

# ***PROGRAMA SOJA PLUS***

**Programa de Gestão Econômica, Social e Ambiental da Soja Brasileira**

***Qualidade de Vida no Trabalho  
Segurança e Saúde no Trabalho Rural***



# **Soja Plus**

Sistema Famato



# Ergonomia

- 8.1 Educação Postural;
- 8.2 Psicologia do Trabalho;

Sistema Famato



# ERGONOMIA



Sistema Famato



# Ergonomia

## CONCEITO:

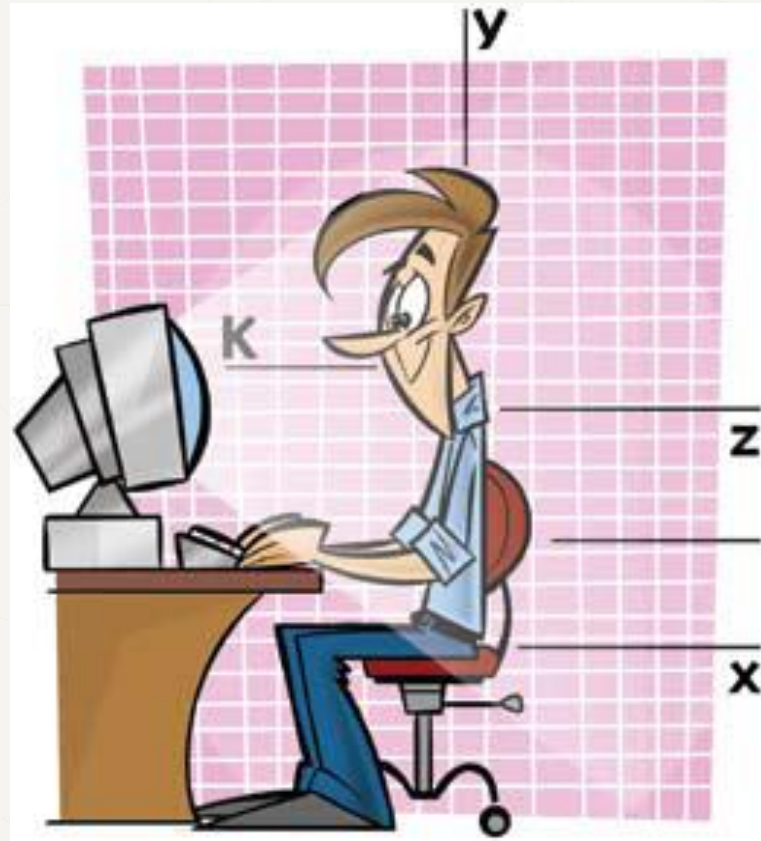
De acordo com a Ergonomics Research Society (1949):

“Ergonomia é o estudo do relacionamento entre o HOMEM e seu trabalho, equipamento e ambiente e, particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento”.

Sistema Famato



# ERGONOMIA – EDUCAÇÃO POSTURAL

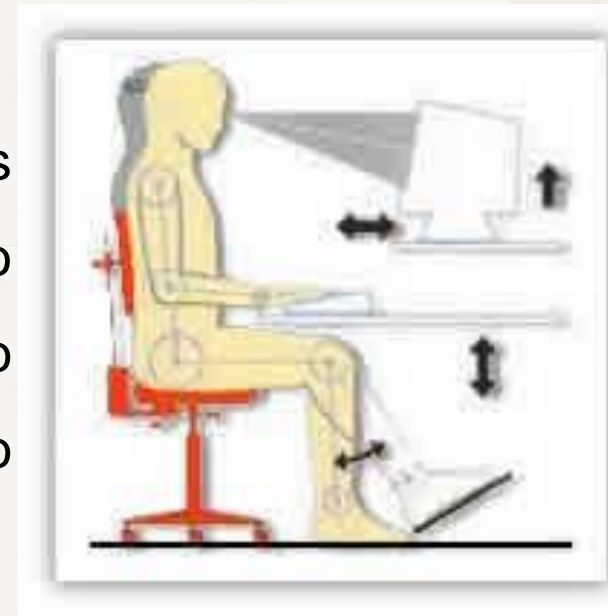




# ERGONOMIA - EDUCAÇÃO POSTURAL

## Fatores Relacionados

➤ Posturas, movimentos e ritmos determinados pela atividade e pela imposição/pressão do trabalho ou tarefa a ser executada, gerando contusões, lesões (LER) e doenças de fundo emocional (depressão).



Sistema Famato



# ERGONOMIA - TREINAMENTO

O empregador deve assegurar que o transporte, descarga e movimentação de cargas sejam feitos de forma que o esforço físico realizado pelo trabalhador seja compatível com sua saúde, segurança e capacidade de força e **CABE AO EMPREGADOR** realizar análise ergonômica do trabalho, e conceder treinamento.

**E.P.I – Protetor lombar**



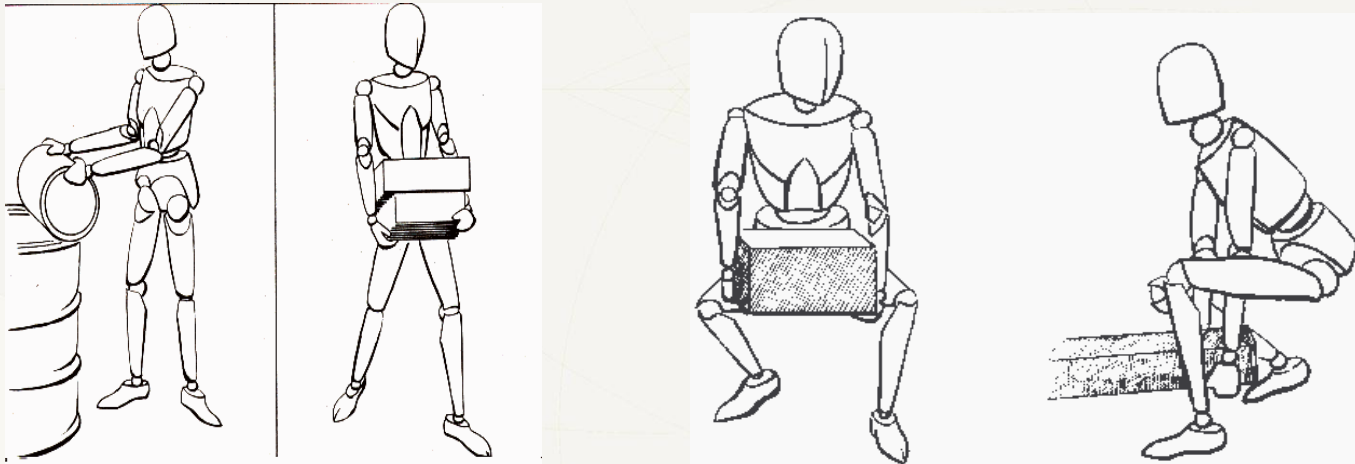
# Transporte de cargas



**Técnica errada**  
(dorso e tronco curvos)



**Técnica correta**  
(dorso plano e tronco com ligeira flexão)



Sistema Famato





# **GINÁSTICA LABORAL**

- **GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA**
- **GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA**
- **GINÁSTICA LABORAL DE RELAXAMENTO**

Sistema Famato



# GINÁSTICA LABORAL

- É um conjunto de **práticas físicas** exercidas durante o expediente, que **visa compensar** as estruturas mais utilizadas no trabalho e **ativar** as que não são requeridas, **relaxando-as e tonificando-as**;
- É realizada no próprio local de trabalho;
- É de curta duração;
- Atua de forma preventiva e terapêutica;

Sistema Famato



# GINÁSTICA LABORAL

## Aquecimento Físico



**PESCOÇO:** girar a cabeça para esquerda e direita e, em seguida, fazer movimento circular



**PULSO:** entrelaçar os dedos e fazer movimento circular com o punho



**OMBRO:** com os braços esticados, fazer movimento circular para frente e para trás



**BRAÇOS:** esticar o braço à frente do corpo, dobrar o punho para baixo e pressioná-lo



**CINTURA:** com as pernas semi-abertas e as mãos na cintura girar o tronco para direita e esquerda



**TRONCO:** com as pernas abertas, levar o braço para cima da cabeça, flexionando o tronco para a esquerda depois (inverter) para a direita



**COLUNA:** com as pernas semi-abertas tocar as mãos no chão, flexionando levemente o joelho e, em seguida, erguer e levar os braços para trás



**PERNAS:** com as pernas semi-abertas, abaixar-se esticando uma perna e flexionando a outra (com o calcanhar no chão)



**JOELHOS:** com os joelhos semi-flexionados, fazer movimento circular Para direita e esquerda



**TORNOZELOS:** apoiar no chão com a ponta dos pés e fazer movimento circular (Pé direito e esquerdo)

Sistema Famato



# PSICOLOGIA DO TRABALHO

## COMPORTAMENTO SEGURO DO INDIVÍDUO

O **Comportamento Seguro** de um trabalhador, de um grupo ou de uma organização, é definido pela psicóloga Juliana Zilli Bley como sendo a **capacidade de identificar e controlar os riscos presentes numa atividade no presente de forma a reduzir a probabilidade de ocorrências indesejadas no futuro, para si e para os outros.**

Sistema Famato





# PSICOLOGIA DO TRABALHO

## COMPORTAMENTO SEGURO DO INDIVÍDUO

- É esta competência que deve ser desenvolvida e estimulada nos processos educativos para que os comportamentos seguros sejam mais freqüentes nas frentes de trabalho.
- Ao trabalhador devem ser dadas condições (capacitação e abertura para treinamentos de reciclagens quando os postos de trabalho forem de suma importância na organização – **(PEÇA CHAVE)** para PENSAR, SENTIR e AGIR considerando os riscos aos quais está exposto e as melhores formas de controlá-los.

Sistema Famato

