturais, dependendo das necessidades e expectativas de cada um, gerando comportamentos mais seguros e produtivos. E quando todos esses fatores são contemplados, tem-se como consequência a possibilidade de eficiência no trabalho.

A ergonomia baseia-se na visão sistêmica de interação entre os elementos participantes do processo de trabalho (homem, máquina e ambiente) e, com isso, tem uma vasta abrangência de atuação desde o estudo das condições prévias até as consequências deste para o trabalhador.

Atualmente a ergonomia tem dado muitas contribuições para a melhoria das condições de trabalho, com larga abrangência de atuação e aplicações, envolvendo profissionais de



várias categorias, pois cada um, em seu campo de trabalho, desenvolve um aspecto para auxiliar no processo como um todo.

Áreas de Atuação

Médicos do Trabalho-atuam no acompanhamento de saúde dos trabalhadores: nos exames periódicos, na prevenção de doenças, nos diagnósticos precoces, buscando identificar locais e situações desencadeadoras de doenças ocupacionais.

Engenheiros de projeto- contribuem por meio da modificação de máquinas e ambientes de trabalho no sentido de minimizar os riscos de acidentes e desenvolvimento de doenças.

Engenheiros de produção- atuam na melhoria da organização do trabalho, com fluxo racional de materiais e posto de trabalho sem sobrecargas.

Engenheiros e Técnicos de Segurança- buscam identificar áreas e máquinas com riscos potenciais de acidentes e que devem ser modificadas:

Tarefas que envolvam atividades repetitivas, aplicação de forças, levantamento e transporte de cargas, atividades realizadas em posições inadequadas do corpo, principalmente de braços e mãos (trabalhos que demandam a utilização dos braços acima dos ombros);

Uso de equipamentos vibratórios, tais como ferramentas manuais elétricas, pneumáticas e outras.

Esforço estático e dinâmico

Esforço estático - é aquele que resulta da solicitação da musculatura para segurar algum material, fazer força.

Ex: Segurar um equipamento, ferramenta





Figura 10: Esforço estático

Esforço dinâmico - é aquele que resulta da solicitação da musculatura para realizar movimentos.

Ex: Tirar um material de um lugar para outro.



Figura 11: Esforço dinâmico

Fadiga – é o esgotamento físico e mental, que afeta o trabalhador, podendo causar lesões e doenças.



Figura 12: Fadiga

Fadiga aguda -tipo mais comum; desaparece com o repouso, troca de tarefa ou com uma diminuição do ritmo de trabalho.

Fadiga prolongada ou crônica- não é revertida a curto prazo, pois está ligada às tarefas realizadas, e os mecanismos de compensação utilizados na fadiga aguda não funcionam.

Sintomas- sensação de cansaço, estado de sonolência, lentidão no raciocínio, compreensão lenta, aversão ao trabalho.

Causas da fadiga no trabalho

- Poucas horas de sono
- Esforço físico intenso
- Trabalho intelectual intenso
- Temperaturas extremas (desconforto térmico)
- Ruídos
- Conflitos
- Posições incorretas
- Iluminação insuficiente
- Grande responsabilidade

Posturas Inadequadas, lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares (DORT)

Posturas inadequadas



Figura 13: Ajuste da Altura do monitor do computador

As posturas corporais determinam as articulações e os músculos utilizados nas atividades e a quantidade de força ou tensão que é gerada ou tolerada. Há mais tensão sobre os discos intervertebrais quando se levanta, abaixa ou manipula objetos com as costas curvadas ou torcidas do que quando as costas ficam eretas.

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)



Figura14: Posturas no computador (Errado e Certo) Fonte: Atlas Medicina (2019)



Figura 15: Postura no computador e LER/DORT

Formas de prevenção de DORT

- Mudanças ergonômicas nos postos de trabalho
- Redução da jornada e do ritmo do trabalho
- Pausas

O ambiente de trabalho (físico) adequado ergonomicamente



Figura 16: Ambiente ergonomicamente adequado

Fatores importantes a serem observados para a prevenção de DORT



Figura 17: Postura correta e incorreta

- Postura
- Movimentos repetitivos
- Exigência de esforço
- Duração
- Contato
- Vibração
- Temperatura
- Organização do Trabalho

A exigência de esforço aumenta com

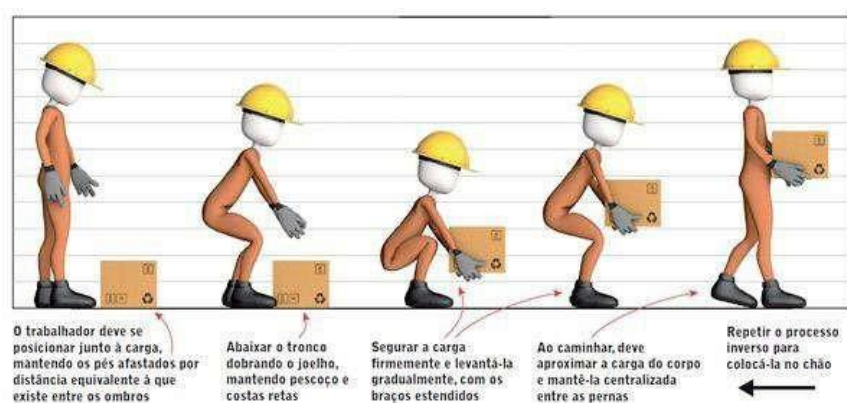


Figura 18: Levantamento e transporte manual de carga

- O aumento do peso de uma carga a ser manipulada;
- O aumento do tamanho da carga;

- O uso de uma postura inadequada quando da manipulação da carga;
- O aumento da velocidade do movimento ou a dificuldade de se pegar a carga;
- A presença de vibração;
- O uso de ferramentas com cabos curtos ou pequenos, que diminuem a capacidade de pega;
- A duração se refere ao tempo em que uma pessoa fica exposta a um determinado risco;
- Tarefas que exigem o uso do mesmo grupo muscular ou movimentos que se prolongam no tempo aumentam a probabilidade de ocorrência de fadiga localizada na musculatura.

CLIMA ORGANIZACIONAL



Figura 19: Clima organizacional

- Eliminação do clima autoritário
- Valorização do trabalho



Figura 20: Diferenças de atitude do líder

As relações no trabalho são muito importantes para um desempenho adequado das atividades laborais, podendo contribuir também, se forem conflituosas, para o desenvolvimento de problemas emocionais e doenças nos seus colaboradores, diminuição da produtividade da equipe e fator relacionado ao absenteísmo ou mesmo o presentéismo nas organizações.

Norma Regulamentadora NR-17

Estabelece os parâmetros para permitir a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores a fim de proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

As condições de trabalho incluem:

- Levantamento, transporte e descarga de materiais;
- Mobiliário;
- Equipamentos;
- Condições ambientais do posto de trabalho;
- Organização do trabalho

Ginástica Laboral



Figura 21: Ginástica Laboral

“Conjunto de práticas físicas elaboradas **a partir da atividade profissional exercida** durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, e ativar as que não são requeridas”.

Podem ser complementadas com

- Ações educativas para informar os trabalhadores sobre a promoção de saúde;
- Dinâmicas lúdicas e de integração para promover descontração e resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

Objetivos da Ginástica Laboral

Promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares, como massagens dirigidas e adequadas ao ambiente de trabalho.

Espera-se a prevenção da fadiga muscular, a diminuição de acidentes de trabalho, a correção de vícios posturais, aumento da disposição do funcionário no início da jornada e no retorno ao trabalho e prevenção de doenças por traumas cumulativos.

Tipos de Ginástica Laboral

De aquecimento ou Preparatória

- Realizada antes ou no início da jornada de trabalho;
- Duração de 5 a 10 minutos;
- A sua finalidade é preparar os funcionários, aquecendo os grupos de músculos e articulações que serão utilizadas nas atividades laborais;
- Propicia uma maior disposição para o trabalho;
- Deveria ser realizada por todos diariamente, independente da função ou local de trabalho, para ativar o corpo.

Compensatória ou de Pausa

- Realizada durante a jornada de trabalho;
- Duração de aproximadamente 10 minutos;
- Interrompe a monotonia operacional;
- Visa à compensação de músculos e articulações utilizados em esforços repetitivos ou estruturas sobrecarregadas e posturas solicitadas nos postos de trabalho.

De Relaxamento ou Final de Expediente

- Realizada no final do expediente;
- Duração de aproximadamente 10 minutos;
- Alongamento com baixa tensão muscular, realizado de forma lenta para reduzir a ansiedade e a tensão, permitindo um melhor repouso.

Benefícios da Ginástica Laboral

Os benefícios são inúmeros, tanto para o trabalhador individualmente como para a coletividade, encontrando-se incluída nesta a própria organização.



Figura 22: Exercícios de Ginástica laboral

Mobilização

Objetiva lubrificar as articulações corporais, levando nutrientes para as partes vasculares da articulação, aliviar as tensões e dar maior funcionalidade aos movimentos, manter a extensibilidade e a força de tensão nos tecidos articulares e periarticulares.

Dinâmicas

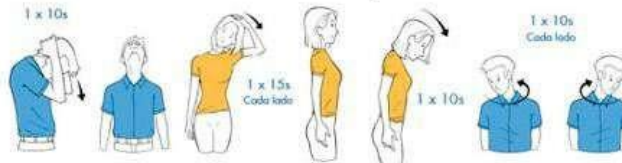
Jogos recreativos e corporais, rítmicos, dramáticos, sensoriais, de coordenação motora. Pretende-se descontrair o grupo, integração e socialização, por meio de atividades em equipe, ressaltando aspectos, tais como companheirismo e solidariedade.



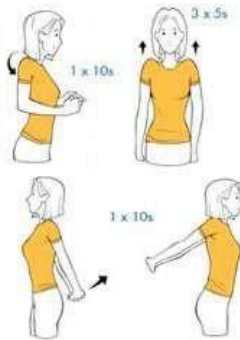
1 - Costas/Região Lombar



2 - Pescoço



3 - Ombros



4 - Braços



5 - Mãos



Figura 23: Exercícios de ginástica laboral Fonte: Dica de Hoje (2014)

ESTRESSE OCUPACIONAL



Figura 24: Estresse ocupacional

“As emoções, mesmo consideradas respostas universais de um organismo, estão submetidas às influências sociais”(LANE,1986). Determinadas culturas propiciam uma maior possibilidade de expressão das emoções do que outras e a maneira de vivenciar as situações do adoecer. O grupo social sofre uma influência histórico-social que causará reforço ou punição de determinados comportamentos, valendo ressaltar a dinâmica dos padrões de comportamento que, mesmo dentro de uma cultura, se modificam ao longo do tempo.

Hans Seyle, em 1936, utilizou pela primeira vez o termo “stress” (estresse) em Medicina.

Conceito de Estresse

“É um conjunto de reações, que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço para a adaptação.”

O estresse é um desequilíbrio do organismo desencadeado em resposta a influências ambientais.

De forma temporária, o estresse tem a função de adaptação do organismo às mudanças, ameaças que ocorrem, mas que depois retornam à homeostase.

O estresse prolongado pode causar sérios problemas e desencadear muitas doenças.

O ser humano é dinâmico, recebendo, constantemente, situações às quais deverá dar uma solução, sendo o seu movimento contínuo determinado por necessidades inconscientes (emoções) e pelas exigências da cultura.

O trabalho, por exemplo, é visto como uma fonte de satisfação e criador de condições para satisfazer as necessidades (inclusive as instintivas).Quando essas necessidades não conseguem ser satisfeitas, o trabalhador pode desencadear um quadro de estresse ocupacional, que pode ser conceituado como estresse ocupacional.



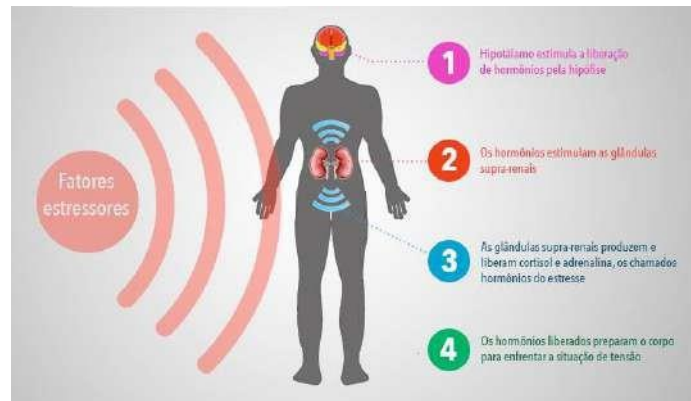


Figura 25: Fatores estressores e os hormônios do estresse

Estresse ocupacional- é a reação do organismo a agressões físicas e psicológicas, originárias da tarefa executada pelo profissional.

Essas reações são desencadeadas por situações de medo, emergência ou crise, nas quais o organismo aumenta o ritmo cardíaco e a pressão arterial (mais sangue sendo bombeado), a concentração e atenção (pupilas dilatadas) e a força e velocidade (prepara para a fuga ou luta).



Figura 26: Sintomas do Estresse

Fases do Estresse

Alarme - fase inicial quando ocorrem sensações desagradáveis diante de situações que necessitam de uma adaptação; o organismo perde o equilíbrio, mas se prepara para o enfrentamento.

Resistência - o organismo tenta restabelecer o equilíbrio com a utilização da energia vital, necessária para outras atividades. Apresentação de sintomas, como irritação, sensação de fraqueza, desânimo.

Exaustão - os sintomas são os mesmos apresentados na fase de Resistência, o que difere é a duração e a gravidade ou a intensidade destes.

Sintomas de Estresse

Os sintomas do estresse podem se apresentar de diversas formas:



Figura 27: Sintomas do estresse

Fatores de Estresse

Ambiente de trabalho: riscos físicos, químicos, falta de espaço, iluminação inadequada;

Organização do trabalho - tipo de tecnologia, jornada de trabalho, ausência de pausas, ausência

de plano de carreira, conflito de papel, tempo insuficiente para realizar as tarefas, falta de reconhecimento, falta de autonomia;

Conteúdo do trabalho - possibilidade ou não de utilizar a criatividade, menor controle sobre o trabalho, grande quantidade de informação e tomada rápida de decisões, responsabilidade por pessoas ou materiais, risco de ocasionar acidentes por desatenção;

Fatores psicossociais - percepção de carreira inadequada, promoções antecipadas ou demoradas, insegurança para o futuro (falta de estabilidade), impossibilidade de expressar queixas, falta de cooperação dos colegas e superiores, relacionamento com clientes ou pacientes (atendimento ao público em geral), relacionamento interpessoal insatisfatório, falta de satisfação.

Tipos de Estresse

Eutress (bom estresse)- caracteriza-se por manifestação eufórica de satisfação e felicidade, que pode levar ao esgotamento, principalmente se houver ansiedade; consome as energias da pessoa; pode gerar insônia, alterações no apetite, ansiedade, falta de concentração.

Ex: Estar apaixonado, assinar um contrato importante, conquistar um emprego que desejava muito.





Figura 28: Eutress

Distress (mau estresse)-tem como característica a relutância, ficar remoendo situações, entrando em um ciclo vicioso de desequilíbrio, que leva ao esgotamento; sintomas comuns: tristeza, cansaço, tensão, ansiedade, insegurança, diminuição da capacidade de concentração, agressividade, passividade.

Ex: Demissão, separação conjugal, perda de ente querido, excesso de trabalho, falta de atividades prazerosas.



Figura 29: Tristeza.

Pensemos o que o indivíduo constrói ao ser admitido para um trabalho novo...

O contrato de trabalho firmado entre o trabalhador e a empresa caracteriza-se pelas normas, pelos valores e procedimentos utilizados de forma coletiva e aceitos por essa coletividade. Nesse contrato formal, encontram-se elencados registro, remuneração, carga horária a ser cumprida, repouso, afastamento, validade dos atestados médicos, atividades insalubres e penosas e as rescisões contratuais.

Paralelo a este, a pessoa, ao firmar um contrato de trabalho, traz consigo a sua história, experiências, personalidade, expectativas e uma forma de funcionamento orgânica, psíquica e social, ou seja, traz um contrato de trabalho psicológico. Esse contrato intrapsíquico fica implícito, sendo determinante para o processo de adaptação da pessoa a essa organização.

Se essa pessoa tem a oportunidade de desenvolver suas ideias, utilizar a sua criatividade, tem um reconhecimento do chefe ou dos colegas de trabalho, há uma satisfação. Mas se não há oportunidade para o desenvolvimento desses fatores, pode dar início a situações de estresse que podem ser trabalhadas de três formas:

- Modificar o ambiente;
- Focar no indivíduo para que se adapte melhor ao ambiente;
- Atuar nos dois elementos, ambiente e indivíduo.

Segundo Levi (1971), "O ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável, mas essa adaptação não ocorre impunemente."

Exemplos: úlceras gástricas, alterações inflamatórias do aparelho gastrointestinal, afecções dermatológicas, artrites reumatóides, perturbações sexuais, comprometimento do sistema imunológico, algumas alterações tireoidianas.

Equilíbrio: Arte de saber viver bem e com saúde

O equilíbrio entre atividades do trabalho, vida pessoal e hábitos saudáveis.



O QUE É A SINDROME DE BURNOUT?

É um tipo de estresse ocupacional.



Figura 30: Síndrome de Burnout

O termo “burnout”, criado pelo médico americano Herbert Freudenberger em 1974, significa burn (queima) e out (para fora); caracteriza síndrome de contato direto, intensivo e estressante com o trabalho.

Síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, desumanização e reduzida realização pessoal no trabalho.

“A síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).”

Características do Burnout



Figura 31: Síndrome de Burnout

Exaustão emocional- sensação de esgotamento, emocional e físico; falta de energia para levar adiante as atividades laborais; o trabalho passa a ser penoso, doloroso.



Figura 32: Exaustão Emocional

Desumanização - despersonalização, atitudes de distanciamento emocional, contatos impessoais, desprovidos de afetividade, desumanos, comportamentos ríspidos, cínicos, irônicos, elemento defensivo da síndrome.

Reduzida realização pessoal no trabalho - perda do sentido do trabalho.

Quadro Evolutivo

1ª fase- falta de vontade ou de ânimo para ir ao trabalho;

2ª fase- sentimento de perseguição no ambiente de trabalho;

3ª fase- diminuição da capacidade ocupacional e surgimento de doenças psicossomáticas, como alergias e picos de hipertensão;

4ª fase- alcoolismo, drogas, ideias ou tentativas de suicídio.

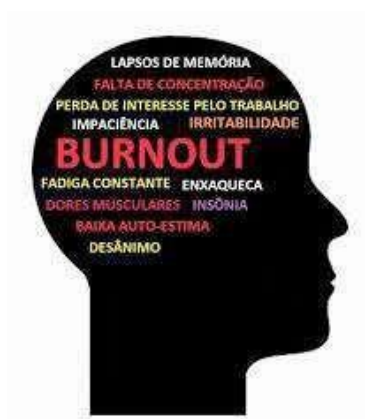


Figura 33: Sintomas de Burnout

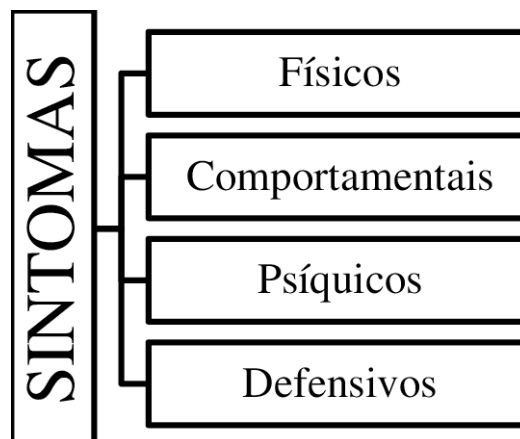


Figura 34: Sintomas Multidimensionais

Plano individual

- Identificação de agentes estressores e estratégias utilizadas de enfrentamento não eficazes
- Adoção de hábitos saudáveis de vida
- Utilização do tempo livre com atividades prazerosas
- Desenvolver talentos pessoais (pintura, música, dança, bordados)
- Aprender a dizer **NÃO**
- Administração do tempo (trabalho, cuidados pessoais e lazer)

- Planejamento ambiental (conforto e bem-estar)
- Comunicação
- Neutralização dos agentes estresses (busca de recursos de enfrentamento)
- Apoio social – relação interpessoal
- Relaxamento – técnicas para o controle psicofisiológico; trégua para recobrar as energias necessárias para a realização das atividades laborais
- Psicoterapia pessoal – profissional habilitado

Plano institucional



Figura 38: Estresse

- Ações em saúde ocupacional
- Avaliação de aspectos saudáveis e/ou prejudiciais da organização
- Apoio dos dirigentes

IMPORTANTE:

Na Síndrome de Burnout, o contexto laboral possui determinação importante e decisiva no processo. É necessário que sejam realizadas ações em nível institucional que possibilitem a identificação das pessoas com sintomas dessa Síndrome e orientação para um tratamento adequado.

REFERÊNCIAS

Ergonomia. Barbolima Blog. 7 out. 2015, Brasil. Disponível em: <http://barbolima98.blogspot.com/2015/10/ergonomia-e-um-termo-que-deriva-dogrego.html>. Acesso em: 26 jul. 2025.

MANUAIS de Legislação Atlas, Segurança e Medicina do Trabalho. 70. ed. – São Paulo, 2012.

Hierarquia das Medidas de Controle. UNIFAL. Minas Gerais, Brasil. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/riscosambientais/node/24>. Acesso em: 10 jul. 2025.

GOLBSPAN, José. 12 sinais de que você pode estar sofrendo da Síndrome de Burnout. Administradores. 2 set. 2015, Brasil. Disponível em: <https://administradores.com.br/artigos/12-sinais-de-que-voce-pode-estar-sofrendo-da-sindrome-de-burnout>. Acesso em: 2 jul. 2025.

PAULA, Ana. O que é mapa de risco?. Segurança do Trabalho Sempre. 18 jan. 2018. Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <https://segurancadotrabalhosempre.com/o-que-e-mapa-de-risco/>. Acesso em: 5 jul. 2025.

NUNES, Evandro. Tear Mecânico. Blog Invenções dos Séculos XVIII-XIX. Brasil. 14 mai. 2015. Disponível em: <http://invencoesseculoxix.blogspot.com/2015/05/tear-mecanico.html>. Acesso em: 4 jul. 2025.

QUESTÕES

1. O que é considerado “perigo” no ambiente de trabalho?

- A) A probabilidade de acidente acontecer
- B) O resultado de um acidente
- C) A fonte ou situação com potencial de causar dano
- D) A exposição contínua ao risco

Gabarito: C

2. Segundo a NR 5, a CIPA deve ser obrigatoriamente implantada em empresas:

- A) Com mais de 50 empregados
- B) De qualquer porte
- C) Com no mínimo 20 empregados, dependendo do grau de risco
- D) Que atuem na área da saúde

Gabarito: C

3. Qual é o objetivo do PPRA, conforme a NR 9?

- A) Fiscalizar os riscos ambientais
- B) Realizar exames médicos
- C) Preservar a saúde e integridade do trabalhador
- D) Diminuir a carga de trabalho

Gabarito: C

4. O Certificado de Aprovação (CA) é obrigatório para:

- A) EPCs
- B) Máquinas industriais
- C) Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
- D) Produtos químicos

Gabarito: C

5. A NR que trata sobre ergonomia é:

- A) NR 5
- B) NR 9
- C) NR 17
- D) NR 6

Gabarito: C

6. Qual é a principal função da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)?

- A) Aplicar punições aos funcionários
- B) Avaliar desempenho produtivo
- C) Prevenir acidentes e doenças no trabalho
- D) Controlar o ponto dos trabalhadores

Gabarito: C

7. A ergonomia busca:

- A) Aumentar a produtividade a qualquer custo
- B) Adaptar o trabalhador ao trabalho repetitivo
- C) Adaptar o trabalho às características do trabalhador
- D) Eliminar a necessidade de pausas

Gabarito: C

8. Qual dos itens abaixo NÃO é um risco ambiental reconhecido pela legislação trabalhista?

- A) Físico
- B) Psicológico
- C) Químico
- D) Biológico

Gabarito: B

9. O estresse ocupacional pode ser causado por:

- A) Iluminação adequada
- B) Jornada equilibrada
- C) Falta de reconhecimento no trabalho
- D) Realização de ginástica laboral

Gabarito: C

10. A ginástica laboral do tipo compensatória é realizada:

- A) No final do expediente
- B) Em casa
- C) Durante a jornada de trabalho
- D) Apenas aos finais de semana

Gabarito: C

11. O **SESMT**, conforme a NR 4, é composto por profissionais como:

- A) Administradores e contadores
- B) Engenheiro de segurança, médico do trabalho, técnico e enfermeiro do trabalho
- C) Técnicos em informática e advogados
- D) Bombeiros civis e brigadistas

Gabarito: B

12. A função do **Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)** é:

- A) Avaliar a produtividade dos funcionários
- B) Controlar o uso de EPIs
- C) Monitorar a saúde dos trabalhadores por meio de exames médicos
- D) Treinar os supervisores

Gabarito: C

13. Segundo a classificação, **risco físico** pode incluir:

- A) Bactérias e fungos

- B) Pressões anormais e ruídos
- C) Produtos químicos voláteis
- D) Má postura e esforço

Gabarito: B

14. O Mapa de Risco deve ser colocado:

- A) Na casa dos trabalhadores
- B) Na entrada do RH
- C) Em local visível no ambiente de trabalho
- D) Em arquivos confidenciais

Gabarito: C

15. O que representa LER/DORT?

- A) Doenças causadas por vírus no ambiente laboral
- B) Lesões musculares ocasionadas por má alimentação
- C) Lesões causadas por esforço repetitivo e más posturas
- D) Acidentes causados por equipamentos de proteção

Gabarito: C

16. Um EPC é um equipamento que:

- A) Protege somente um trabalhador
- B) Substitui a função do trabalhador
- C) Protege coletivamente vários trabalhadores
- D) É de uso descartável

Gabarito: C

17. São tipos de acidentes de trabalho, exceto:

- A) Acidente típico
- B) Incidente com dano
- C) Acidente de percurso
- D) Esforço psíquico

Gabarito: D

18. O termo "burnout" refere-se a:

- A) Doença respiratória ocupacional
- B) Síndrome de exaustão emocional relacionada ao trabalho
- C) Doença cardiovascular hereditária
- D) Lesão causada por radiação

Gabarito: B

19. Um exemplo de distress (estresse negativo) seria:

- A) Casamento feliz
- B) Promoção no trabalho
- C) Demissão inesperada
- D) Assinatura de contrato

Gabarito: C

20. A **falta de pausas** durante o expediente é considerada um:

- A) Recurso de produção
- B) Fator de estresse
- C) Procedimento de ergonomia
- D) Recurso de motivação

Gabarito: B

21. Qual dos sintomas **NÃO** é comum na fase de exaustão do estresse?

- A) Irritação
- B) Energia renovada
- C) Ansiedade
- D) Fraqueza

Gabarito: B

22. Uma das funções da **Ginástica Laboral** é:

- A) Aumentar a carga de trabalho
- B) Corrigir vícios posturais
- C) Reduzir a jornada
- D) Eliminar pausas obrigatórias

Gabarito: B

23. O termo "**ergonomia**" vem do grego e significa:

- A) Postura saudável
- B) Estudo do trabalho
- C) Higiene no trabalho
- D) Eficiência operacional

Gabarito: B

24. A CIPA é composta por:

- A) Funcionários terceirizados
- B) Representantes da empresa e dos empregados
- C) Membros indicados apenas pelo sindicato
- D) Técnicos em engenharia

Gabarito: B

25. Uma **doença ocupacional** é:

- A) Sempre causada por vírus
- B) Originada por fatores genéticos
- C) Causada ou agravada pelo trabalho
- D) Excluída da cobertura previdenciária

Gabarito: C

26. O uso correto de **EPI**:

- A) Substitui os EPCs
- B) Deve ser opcional



- C) É obrigatório e gratuito para o trabalhador
- D) É de responsabilidade exclusiva do trabalhador

Gabarito: C

27. Os EPIs devem conter:

- A) Selo da Anvisa
- B) Certificado de Aprovação – CA
- C) Nota fiscal do fornecedor
- D) Etiqueta de marca

Gabarito: B

28. Um exemplo de equipamento de proteção coletiva (EPC) é:

- A) Luvas
- B) Protetor auricular
- C) Corrimão
- D) Óculos de proteção

Gabarito: C

29. A NR 1 trata:

- A) Do uso de uniformes
- B) Das disposições gerais sobre segurança e medicina do trabalho
- C) Da jornada de trabalho
- D) Da organização sindical

Gabarito: B

30. Uma das causas da fadiga crônica é:

- A) Dormir 8 horas por noite
- B) Falta de esforço físico
- C) Exposição prolongada a situações estressantes no trabalho
- D) Alimentação balanceada

Gabarito: C

31. A Pirâmide de Bird demonstra que:

- A) Todo acidente é previsível
- B) Cada acidente grave está relacionado a vários incidentes menores
- C) Acidentes são raros no ambiente de trabalho
- D) A ergonomia não interfere nos acidentes

Gabarito: B

32. O distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT) é agravado por:

- A) Boa postura
- B) Pausas frequentes
- C) Movimentos repetitivos sem descanso
- D) Alongamentos regulares

Gabarito: C

33. Equipamentos com ruído devem ser tratados:

- A) Apenas com isolamento auditivo pessoal
- B) Ignorando o desconforto sonoro
- C) Neutralizando o ruído na fonte
- D) Colocando avisos de perigo apenas

Gabarito: C

34. A NR 7 trata de:

- A) Riscos físicos
- B) CIPA
- C) Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional
- D) Ginástica laboral

Gabarito: C

35. Ergonomia organizacional envolve:

- A) Posturas apenas
- B) Iluminação apenas
- C) Organização do trabalho, fluxo de materiais e ambiente
- D) Uso de óculos e protetores

Gabarito: C

36. Um exemplo de sintoma físico do estresse é:

- A) Ansiedade
- B) Irritabilidade
- C) Dor de cabeça
- D) Falta de motivação

Gabarito: C

37. A síndrome de Burnout pode levar a:

- A) Redução do estresse
- B) Melhoria da produtividade
- C) Exaustão emocional, desumanização e baixa realização pessoal
- D) Relaxamento no ambiente de trabalho

Gabarito: C

38. A fase de resistência do estresse caracteriza-se por:

- A) Equilíbrio restaurado imediatamente
- B) Utilização de energia vital para lidar com a situação
- C) Crise aguda e curta
- D) Recuperação rápida e completa

Gabarito: B

39. O clima organizacional influencia:

- A) Somente os lucros da empresa
- B) Apenas as decisões da diretoria
- C) O bem-estar e a produtividade dos trabalhadores

D) O uso de EPIs

Gabarito: C

40. A fadiga aguda:

A) Não tem cura

B) Leva à incapacidade permanente

C) É reversível com repouso

D) Só ocorre fora do ambiente laboral

Gabarito: C

41. A durabilidade de uma carga influencia:

A) A quantidade de EPIs utilizados

B) A resistência térmica do local

C) A fadiga localizada na musculatura

D) A classificação da CIPA

Gabarito: C

42. O estresse eutress é caracterizado por:

A) Tristeza e frustração

B) Satisfação, mas que pode levar ao esgotamento

C) Doenças físicas imediatas

D) Fuga de responsabilidades

Gabarito: B

43. O acidente com dano material é aquele que:

A) Sempre envolve ferimentos

B) Não deixa nenhum tipo de prejuízo

C) Pode causar danos, mas não há lesão corporal

D) Ocorre apenas fora do horário de trabalho

Gabarito: C

44. Uma das estratégias institucionais para combater o Burnout é:

A) Aumentar as metas de produção

B) Ignorar os sintomas relatados

C) Promover ações de saúde ocupacional

D) Eliminar as pausas do expediente

Gabarito: C

45. A administração do tempo como forma de prevenção ao estresse consiste em:

A) Aumentar o volume de tarefas

B) Realizar multitarefas simultaneamente

C) Equilibrar atividades profissionais, pessoais e de lazer

D) Dormir menos para produzir mais

Gabarito: C

46. O mapa de riscos teve origem:

A) No Japão

- B) Na Alemanha
- C) Na Itália, nos anos 60-70
- D) No Brasil, nos anos 90

Gabarito: C

47. A mobilização corporal na ginástica laboral tem como objetivo:

- A) Imobilizar as articulações
- B) Reduzir o movimento muscular
- C) Lubrificar articulações e aliviar tensões
- D) Aumentar a tensão corporal

Gabarito: C

48. Um layout inadequado no ambiente de trabalho é considerado um risco:

- A) Químico
- B) Físico
- C) Biológico
- D) De acidente

Gabarito: D

49. Para que um EPI seja utilizado, é necessário que:

- A) Seja comprado pelo funcionário
- B) Seja descartável
- C) Tenha CA válido do MTE
- D) Possa ser compartilhado

Gabarito: C

50. A primeira fase da síndrome de Burnout manifesta-se por:

- A) Doenças físicas graves
- B) Dificuldade de se levantar da cama
- C) Falta de vontade ou ânimo para ir ao trabalho
- D) Ideias suicidas

Gabarito: C



OBIGADO!
CONTINUE ESTUDANDO.

