

NOME: _____

DATA: __/__/____ CARGO: _____ TREINAMENTO: ADMISSÃO

APLICADOR: Central de Cursos do Brasil PERIÓDICO

Avaliação

Segurança e ergonomia no transporte manual e armazenamento de materiais

Instruções

- Responda cada questão com atenção. Lembre-se dos conhecimentos adquiridos durante o treinamento.
- Cada questão possui apenas uma alternativa correta.
- Não se esqueça de colocar seu nome e as informações pedidas no cabeçalho.
- Você pode assinalar a letra ou o retângulo ao lado, como no exemplo:

a) N

ou

N

Sugerimos que você use apenas uma forma de marcação.

- Antes de entregar, confira se respondeu todas as questões.

Lesões e doenças relacionadas ao trabalho

1. Complete as lacunas: _____: um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos _____ e eventualmente os _____, com relação direta com as tarefas, ambientes e organização do trabalho. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, _____ são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil, atingindo 1 % dos trabalhadores da Região Sudeste. Costuma incidir mais na faixa etária entre trinta a quarenta anos.

a) Lesões por esforços repetitivos (LER) | nervos | ossos | LER

- b) Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (DORT) | membros superiores (braços, antebraços, mãos e ombros) | membros inferiores | DORT
- c) Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (DORT) | nervos | ossos | DORT
- d) Lesões por esforços repetitivos (LER) | membros superiores (braços, antebraços, mãos e ombros) | membros inferiores | LER

Ginástica laboral: o pré-trabalho e intervalo

2. Observe as afirmativas. Após, assinale a alternativa correta.

- R. *Uma das formas de evitar LER, DORT e outras doenças que podem acontecer em decorrência do trabalho é a realização da ginástica laboral.*
- S. *A elaboração de um programa de ginástica laboral é tarefa que pode ser realizada por profissionais das áreas de Educação Física e de Fisioterapia, e continuada pelos multiplicadores nas empresas.*
- T. *A ginástica laboral compensatória é feita no meio da jornada de trabalho, sendo uma pausa ativa para executar exercícios de compensação.*
- U. *Em caso de dores que durem mais de dois dias ou piora dos sintomas após os alongamentos, deve-se consultar um médico.*

- a) R, S e T são corretas.
- b) S, T e U são corretas.
- c) R, S e U são corretas.
- d) R, T e U são corretas.

Levantamento de cargas

3. Analise as colunas a seguir quanto a dicas para levantamento de cargas e após assinale a alternativa correta.

Coluna P	Coluna Q
----------	----------

<ul style="list-style-type: none">• Garantir que as áreas de trabalho estejam livres de obstáculos para evitar acidentes.• Usar equipamentos de proteção individual, como luvas e sapatos de segurança, para proteger os trabalhadores.	<ul style="list-style-type: none">• Garantir que a carga esteja estabilizada e equilibrada antes de ser movida.• Treinar os trabalhadores sobre técnicas de movimentação de cargas seguras.
--	--

- a) Nenhuma coluna possui dicas adequadas.
- b) Somente a Coluna P possui dicas adequadas.
- c) Somente a Coluna Q possui dicas adequadas.
- d) As duas colunas possuem dicas adequadas.

Transporte manual de cargas ou com força humana

4. Assinale a alternativa incorreta:

- a) O transporte manual de sacos não pode ser feito por mais de 100,00 m. Caso supere, é necessário recurso mecanizado ou autopropelido (veículo).
- b) O transporte de sacos por pranchas só pode ser feito em vãos de até um metro, com pranchas de 0,50 m de largura.
- c) Na carga e descarga manual de sacos, o trabalhador deve ter um ajudante.
- d) Carros manuais de transporte devem ter protetores para as mãos.

Armazenamento de materiais

5. Observe as seguintes afirmativas:

10. *As pilhas de sacos em armazéns precisam ter alturas limitadas de acordo com a resistência do piso, das embalagens, locais de armazenamento e forma/geometria das pilhas.*
11. *Pode ser armazenado material na frente das portas, extintores, saídas de emergência e outros locais importantes do depósito, sem maiores consequências.*
12. *Se o empilhamento não for mecanizado, pode ser feito com atividade manual e com o uso de escada, seguindo algumas regras como ser uma escada de lance único, largura*

de 1 m, altura máxima de 2,25 m, espelho dos degraus de até 15 cm e piso de no mínimo 25 cm. A escada deve ter reforço nas laterais, com guarda-corpo de 1,00 m.

Qual a soma da(s) afirmativa(s) correta(s)?

- a) 10.
- b) 12.
- c) 22.
- d) 23.

6. Observe as figuras a seguir quanto a armazenamento de sacos de cimento e após assinale a alternativa correta.



- a) Não há quaisquer problemas em armazenar cimento aberto, ou receber sacos rasgados em obra.
- b) O uso de estrados conforme a Figura B é desnecessário.
- c) O armazenamento aberto conforme a Figura A favorece que o cimento empedre e perca a qualidade.
- d) As pilhas da Figura B não atendem ao limite de dez sacos por pilha, podendo desmoronar.

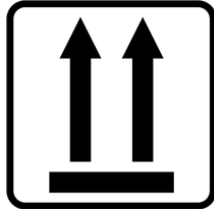
7. Observe a figura a seguir, registro de um acidente em um depósito, e após assinale a alternativa incorreta.



- a) Na pilha em queda, o armazenamento ocorreu sem o uso de paletes, permitindo a deterioração pela umidade do piso.
- b) Sacos de cimento não possuem limites de armazenamento.
- c) O empilhamento ultrapassa pelo menos duas vezes o empilhamento máximo adequado.
- d) O armazenamento de materiais exige cuidados, principalmente quando compartilha outras atividades no recinto.
8. Complete as lacunas: O _____ ou armazenamento convencional, principalmente quando são _____, torna-se útil em alguns casos. Nesse tipo de armazenamento, a altura do chão deve ser de 12 cm. As pilhas de sacos não devem passar os ____ de altura. Existem algumas vantagens nesse tipo de armazenamento como separar produtos no mesmo lote ou separar produtos diferentes, _____ ou mesmo a costura depois da amostragem.
- a) armazém para sacarias | volumes menores ou grãos diferentes | 4,5 m | facilitar a amostragem.
- b) armazém para caixas | volumes menores ou grãos diferentes | 4,5 m | dificultar a amostragem.
- c) armazém para paletes | volumes menores ou grãos diferentes | 4,0 m | facilitar a amostragem.
- d) armazém para sacarias | volumes maiores ou o mesmo tipo de grão | 4,0 m | facilitar a amostragem.

9. Observe as figuras a seguir quanto a armazenamento de caixas e após assinale a alternativa correta.

K



L



- a) O símbolo da Figura K não indica uma informação importante.
- b) O símbolo da Figura L indica que o empilhamento somente pode ser realizado em dias ensolarados.
- c) Não existe uma posição adequada para o empilhamento de caixas.
- d) Símbolos como o da Figura K (sentido das caixas), da Figura L (sensível à umidade) e outros tantos ajudam a ter o cuidado com as caixas e fazer o empilhamento correto.

10. Leia as alternativas e assinale a que estiver incorreta.

- a) Não se deve deixar as bordas das caixas nos vãos dos paletes, caso eles sejam abertos.
- b) Recomenda-se que trabalhador coloque na mesma pilha as caixas de tamanho diferente.
- c) Todo o espaço interno da caixa precisa ser aproveitado, ou ser usado algo como saco cheio de ar, EPS (isopor) ou outro material. Encher demais a caixa também atrapalha.
- d) Deve-se conferir a validade das caixas, ou adotar um prazo de sessenta dias para troca. Pode ser usado dissecante (sílica) ou feito o controle de umidade no depósito.

 **BOA SORTE!**

