

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_ CARGO: \_\_\_\_\_ TREINAMENTO: ADMISSÃO

APLICADOR: Central de Cursos do Brasil PERIÓDICO

# Avaliação

## Ergonomia no trabalho em abatedouros e frigoríficos

### 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.

---

### Base Legal

1. Analise as afirmativas:

A NR 26, de Segurança e Saúde no Trabalho em Empresas de Abate e Processamento de Carnes e Derivados, trata sobre o trabalho nos locais onde ocorre a produção e processamento de produtos cárneos de origem animal.

Menciona-se a necessidade de uma Análise Ergonômica do Trabalho (AET) na NR para ajustar os aspectos ergonômicos a cada ambiente de trabalho, visto que existem várias atividades repetitivas a serem desempenhadas num frigorífico.

Qual(is) afirmativas está(ão) correta(s)?

- a)  Nenhuma.
- b)  Somente .
- c)  Somente .
- d)   e .

## Princípios de Ergonomia

2. Assinale a alternativa incorreta:

- a)  Ginástica laboral compensatória é feita no meio da jornada de trabalho, sendo uma pausa ativa para executar exercícios de compensação. Ela é praticada no ambiente de trabalho mesmo, em meio às máquinas, mesas de escritório ou refeitório. Os exercícios envolvidos são de descontração muscular e relaxamento, para reduzir a fadiga e prevenir LER, DORT e outras doenças.
- b)  Algumas empresas contrataram consultorias para a elaboração dos programas de ginástica laboral, de profissionais habilitados, e depois deram continuidade com funcionários próprios, chamados de multiplicadores. Essa é uma prática altamente recomendável, visto que o aprendizado dos exercícios e do funcionamento corporal é muito simples.
- c)  Lesões por esforços repetitivos (LER) são um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores (braços, antebraços, mãos e ombros) e eventualmente os membros inferiores, com relação direta com as tarefas, ambientes e organização do trabalho.
- d)  Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (DORT) incluem distúrbios inflamatórios e oriundos da compressão dos nervos. Os DORT surgem em atividades com sobrecarga física ou atividades com sobrecarga psíquica.

## O trabalho nos abatedouros

- 3. Observe as figuras na página a seguir e assinale a alternativa correta: sabendo que tanto calor como frio são elementos no trabalho em frigoríficos, quais figuras são representativas desses serviços?



Q



U

- a)  Nenhuma das figuras, frigorífico sempre trabalha à temperatura ambiente.
- b)  Somente a figura Q, pois representa um serviço em câmara fria.
- c)  Apenas a figura U, pois representa a produção de porco à pururuca.
- d)  Tanto a figura Q, pelo trabalho em câmara fria, como a figura U, do processo de flambagem no abate suíno.

### Condução ao abate

4. Complete as lacunas: Na \_\_\_\_\_ no brete, algumas formas de manejo podem ser \_\_\_\_\_. Uma maneira é usar as mãos. Nessa forma, o trabalhador acaba se \_\_\_\_\_ para alcançar os animais e torcendo seu corpo. Outra forma consiste no \_\_\_\_\_ de qualquer material como sacos de ráfia, tecidos ou materiais que sejam flexíveis e gerem movimento. A \_\_\_\_\_ precisa ter cabo com tamanho adequado e \_\_\_\_\_ para permitir um trabalho ergonomicamente favorável. A recomendação de \_\_\_\_\_ com os animais, além de bem-estar animal, \_\_\_\_\_. Podem ocorrer \_\_\_\_\_ do trabalhador.
- a)  condução dos animais | ergonomicamente inadequadas | alongando demais | uso de bandeiras | bandeira | ser leve | manejo cuidadoso | evita acidentes | cortes, tombamento ou prensagem.
  - b)  condução dos animais | ergonomicamente adequadas | alongando adequadamente | uso de peneiras | peneira | ser leve | manejo cuidadoso | causa acidentes | cortes, tombamento ou prensagem.

- c)  esfolia dos animais | ergonomicamente inadequadas | alongando demais | uso de bandeiras | bandeira | ser rígido | manejo cuidadoso | evita acidentes | cortes, tombamento ou prensagem.
- d)  inspeção *ante mortem* | ergonomicamente adequadas | alongando | uso de bandeiras | peneira | ser rígido | manejo cuidadoso | causa acidentes | cortes, tombamento ou prensagem.

## Posição em pé, sentado e alternância

5. Observe as seguintes afirmativas:

- i. Dentro do ambiente de trabalho do frigorífico, já na área limpa, o ideal é que haja a alternância entre o trabalho em pé e sentado. Sempre que for possível, esse ambiente deve permitir essa alternância.
- ii. Para o trabalho feito exclusivamente em pé, a posição dos equipamentos diversos e nórias deve evitar que sejam necessárias amplitudes (aberturas) muito grandes para a movimentação, com elevação de ombros, extensão grande de braços e nuca, flexão ou torção do tronco.
- iii. Quanto aos assentos, devem ter sistemas de ajuste da altura do assento que sejam de fácil manuseio. O material utilizado deve permitir tanto o controle térmico como as necessidades higiênico-sanitárias.
- iv. Para o trabalho na posição sentada, a NR 36 indica um número mínimo de assentos. Podem ser fornecidos pelo menos um assento a cada três trabalhadores, ou o que for indicado na Análise Ergonômica do Trabalho.

Após a leitura das afirmativas, qual a alternativa incorreta?

- a)  A afirmativa (i) aponta que, visando reduzir a repetitividade de posições dentro do ambiente de trabalho, deve ser possível alternar essa posição.
- b)  A afirmativa (ii) descreve que a amplitude de movimentos não pode ser exagerada, caso contrário podem ocorrer lesões.
- c)  A afirmativa (iii) aponta que os assentos precisam ter ajuste de altura, não sendo necessários apoios de modo que toda a planta dos pés seja abrangida.

- d)  A afirmativa (iv) aponta que o número de assentos ou vem da AET, ou atende a 30 % dos trabalhadores.

### Bancadas e equipamentos

6. Confira as afirmações a seguir:

- I. Altura e superfície de máquinas, equipamentos e nórias devem ser compatíveis com a atividade, altura dos olhos e altura do assento se o trabalho for sentado.
- II. Possuir rebarbas ou quinas vivas não configura problema porque os trabalhadores sempre usarão luvas.
- III. Para carrinhos manuais, é importante que a altura dos pegadores seja adequada para a movimentação, em comparação ao porte de um indivíduo adulto.

Qual(is) está(ão) correta(s)?

- a)  Apenas I.
- b)  Afirmações II e III.
- c)  Apenas III.
- d)  Afirmações I e III.

### Acionamento de comandos

7. Observe a figura a seguir. Após, assinale a alternativa correta.



- a)  Na NR-36, exige-se que o trabalhador que usa um comando com pés ou mãos seja sempre o mesmo, para que ele se especialize e seja mais produtivo.
- b)  Todos os comandos precisam ser feitos por botões, na altura de 1,20 m do piso.

- c)  As máquinas precisam ter duplo comando, um possível quando o trabalhador estiver sentado e outro substitutivo para a posição em pé.
- d)  No caso de máquinas e equipamentos acionados por pedais ou comandos repetitivos por outras partes do corpo, a NR 36 sugere que seja feita a alternância de atividades.

### Postos de trabalho e estrados, passarelas e plataformas

8. Analise as colunas a seguir e após assinale a alternativa incorreta:

Coluna J	Coluna P
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisos com características antiderrapantes, obedecidas as características higiênico sanitárias legais.</li> <li>• Sistema de escoamento de água e resíduos.</li> <li>• Áreas de trabalho e de circulação dimensionadas de forma a permitir a movimentação segura de materiais e pessoas.</li> <li>• Proteção contra intempéries quando as atividades ocorrerem em área externa.</li> <li>• Limpeza e higienização constantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ter características de tamanho e estabilidade que permitam a movimentação segura. Não podem ser usados equipamentos com materiais improvisados.</li> <li>• Também é recomendado o uso de medida de segurança para proteger o trabalhador em altura mais elevada. Caso for inviável, outras medidas de segurança em substituição precisam ser tomadas.</li> </ul>

- a)  A coluna J apresenta requisitos para os postos de trabalho em frigoríficos.
- b)  A coluna P possui um item sobre estrados de elevação.
- c)  Num dos itens da coluna P, trata-se dos guarda-corpos em caso de trabalho em níveis mais elevados.
- d)  Num dos itens da coluna P, trata-se de uma das características das nórias para a área limpa.

### Manuseio dos produtos e paletização frigorífica

9. Assinale a alternativa correta:
- a)  Se não for possível eliminar o transporte manual de grandes cargas, deve-se ter um único trabalhador especialista, o qual se tornará mais forte e produtivo com o tempo.

- b)  Caixas, bandejas, engradados e outros devem ser posicionados para facilitarem a pega, não terem quinas ou arestas salientes e serem estáveis.
- c)  Quando a pilha de produtos a paletizar estiver no começo, deve-se dobrar a coluna ao invés de agachar.
- d)  Uma forma de ser mais produtivo ao passar os produtos para a próxima tarefa é arremessar em carrinhos de inox.

## Pausas de trabalho

10. Analise as afirmativas a seguir:

Quando a atividade permite, deve haver barras de apoio para alternância dos pés. Se possível, também, assentos próximos ao local de trabalho para a realização das pausas, dimensionados pelo mínimo de 50 % de quem irá ter essas pausas.

Parte dos cuidados ergonômicos se refere à existência de pausas periódicas de trabalho. Todas as áreas do ambiente frigorífico precisam dispor de relógios digitais para que o trabalhador possa controlar quais seus horários de trabalho e de pausa para recuperação, principalmente em caso de atividades mais repetitivas.

Qual(is) afirmativas está(ão) correta(s)?

- a)  Nenhuma.
- b)  Somente .
- c)   e .
- d)  Somente .

 **BOA SORTE!**