



ASPECTOS A TER EM CONTA NAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

1. Os materiais e as ferramentas devem ser apresentados e ajustados às capacidades do indivíduo, causando-lhe a menor fadiga possível;
2. Sempre que o esforço físico seja elevado deve-se aplicar máquinas ou faccionar as cargas e aumentar a velocidade;
3. Ajustar os móveis, máquinas e ferramentas à dimensão humana mas, tendo em atenção as reduções físicas (deficiências).

OS SENTIDOS

AUDIÇÃO

- O nível de ruído mede-se em decibéis, tal como, por exemplo as temperaturas se medem em graus.
- A escala de decibéis vai de 0 a 130.
- Até 40 decibéis o ambiente sonoro é tranquilo.
- O limite máximo aceitável são os 80 decibéis.
- Ruído superior a 80 decibéis provoca traumatismos auditivos permanentes que evoluem para surdez com a idade. Para além disso, com o tempo, resultam o esgotamento, a fadiga e mesmo o emagrecimento.

VISÃO

- O esforço em excesso da vista, com o decorrer do tempo leva a perda parcial ou total da visão.
- Devemos pois ter muito cuidado com a iluminação, quer no trabalho quer nos tempos livres.

Para conservarmos a visão devemos saber:

- Ajustar o nível de iluminação ao trabalho;
- Que a visibilidade melhora com a luminosidade;
- A luz branca permite uma melhor visão e reduz a fadiga.



1. Diz se são Verdadeiras ou Falsas (e nesse caso corrige-as) as seguintes afirmações:

- 1.1.** De preferência, trabalhador deve adaptar-se sempre aos materiais e ferramentas que lhe dão para trabalhar.
- 1.2.** Se as ferramentas e máquinas forem bem ajustadas às capacidades do trabalhador este ficará menos fatigado durante o trabalho.
- 1.3.** Quando se projeta um posto de trabalho ele deve ser sempre igual, independentemente do trabalhador que lá vai trabalhar.
- 1.4.** Quando se projeta um posto de trabalho deve saber-se antes se o trabalhador que para lá vai trabalhar é deficiente e qual a deficiência física que possui.
- 1.5.** Se um posto de trabalho implicar o manuseamento de cargas pesadas, devem colocar-se mais trabalhadores nesse posto de trabalho.
- 1.6.** Um posto de trabalho ideal deve ter um ruído abaixo dos 80 decibéis.
- 1.7.** Um posto de trabalho aceitável deve ter um ruído abaixo dos 80 decibéis.
- 1.8.** O esforço da vista em excesso leva a cegueira em muito pouco tempo.
- 1.9.** Uma das coisas que mais contribui para o esforço da vista é o ruído.
- 1.10.** A luz amarelada permite uma melhor visão e reduz a fadiga.

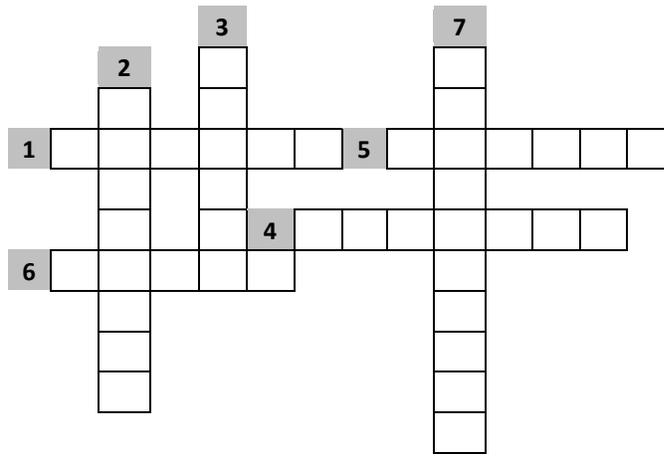
2. Consulta o texto e responde:

- 2.1.** Se um posto de trabalho implicar um grande esforço físico devido ao manuseamento contínuo de cargas pesadas, o que aconselharias que se fizesse?
- 2.2.** Supõe que era medido o ruído médio num determinado posto de trabalho e que o resultado era de 90 decibéis. Quais as consequências a que os trabalhadores desse posto de trabalho estavam sujeitos a longo prazo?
- 2.3.** Quais as consequências de leituras prolongadas e frequentes, em ambientes mal iluminados?
- 2.4.** Indica 3 factos que todos devem saber acerca de modo a poder tomar medidas que impeçam a perda progressiva da visão.
- 2.5.** Num ambiente de trabalho muito ruídos (mais de 80 decibéis) o que aconselharias os trabalhadores a fazer?



3. CRUADEX

1. Se as ferramentas forem ergonómicas ela é menor;
2. Se o esforço físico for grande devem usar-se;
3. A escala de decibéis vai até cento e...;
4. Unidade de medida do ruído;
5. Ruídos frequentes superiores a 80 decibéis provocam-na a longo prazo;
6. O esforço da vista leva à sua perda ao longo do tempo;
7. Devemos sempre exigi-la, e modo a não esforçarmos a vista.



4. Descobre as dez diferenças que existem entre os 2 desenhos:

