



MARÇO DE 2020 | EDIÇÃO 1

ERGONEWS

WWW.ERGOSAFETY.COM.BR



PUBLICAÇÃO MENSAL SOBRE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

AGENDA MENSAL DE TREINAMENTOS

NR-35 Trabalho em Altura - 8h
- 20/03/2020

NR-33 - Espaço Confinado -
16h - 16 e 17/03/2020

NR-06 - EPI's - 4h
23/03/2020

Direção Defensiva - 8h
24/04/2020

PROMOÇÃO
15%
OFF

DESCONTO PARA CLIENTES ERGO

IMPORTÂNCIA DA HIGIENE OCUPACIONAL NAS EMPRESAS

Escrito por Thiago Lícido Santos

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho – OIT – as doenças ocupacionais fazem mais de 2,3 milhões de vítimas fatais por ano. Número que pode ser consideravelmente reduzido com a prática da Higiene Ocupacional, que tem como objetivo antecipar, reconhecer, avaliar e controlar qualquer ambiente de trabalho sob influências de todos os tipos de agentes ameaçadores à saúde do trabalhador.

A Norma Regulamentadora NR-9 é a que define o Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA – que está ligada diretamente à Higiene Ocupacional. Um bom profissional deve ser capaz de **Prever** os fatores de riscos; **Reconhecer** tais fatores de riscos; **Avaliar** a exposição em relação aos trabalhadores e **Planejar** as medidas de prevenção.

Além das NR's, existem as normas da FUNDACENTRO, denominadas de NHO's e a ACGIH que são ótimas referências para execução de gestão em higiene ocupacional e possuem atualizações constantes.

Avaliações de agentes ambientais:

- Ruído
- Calor
- Vibrações
- Radiações
- Iluminação - NHO-11
- Agentes Químicos



(34) 3333-9987 - contato@ergosafety.com.br - Uberaba MG



Ao contrário, o pagamento do adicional não isenta a empresa em investir nas melhorias das condições de trabalho e não garante ao trabalhador a manutenção de sua saúde.

Países de primeiro mundo, tal como os Estados Unidos, investem fortemente em prevenção de doenças laborais e nas melhorias de condições ambientais de trabalho, garantindo assim um resultado expressivo no controle de saúde ocupacional.

É o que o empresário brasileiro precisa fazer, e está fazendo, investir em saúde e segurança do trabalho. Substituir equipamentos ruidosos por outros mais silenciosos, instalar exaustores/climatizadores para redução da temperatura ambiente, dispositivos de retenção de particulados e outras medidas de proteção coletiva garantem ao trabalhador um ambiente saudável e propenso a desenvolvimento de sua capacidade laboral.

Temos vistos diversos processos trabalhistas onde medidas simples de proteções coletivas poderiam ter neutralizado a exposição a agentes insalubres e, assim, ter evitado custos para empresas e danos à saúde dos empregados.

ADICIONAL DE INSALUBRIDADE

Escrito por Thiago Lívido Santos

Previsto na Norma Regulamentadora 15 do Ministério do Trabalho, o adicional de insalubridade, é devido aos trabalhadores que expõe sua saúde em ambientes não controlados, capazes de gerar doenças e incapacidades laborais.

O adicional de insalubridade, por muitas vezes, é visto de maneira deturpada tanto pelos empregadores quanto pelos empregados, onde este último o considera como bonificação salarial e o empresário entende que fazendo este pagamento está livre de problemas futuros.



DICA DO MÊS:

SEMINÁRIO ESTADUAL DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

O evento será realizado em 25 de Abril de 2020 na cidade de Uberaba - MG onde promoverá uma imersão entre profissionais da área de saúde e segurança do trabalho e áreas afins, em contexto nacional, priorizando temas que tragam visibilidade às novas dinâmicas para a atuação dos profissionais.

http://bit.ly/Inscrição_SESST_2020



SESST MG

1º Seminário Estadual de Saúde e
Segurança do Trabalho de Minas Gerais

25 de abril
2020
UBERABA/MG





ERGONOMIA PREVENTIVA EM AMBIENTES ADMINISTRATIVOS

Escrito por Amanda Muniz

Escritório com ar condicionado, mesa, cadeira, internet e telefone. Quem nunca desejou um trabalho assim?

Aparentemente inofensivo, um ambiente administrativo mal dimensionado, com mobiliário inadequado ou condições ambientais fora dos padrões pode trazer transtornos ergonômicos a quem o utilize.

A NR que trata sobre o tema é a 17, e trás os requisitos mínimos para se garantir o conforto no posto de trabalho administrativo.

- Ajustar a altura do suporte da cadeira para suas costas;
- Manter cotovelos em ângulo de 90° com braços, na altura do tampo da mesa;
- Ajustar a altura do monitor de vídeo, de modo que a linha superior do monitor fique na linha das sobrancelhas;
- Caso seus pés não estejam bem apoiados no solo, utilize um apoio;
- Evite torção de tronco ao atender chamadas telefônicas.

Medidas como as citadas acima auxiliam na prevenção de lesões musculares decorrentes de posturas inadequadas, mas, por si só não as eliminam.

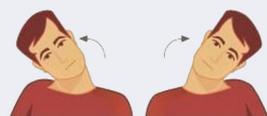
Pensando nisto é que se tem os padrões definidos para mobiliários através das NBR's 13962 e 13966 que trazem as referências de medidas para mesas e cadeiras.



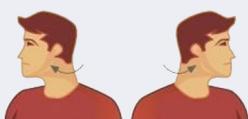
FAÇA PAUSAS COM OS MOVIMENTOS ABAIXO. VAI AJUDAR A DIMINUIR A TENSÃO E MELHORAR O ESTRESSE DIÁRIO.



INCLINAR LENTAMENTE A CABEÇA PARA ATRÁS, BAIXAR E SUBIR O QUEIXO



INCLINAR LATERALMENTE A CABEÇA PARA A DIREITA E ESQUERDA



GIRAR LENTAMENTE A CABEÇA PARA A ESQUERDA E DIREITA



SUBIR E ABAIXAR OS OMBROS COM OS BRAÇOS AO LONGO DO CORPO.

Outro fator importante no conforto do ambiente é a manutenção mínima das condições ambientais, que são definidas no item 17.5.2 da NR-17:

- Nível de ruído inferior a 65 dB(A);
- Índice de temperatura efetiva entre 20°C e 23°C;
- Velocidade do ar não superior a 0,75 m/s;
- Umidade relativa do ar não inferior a 40%;
- Nível de iluminação conforme NHO-11.

QUER TER NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES SOBRE SST TODO MÊS?

ENVIE UM E-MAIL PARA NÓS E RECEBA MENSALMENTE NOSSO ERGONEWS!

contato@ergosafety.com.br