

## UFCD 6669

### Ficha

#### 1. – Leia atentamente as seguintes definições de Saúde, e assinale a que considera ser a recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de "saúde", mais do que ausência de doença, representa uma situação de completo bem-estar físico, psíquico e social. Inclui também a adequação do sujeito individual ao meio em que está inserido.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de "saúde", mais do que ausência de doença, representa uma situação de bem-estar físico, psíquico e mental. Inclui também a adequação das comunidades ao grupo em que estão inseridas.

Cotação pela opção correta: 2v.

#### 2. Assinale com ou V de «verdadeiro» e um F de «falso, as seguintes definições relativas ao conceito de “Acidente de trabalho”.

É todo acidente que se verifique no local e no tempo de trabalho e produza direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte a morte ou redução na capacidade de trabalho ou de ganho.

Quando ocorrido fora do local ou do tempo de trabalho, quando verificado na execução de serviços determinados pela entidade empregadora ou por esta consentida.

Na ida para o local de trabalho ou no regresso deste.

Na execução de serviços espontaneamente prestados e de que possa resultar proveito económico para a entidade empregadora.

Cotação por resposta correta: 1v. (total: 4v)

#### 3. Elimine as expressões erradas no texto que se segue, sobre os cuidados a observar na seleção de Equipamentos de Proteção Individual.

Na seleção de Equipamentos de Proteção Individual devemos considerar alguns aspetos, como o tipo de riscos/possibilidades contra os quais se pretende ter proteção, a parte da/o cabeça/corpo que se pretende proteger, o tipo de condições de trabalho, as características físicas/mentais do trabalhador, a adaptabilidade, comodidade e robustez/elasticidade do equipamento.

Cotação por seleção correta: 1v. (total: 4v)

**4. Assinale com ou X as opções que considera corretas.**

**4.1 O esforço físico exigido na Movimentação Manual de Cargas afeta a segurança e a saúde, uma vez que este pode ser...**

- Excessivo;
- Implicar movimentos de torção e inclinação do tronco;
- Induzir a adoção de posturas irritáveis (INSTÁVEIS);
- Repetitivo e prolongado.

Cotação por seleção correta: 1v. (total: 3v)

**5. Assinale com ou V de «verdadeiro» e um F de «falso, as seguintes frases relacionadas com o trabalho com Equipamentos Dotados de Visor.**

- O uso prolongado do teclado ou do rato pode levar a dores nos músculos e pés (*nervos*).
- Os pés devem estar apoiados no chão ou num suporte apropriado.
- O antebraço deve ficar alinhado num ângulo de 180 graus, com o teclado de modo a ficar numa posição relaxada. (*100 a 110 graus*)
- alterar as tarefas com o fim de não permanecer com o corpo na mesma posição, por tempo prolongados, durante o trabalho.
- Regular o monitor de modo a evitar brilho excessivo.
- ajustar e posicionar o monitor de modo que ao olhar para ele, os olhos fiquem direitos (*o pescoço fique em posição neutra ou reta*).
- Digitar no teclado com as mãos firmes (*relaxadas*).

Cotação por resposta correta: 1v. (total: 7v)

Cotação total: 20v (valores)