

## MAPA DE RISCO

SETOR

ADMINISTRATIVO

RISCO ERGONÔMICO



REPRESENTAÇÃO DOS RISCOS

### RISCO ERGONÔMICO

Longo período sentado, movimentos repetitivos, concentração, outras situações provocadas de estresse.

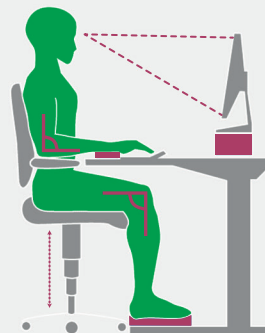
Legenda Mapa de Risco				
Grupo de Risco	Cor	Tamanho do Risco		
Físico	Verde	Pequeno	Médio	Grande
Químico	Vermelho			
Biológico	Marrom			
Ergonômico	Amarelo			
Acidente	Azul			



## SENTAR-SE DE MANEIRA ERGONÔMICA

**Monitor:** Abaixo do eixo visual horizontal + mínimo de um braço de distância.

**Teclado e mouse**  
Alinhados com os cotovelos. Apoios de pulso evitam que você dobre as mãos.



Inclinar a bacia levemente para a frente, de modo que a postura ereta fique mais fácil. Joelhos e cotovelos em ângulo reto evitam dores

**Encostar os pés no chão**  
Apoios de pés poupam suas costas.

Fonte: [www.blitzresults.com](http://www.blitzresults.com)

## PAUSAS PARA ALONGAMENTO

1

Alongue os braços para cima empurrando, levemente, os dedos para fora. Mantenha durante dez segundos.



2

Alongue para frente e faça o mesmo movimento.



3

Faça movimentos de rotação nos punhos nos sentidos horário e anti-horário. Dez vezes em cada sentido



4

Estique os braços para frente e mova apenas os punhos para cima e para baixo, mantendo a posição durante oito segundos



5

Estique os braços para trás, segurando a palma da mão esquerda com a mão direita. Eleve os braços nessa posição e mantenha por cinco segundos. Repita do outro lado.



6

Com as mãos na altura do peito, puxe levemente cada dedo de ambas as mãos.



## MAPA DE RISCO

SETOR

SALA DE LAUDO

RISCO ERGONÔMICO



REPRESENTAÇÃO DOS RISCOS

### RISCO ERGONÔMICO

Longo período sentado, movimentos repetitivos, concentração, outras situações provocadas de estresse.

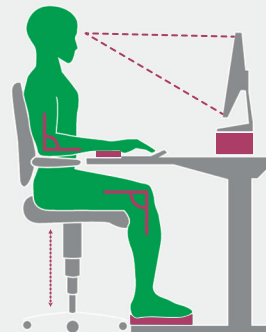
Legenda Mapa de Risco				
Grupo de Risco	Cor	Tamanho do Risco		
Físico	Verde	Pequeno	Médio	Grande
Químico	Vermelho			
Biológico	Marrom			
Ergonômico	Amarelo			
Acidente	Azul			



## SENTAR-SE DE MANEIRA ERGONÔMICA

**Monitor:** Abaixo do eixo visual horizontal + mínimo de um braço de distância.

**Teclado e mouse**  
Alinhados com os cotovelos. Apoios de pulso evitam que você dobre as mãos.



Inclinar a bacia levemente para a frente, de modo que a postura ereta fique mais fácil. Joelhos e cotovelos em ângulo reto evitam dores

**Encostar os pés no chão**  
Apoios de pés poupam suas costas.

Fonte: [www.blitzresults.com](http://www.blitzresults.com)

## PAUSAS PARA ALONGAMENTO

1

Alongue os braços para cima empurrando, levemente, os dedos para fora. Mantenha durante dez segundos.



2

Alongue para frente e faça o mesmo movimento.



3

Faça movimentos de rotação nos punhos nos sentidos horário e anti-horário. Dez vezes em cada sentido



4

Estique os braços para frente e mova apenas os punhos para cima e para baixo, mantendo a posição durante oito segundos



5

Estique os braços para trás, segurando a palma da mão esquerda com a mão direita. Eleve os braços nessa posição e mantenha por cinco segundos. Repita do outro lado.



6

Com as mãos na altura do peito, puxe levemente cada dedo de ambas as mãos.



## MAPA DE RISCO

SETOR

RECEPÇÃO

RISCO ERGONÔMICO



REPRESENTAÇÃO DOS RISCOS

### RISCO ERGONÔMICO

Longo período sentado, movimentos repetitivos, concentração, outras situações provocadas de estresse.

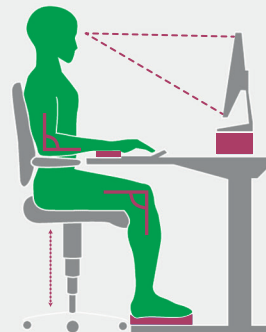
Legenda Mapa de Risco				
Grupo de Risco	Cor	Tamanho do Risco		
Físico	Verde	Pequeno	Médio	Grande
Químico	Vermelho			
Biológico	Marrom			
Ergonômico	Amarelo			
Acidente	Azul			



## SENTAR-SE DE MANEIRA ERGONÔMICA

**Monitor:** Abaixo do eixo visual horizontal + mínimo de um braço de distância.

**Teclado e mouse**  
Alinhados com os cotovelos. Apoios de pulso evitam que você dobre as mãos.



Inclinar a bacia levemente para a frente, de modo que a postura ereta fique mais fácil. Joelhos e cotovelos em ângulo reto evitam dores

**Encostar os pés no chão**  
Apoios de pés poupam suas costas.

Fonte: [www.blitzresults.com](http://www.blitzresults.com)

## PAUSAS PARA ALONGAMENTO

1

Alongue os braços para cima empurrando, levemente, os dedos para fora. Mantenha durante dez segundos.



2

Alongue para frente e faça o mesmo movimento.



3

Faça movimentos de rotação nos punhos nos sentidos horário e anti-horário. Dez vezes em cada sentido



4

Estique os braços para frente e mova apenas os punhos para cima e para baixo, mantendo a posição durante oito segundos



5

Estique os braços para trás, segurando a palma da mão esquerda com a mão direita. Eleve os braços nessa posição e mantenha por cinco segundos. Repita do outro lado.



6

Com as mãos na altura do peito, puxe levemente cada dedo de ambas as mãos.



## MAPA DE RISCO

SETOR

SALA DE EXAMES



■ RISCO FÍSICO

■ RISCO BIOLÓGICO

■ RISCO ERGONÔMICO

## REPRESENTAÇÃO DOS RISCOS

### RISCO FÍSICO

RADIAÇÃO IONIZANTE

### RISCO BIOLÓGICO

VÍRUS, BACTÉRIAS E FUNGOS

### RISCO ERGONÔMICO

LONGO PERÍODO EM PÉ,  
CONCENTRAÇÃO, OUTRAS SITUAÇÕES  
PROVOCADAS DE ESTRESSE.

Legenda Mapa de Risco			
Grupo de Risco	Cor	Tamanho do Risco	
Físico	Verde	Pequeno	Médio
Químico	Vermelho	Pequeno	Médio
Biológico	Marrom	Pequeno	Médio
Ergonômico	Amarelo	Pequeno	Médio
Acidente	Azul	Pequeno	Médio

## RECOMENDAÇÕES

### »» Uso de EPI – Equipamento de Proteção Individual

- Luvas de procedimentos
- Mascara
- Óculos
- Jaleco
- Gorro
- Uso de dosímetro
- Uso do avental plumbífero



### »» Obedecer normas de segurança em radiologia Odontológica

### »» Pausas para alongamento