

INTERESSES ESPECIAIS:

- ERGONOMIA
- RISCOS
- EMERGÊNCIA

NESTA EDIÇÃO:

AValiação DO
POSTO DE TRABA-

TRABALHO EM AL-
TURA

O QUE FAZER EM
UMA EMERGÊNCIA

CAMPANHA DO
MÊS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/03

MARÇO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

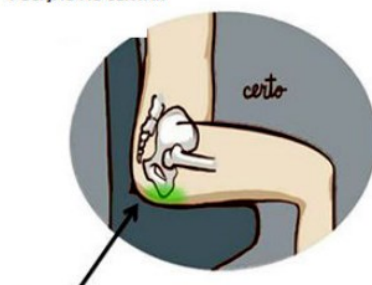
Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

AValiação DE POSTO DE TRABALHO

1) Sente-se em posição correta. Posicione seus quadris para trás, o mais próximo possível do encosto da cadeira.

POSIÇÃO AO SENTAR



Ísquios

POSTURA ERETA



2) Ajuste a altura da cadeira com relação à mesa. Eleve ou abaixe o assento de forma a dobrar seus cotovelos em 90°.



3) Avalie o ângulo de seus cotovelos em relação à estação de trabalho. Sente-se bem próximo da mesa para que seus braços fiquem confortavelmente paralelos à coluna. Deixe suas mãos e antebraços descansarem na superfície da mesa ou no teclado do computador em que você trabalha. Elas devem estar em um ângulo de 90 graus. Não estenda os braços para a frente ou



O que é considerado trabalho em altura? Entenda aqui

Qualquer atividade executada acima de dois metros, que represente algum risco de queda, requer cuidados para preservar a segurança do trabalhador. As regras são determinadas pela norma regulamentadora (NR) 35, da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), a qual define o que é considerado trabalho em altura e as medidas de proteção para preservar a integridade física do colaborador.

Vale explicar que o trabalho em altura pode ser realizado em qualquer ambiente, inclusive abaixo do solo, no caso de obras subterrâneas, por exemplo. A adoção de medidas preventivas é essencial para minimizar o risco de quedas e os alarmantes índices nacionais. No Brasil, a cada 3 horas e 40 minutos, é registrada uma morte por acidente de trabalho.

Obrigações do empregador

- Implementar as medidas de proteção necessárias, conforme definido pela NR;
- fazer a Análise de Risco e, se aplicável, emitir a Permissão de Trabalho;
- sempre que possível, adotar medidas para evitar a necessidade de realização do trabalho em altura;
- se não for possível evitar o trabalho em altura, adotar medidas para minimizar os riscos de quedas;
- estabelecer rotinas operacionais para as atividades que demandem trabalho em altura;
- fazer a avaliação prévia das condições no local onde o trabalho em altura será executado;
- adotar medidas de segurança complementares, se necessário;
- acompanhar o cumprimento, pelas empresas contratadas, das rotinas de proteção estabelecidas na NR;
- informar os trabalhadores acerca dos riscos e apresentar as medidas de controle;
- garantir que o trabalho seja iniciado somente após a implementação das medidas de proteção;
- suspender o trabalho, se surgirem condições de risco;
- garantir a supervisão do trabalho em altura, de acordo com as peculiaridades da atividade e os resultados da análise de riscos;
- organizar a documentação prevista na NR para cada tipo de trabalho.

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/03

MARÇO/2023

Tel: 071-3565-7405
<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>
<http://www.mcgengenharia.com/site/>
Edição: Liziane Salomão
E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com
Revisão: Marcelo Matos
Aprovação: Antônio Neto

O QUE FAZER EM UMA EMERGÊNCIA?

Numa emergência, faça o que é esperado de você. Se você não tem uma função especial, como um brigadista ou organizador de área, siga o seu plano de retirada, mantendo-se seguro até o final do incidente.

AS REGRAS QUE ORIENTAM TODAS AS REGRAS

- A prioridade é a preservação da vida
- Usar sempre a opção de menor risco
- Fique restrito à sua função na emergência, siga o seu protocolo



O QUE EU DEVO FAZER

- Conhecer o plano de emergência da sua área
- Conhecer as rotas de fuga
- Responder imediatamente ao alerta de emergência
- Levar o essencial que está à mão e deixar o resto para trás
- Obedecer ao seu líder de área
- Seguir o "cabeça de fila"
- Manter-se seguro e atento

O QUE EU NÃO DEVO FAZER

- Ignorar o alerta, esperando que alguém confirme a emergência
- Usar rotas proibidas (elevadores, etc.)
- Correr
- Voltar ao local de trabalho sem autorização (por qualquer razão)
- Tentar ajudar as equipes de combate – você não está treinado para isso
- Achar que é apenas um simulado

MCG ENGENHARIA
DE PROJETOS



ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
BUREAU VERITAS
Certification



INTERESSES ESPECIAIS:

- ERGONOMIA
- RISCOS
- EMERGÊNCIA

NESTA EDIÇÃO:

AVALIAÇÃO DO
POSTO DE TRABALHO

TRABALHO EM ALTURA

O QUE FAZER EM
UMA EMERGÊNCIA

CAMPANHA DO
MÊS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2023/03

MARÇO/2023

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

Mês de atenção à saúde da *mulher*

**MARÇO
LILÁS**

*Campanha de prevenção
e combate ao câncer
de colo de útero*



**MARÇO
AMARELO**

*Campanha de
conscientização sobre
a endometriose*