CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA PRATA DO IGUAÇU
ESTADO DO PARANÁ
CONCURSO PÚBLICO N° 01/2026 - EDITAL DE ABERTURA N° 01/2026

DATA DA PROVA: 15/11/2026
PERÍODO DA PROVA: MANHÃ

CARGO: AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS

LEIA AS INSTRUÇÕES ABAIXO ANTES DE COMEÇAR A PROVA:

- Verifique se este caderno corresponde ao cargo ao qual você concorre e se ele contém 30 (trinta) questões de múltipla escolha com 05 (cinco) alternativas cada (A, B, C, D e E);
- Caso o caderno esteja incompleto, possua qualquer defeito ou apresente alguma divergência ao cargo ao qual você concorre, solicite ao fiscal de sala que tome as providências cabíveis, pois não serão aceitas reclamações posteriores neste sentido;
- No momento da identificação, verifique o cartão resposta e se as informações relativas a você estão corretas. Caso haja algum dado a ser retificado, peça ao fiscal de sala corrigir em Ata;
- **Você dispõe de 03 (três) horas para realizar a prova objetiva;**
- Na duração da prova, está incluso o tempo destinado à entrega do material de prova e ao preenchimento do cartão resposta;
- Você deve deixar sobre a carteira apenas o documento de identificação e a caneta esferográfica transparente de tinta azul ou preta;
- **NÃO É PERMITIDO DURANTE A REALIZAÇÃO DA PROVA:** a) equipamentos eletrônicos como calculadoras, MP3, MP4, celular, tablet, notebook, gravador, máquina fotográfica ou qualquer aparelho similar; b) livros, anotações, dicionários, consultas ou qualquer outro material impresso que não esteja expressamente permitido; c) bolsa, relógio, óculos escuros ou quaisquer acessórios de chapelaria, tais como chapéu, boné, gorro etc;
- É proibido fazer anotação de informações relativas às suas respostas no comprovante de inscrição ou em qualquer outro meio que não seja permitido;
- Não se comunique com outros candidatos nem se levante sem autorização;
- Somente após decorrida 01 (uma) hora após início da prova você poderá se retirar da sala de aplicação de prova;
- **Ao terminar a prova, chame o fiscal de sala, devolva-lhe o caderno de prova e o cartão resposta devidamente assinado e deixe o local de prova. O candidato NÃO poderá levar consigo o caderno de questões, poderá levar somente a anotação de gabarito a ser destacada abaixo;**
- A desobediência a qualquer uma das determinações constantes em Edital, no presente caderno de prova e no cartão resposta poderá implicar na anulação da sua prova;
- Tenha calma para não prejudicar o seu desempenho e boa prova.

NÚMERO DE INSCRIÇÃO:
NOME COMPLETO:

ANOTE ABAIXO AS SUAS RESPOSTAS E DESTAQUE NA LINHA PONTILHADA ACIMA																			
01	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**	**08**	**09**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
21	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**										

LÍNGUA PORTUGUESA

01) Analise o trecho a abaixo:

"O Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990) entrou em vigor no início de 2009 no Brasil e em 13 de maio de 2009 em Portugal. Em ambos os países foi estabelecido um período de transição em que tanto as normas anteriormente em vigor como a introduzida por esta nova reforma são válidas: esse período é de três anos no Brasil e de seis anos em Portugal. Com exceção de Angola e de Moçambique, todos os restantes países da CPLP já ratificaram todos os documentos conducentes à aplicação desta reforma."

Fonte: *Portal da Língua Portuguesa*. Disponível em: https://www.portaldalinguaportuguesa.org/acordo.php. Acesso em: 13 out. de 2026).

Levando em consideração a alteração da grafia das palavras em Língua Portuguesa após o acordo ortográfico, assinale a alternativa em que todas as palavras estão escritas de forma CORRETA:

(A) Auto-retrato; ideia; cinquenta; abençoo.
(B) Tranqüilo; assembleia; chapéu; auto-aprendizagem
(C) Ideia; anti-inflamatório; deem; consequência.
(D) Contraindicação; heroico; vôo; eloquência.
(E) Ultrarromântico; platéia; pêlo; frequência.

02) Leia o trecho a seguir:

"- O que você levaria, se tivesse de abandonar sua casa às pressas? – perguntou o rapaz à namorada, depois de ler-lhe a notícia.
Ela pensou um pouco.
- Acho que levaria a mesma coisa que a moça: escova de dentes, edredom, calças jeans, blusa... E calcinha: eu não teria vergonha do funcionário. Prefiro ficar sem vergonha do que sem calcinhas.
- Só isso – disse ele. – Só isso você levaria?"

Fonte: (Scliar, Moacyr. Sobre cartas e crateras. In: *Histórias que os jornais não contam*: crônicas. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2011).

Levando em consideração o trecho lido e as regras para a ocorrência de crase, analise as afirmativas a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

I - O trecho "depois de ler-lhe a notícia" apresenta um erro gramatical, visto que o "a" deveria receber o acento indicativo de crase, pois o termo "a notícia" funciona como objeto indireto do verbo "ler", que, nesse caso, é um verbo bitransitivo.
II - No trecho "se tivesse de abandonar a sua casa às pressas", há ocorrência de crase pois "às pressas" é uma locução adverbial feminina.
III - Em "perguntou o rapaz à namorada", há ocorrência de crase, uma vez que o termo "à namorada" funciona como objeto indireto da forma verbal "perguntou". Sendo assim, o acento indicativo de crase, nesse caso, indica a junção da preposição "a" exigida pelo verbo; e do artigo definido "a" referente ao substantivo feminino "namorada".
IV - Em "se tivesse de abandonar a sua casa às pressas", a ocorrência de crase é opcional, pois "às pressas" é uma locução adverbial que exprime a ideia de instrumento.

(A) Apenas as afirmas I e II estão corretas.
(B) Apenas as afirmas II, III e IV estão corretas.
(C) Apenas as afirmas I e III estão corretas.
(D) Apenas as afirmas II e III estão corretas.
(E) Todas as afirmativas estão corretas.

03) Leia o poema "Retina negra", de Cristiane Sobral (2022):

Retina negra

Sou preta fujona
Recuso diariamente o espelho
Que tenta me massacrar por dentro
Que tenta me iludir com mentiras brancas
Que tenta me descolorir com os seus feixes de luz

Sou preta fujona
Preparada para enfrentar o sistema
Empino o black sem problema
Invado a cena

Sou preta fujona
Defendo um escurecimento necessário
Tiro qualquer racista do armário
Enfio o pé na porta e entro

Fonte: (Sobral, Cristiane. Retina negra. *Só por hoje vou deixar o meu cabelo em paz*. 2. ed. Rio de Janeiro: Malê, 2022).

No poema lido,

(A) A ideia de "preta fujona" tem uma conotação racista e sexista, uma vez que busca reafirmar um estereótipo negativo a respeito da mulher negra.
(B) A ideia de "preta fujona" representa um ideal de resistência, uma vez que o eu lírico busca se desviar das imposições racistas da sociedade brasileira, se autovalorizando.
(C) A ideia de "preta fujona" simboliza a luta abolicionista no período colonial, representando as mulheres negras que fugiam para os quilombos.
(D) A ideia de "preta fujona" apresenta um olhar crítico para a realidade brasileira, mostrando o sofrimento da população negra em relação à violência policial.
(E) A ideia de "preta fujona" revela o racismo existente no Brasil, expondo o sofrimento do eu lírico diante das imposições sociais.

Leia a tirinha a seguir para responder às questões 04 e 05:



Fonte: (QUINO. *Toda Mafalda*: da primeira à última tira. Tradução: Monica Stahel *et al.* São Paulo: Martins Fontes, 2010).

04) A tirinha apresenta uma:

(A) Crítica à ineficiência dos governantes.
(B) Crítica às guerras nucleares.
(C) Crítica às monarquias europeias.
(D) Crítica às eleições brasileiras.
(E) Crítica à relação entre patrões e empregados.

05) No último quadro da tirinha, Mafalda diz "Não se preocupe, não vamos fazer absolutamente nada". Levando em consideração a classificação morfológica das palavras, o termo "absolutamente" pode ser classificado como:

(A) Adjetivo.
(B) Advérbio.
(C) Substantivo.
(D) Pronome.
(E) Artigo.

MATEMÁTICA

06) A tabela seguinte relaciona duas grandezas (A e B) que seguem um padrão lógico entre elas:

A	**1**	**0,5**	**0,25**	**0,125**
B	**200**	**300**	**450**	**X**

Considerando esta relação, o valor de X na tabela é igual a:

(A) 525.
(B) 575.
(C) 625.
(D) 675.
(E) 725.

07) Um apartamento está à venda por R$ 480.000,00 e a área deste apartamento é de 120 m². Considerando exclusivamente a área do apartamento, o valor por metro quadrado deste imóvel é igual a:

(A) R$ 2.000,00.
(B) R$ 2.500,00.
(C) R$ 4.000,00.
(D) R$ 6.000,00.
(E) R$ 8.000,00.

08) Em uma escola municipal estão matriculados 650 alunos desde o 1º ao 5º ano. A tabela seguinte descreve a atividade extra classe que cada aluno escolheu praticar:

ATIVIDADE	NÚMERO DE ALUNOS
Futebol	220
Atletismo	80
Vôlei	120
Xadrez	40
Tênis de mesa	60
Música	25
Dança	70
Pintura	35

Com base nos dados apresentados na tabela, a fração que representa os alunos que optaram por Tênis de mesa e Dança é de:

(A) 1/3.
(B) 2/5.
(C) 1/6.
(D) 3/5.
(E) 1/5.

09) Seu Joaquim tem um carro que pode ser abastecido tanto com etanol quanto com gasolina. Quando vai abastecer, ele decide por um dos dois combustíveis realizando um determinado cálculo: divide o valor do litro de etanol pelo valor do litro de gasolina, e se o resultado for igual ou maior a 0,7, abastece com gasolina, caso contrário, realiza o abastecimento com etanol. Em um determinado dia antes de abastecer, Seu Joaquim verificou que o preço do etanol era de R$ 4,20 e o da gasolina de R$ 6,25, e dessa forma, realizou o seu cálculo, que obteve o seguinte resultado:

(A) 0,710 e abasteceu com gasolina.
(B) 0,672 e abasteceu com etanol.
(C) 0,700 e abasteceu com gasolina.
(D) 0,678 e abasteceu com etanol.
(E) 0,702 e abasteceu com etanol.

10) Um trem realizou um trajeto de uma viagem com uma velocidade constante de 80 km/h, e o tempo que levou neste trajeto foi de 2,5 horas. Considerando estas informações, a distância percorrida por ele neste tempo foi de:

(A) 150 km.
(B) 175 km.
(C) 200 km.
(D) 225 km.
(E) 250 km.

CONHECIMENTOS GERAIS

11) A ascensão de novas agremiações do interior paranaense no cenário esportivo nacional ganhou um capítulo histórico em outubro de 2026. Na ocasião, ao superar a equipe do Floresta, do Ceará, em partida válida pelo quadrangular da segunda fase da Série C do Campeonato Brasileiro, um clube fundado em 2010, e que nos últimos anos já havia acumulado campanhas de destaque no campeonato estadual e na Copa do Brasil, garantiu matematicamente o acesso à Série B, divisão que disputará pela primeira vez em sua história na temporada de 2027. Qual das alternativas abaixo se refere a esse clube?

(A) Londrina Esporte Clube.
(B) Operário Ferroviário Esporte Clube.
(C) Paraná Clube.
(D) Maringá Futebol Clube.
(E) Cianorte Futebol Clube.

12) Entre o fim de junho e o início de julho de 2026, chuvas intensas na bacia do Rio Iguaçu levaram a Usina Hidrelétrica Governador José Richa, popularmente conhecida como Usina de Salto Caxias, a abrir gradualmente as comportas de seu vertedouro. A usina fica entre os municípios de Capitão Leônidas Marques e Nova Prata do Iguaçu, e cumpre papel estratégico na região. Qual das alternativas abaixo se refere à companhia concessionária responsável pela operação dessa usina?

(A) Itaipu Binacional.
(B) Eletrobras.
(C) Copel.
(D) Engie.
(E) Furnas.

13) O Trevo Cataratas, em Cascavel, no Oeste do Paraná, foi remodelado com a construção de viadutos e de vias marginais. Segundo o Governo do Paraná, o trevo reúne rodovias que ligam Cascavel diretamente a outras cidades do estado. Sobre o assunto, quais cidades estão ligadas diretamente pelas rodovias que se encontram no trevo? Analise as assertivas abaixo e assinale a alternativa CORRETA:

I – Toledo.
II – Foz do Iguaçu.
III – Guarapuava.
IV – Pato Branco.

(A) Apenas I, II e IV.
(B) Apenas I, II e III.
(C) Apenas II, III e IV.
(D) Apenas I, III e IV.
(E) I, II, III e IV.

14) A atriz Glória Menezes faleceu em 18 de agosto de 2026, aos 91 anos, no Rio de Janeiro. Sobre a trajetória da atriz, analise as assertivas abaixo, marque V para VERDADEIRO ou F para FALSO e assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

( ) Nasceu em Curitiba e estreou na televisão em uma emissora da capital paranaense, para só depois seguir carreira no teatro.
( ) Foi casada com o ator Tarcísio Meira, seu parceiro em muitas novelas.
( ) Atuou em novelas icônicas como Irmãos Coragem, Rainha da Sucata, O Beijo do Vampiro e Senhora do Destino, entre outras.
( ) Seu último trabalho na televisão foi nos anos 1980, quando se aposentou das novelas.

(A) F-F-V-V.
(B) F-V-F-F.
(C) V-F-F-F.
(D) F-V-V-V.
(E) F-V-V-F.

15) Preencha as lacunas com a alternativa CORRETA:

Reconhecida por promover anualmente debates intelectuais em um sítio histórico tombado como Patrimônio Mundial pela UNESCO, a Festa Literária Internacional de _____, sediada em uma tradicional cidade turística do litoral _____, celebrou em sua edição de 2026 a vida e a obra da importante personalidade brasileira _____, destacando a relevância de seu legado para a cultura nacional do século XX.

(A) Paraty/fluminense/Orides Fontela.
(B) Ubatuba/paulista/Hilda Hilst.
(C) Guarapari/capixaba/Adélia Prado.
(D) Touros/potiguar/Fernanda Montenegro.
(E) Porto Seguro/baiano/Marieta Severo.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

16) O comportamento de um Auxiliar de Serviços Gerais no ambiente profissional deve ser pautado pela ética, colaboração e respeito. Nesse sentido, assinale a alternativa CORRETA:

(A) Espalhar boatos sobre colegas de trabalho para manter o ambiente mais descontraído.
(B) Demonstrar cordialidade, discrição, cooperação com os colegas e respeito à hierarquia.
(C) Evitar cumprimentar os clientes ou o público para terminar os serviços mais rapidamente.
(D) Realizar as tarefas designadas apenas quando houver supervisão direta constante.
(E) Ignorar normas internas da instituição caso discorde de alguma diretriz de horário.

17) As boas maneiras no cotidiano de trabalho facilitam a convivência e melhoram a imagem do profissional perante a equipe e o público. Nesse contexto, assinale a alternativa que apresenta uma atitude recomendada de boas maneiras:

(A) Falar em tom de voz muito alto nos corredores para ser ouvido à distância.
(B) Utilizar palavras corteses como "por favor", "bom dia", "com licença" e "obrigado".
(C) Ocupar o tempo de atendimento aos setores com conversas pessoais prolongadas.
(D) Desconsiderar as reclamações de usuários ou visitantes que buscam informações.
(E) Consumir alimentos nas áreas de atendimento ao público durante o expediente.

18) A organização prévia do local e dos materiais de trabalho é fundamental para garantir a eficiência e a segurança das tarefas. Sobre a organização, é CORRETO afirmar que:

(A) Deve-se deixar os materiais espalhados no chão para facilitar o acesso rápido.
(B) O planejamento das tarefas e a separação prévia dos produtos e ferramentas evitam o desperdício de tempo e esforço.
(C) A limpeza e a arrumação dos carrinhos de ferramentas só precisam ser feitas uma vez por ano.
(D) Os produtos de limpeza podem ser deixados abertos em qualquer bancada acessível.
(E) A organização é desnecessária em locais de grande circulação de pessoas.

19) Diferentes produtos químicos são utilizados na limpeza e higienização, e o uso inadequado pode danificar superfícies ou causar acidentes. Sobre os produtos de limpeza, assinale a alternativa CORRETA:

(A) O cloro puro e concentrado deve ser misturado com qualquer outro produto ácido para potencializar a limpeza.
(B) Os detergentes neutros são indicados principalmente para a remoção de óleos pesados em pisos industriais sem diluição.
(C) Os desinfetantes têm a finalidade principal de perfumar o ambiente, dispensando a remoção prévia da sujeira grossa.
(D) Os produtos multiuso são versáteis e devem ser aplicados conforme as instruções do fabricante para evitar danos aos materiais.
(E) O uso de ácidos fortes é recomendado para a limpeza diária e rotineira de móveis de madeira envernizada.

20) Na realização das atividades diárias, o profissional utiliza diversos instrumentos. Assim sendo, qual dos itens abaixo é um instrumento comumente utilizado para a limpeza e retenção de pó em pisos frios?

(A) Chave de fenda de precisão.
(B) Pá de lixo metálica e mop pó (ou vassoura macia).
(C) Esmeril de bancada.
(D) Trena métrica de alta precisão.
(E) Pistola de cola quente.

21) A limpeza de vidros e espelhos exige técnica para evitar manchas e acúmulo de resíduos. O procedimento adequado para a limpeza dessas superfícies consiste em:

(A) Utilizar esponjas de aço grossas para remover manchas mais difíceis, garantindo o brilho.
(B) Aplicar limpa-vidros ou solução adequada e utilizar rodos pequenos ou panos que não soltem fiapos (como microfibra).
(C) Jogar água em abundância com mangueira de alta pressão diretamente em espelhos internos.
(D) Limpar com panos sujos de graxa para impermeabilizar o vidro contra poeira.
(E) Utilizar óleos lubrificantes para finalizar a limpeza e dar aderência.

22) Ao realizar a higienização de móveis de madeira e equipamentos de escritório (como computadores e telefones), o Auxiliar de Serviços Gerais deve:

(A) Utilizar panos levemente umedecidos com produtos específicos, evitando o excesso de água que possa infiltrar e danificar os equipamentos ou a madeira.
(B) Encharcar os teclados e monitores com água e sabão em pó para garantir a desinfecção total.
(C) Utilizar palha de aço em computadores para remover marcas de dedos com rapidez.
(D) Aplicar removedores químicos corrosivos diretamente nas telas de LED.
(E) Evitar qualquer tipo de limpeza em equipamentos de escritório, pois essa não é atribuição do cargo.

23) Pisos, tapetes e passadeiras possuem características distintas que determinam o método de conservação. Nesse cenário e sobre a limpeza desses elementos, assinale a alternativa CORRETA:

(A) Tapetes e passadeiras devem ser lavados diariamente com cloro puro para eliminar ácaros.
(B) Pisos de madeira (assoalhos ou pisos laminados) devem ser limpos com excesso de água empoçada para hidratar as tábuas.
(C) A aspiração periódica de tapetes e passadeiras ajuda a remover a poeira acumulada entre as fibras antes que ela penetre profundamente.
(D) Passadeiras e carpetes nunca devem ser aspirados, apenas varridos com vassouras de piaçava grossa.
(E) O uso de cera em pisos escorregadios deve ser feito sem a devida remoção da camada antiga, gerando brilho instantâneo e seguro.

24) O gerenciamento de resíduos e a coleta de lixo exigem o uso correto de recipientes identificados por cores padronizadas ou sinalizações. Dessa forma, sobre a coleta de lixo, é CORRETO afirmar que:

(A) O lixo orgânico e o material reciclável devem ser misturados no mesmo saco para otimizar o tempo de recolhimento.
(B) As lixeiras devem permanecer abertas e sem tampas para facilitar o depósito de resíduos pelos usuários.
(C) A coleta seletiva utiliza cores padronizadas (por exemplo: azul para papel, vermelho para plástico, verde para vidro e amarelo para metal).
(D) Os sacos de lixo podem ser preenchidos até transbordar, sem a necessidade de lacres ou nós.
(E) Resíduos perfurocortantes (como agulhas e vidros quebrados) devem ser descartados diretamente em sacos plásticos comuns e finos.

25) A higiene pessoal é um requisito essencial para todos, tanto pela saúde própria quanto pela imagem institucional. Entre os cuidados de higiene pessoal exigidos, destacam-se:

(A) Manter os cabelos soltos e longos durante a manipulação de produtos de limpeza e varrição.
(B) Utilizar adornos excessivos (anéis, pulseiras e colares grandes) durante a execução de tarefas operacionais.
(C) Usar unhas grandes, esmaltadas com cores fortes e sem corte regular.
(D) Manter os cabelos limpos (presos quando necessário), unhas aparadas e as mãos higienizadas frequentemente.
(E) Dispensar o uso do uniforme completo, priorizando roupas de passeio informais.

26) O profissional é responsável pela correta armazenagem, conservação e o uso dos materiais mantidos sob sua responsabilidade. Sobre essa responsabilidade, assinale a alternativa CORRETA:

(A) Os equipamentos de limpeza devem ser limpos, secos e guardados adequadamente após o término de cada jornada de trabalho.
(B) Se um equipamento apresentar defeito, o profissional deve continuar forçando o uso até que ele quebre totalmente.
(C) Os produtos químicos podem ser deixados em recipientes sem rótulo em qualquer lugar da instituição.
(D) Os materiais de limpeza de uso exclusivo podem ser descartados no lixo comum logo após o primeiro uso.
(E) A guarda de chaves e ferramentas de trabalho é de responsabilidade exclusiva da chefia, isentando o auxiliar.

27) As normas de segurança visam prevenir acidentes e proteger a integridade física do trabalhador. Nesse sentido, assinale a alternativa que apresenta uma medida básica de segurança no trabalho de limpeza:

(A) Subir em cadeiras giratórias ou mesas para alcançar locais altos, como luminárias e partes superiores de janelas.
(B) Ignorar placas de sinalização de "Piso Molhado" para agilizar o fluxo de pedestres.
(C) Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados para cada atividade, como luvas de borracha e calçados antiderrapantes.
(D) Manter cabos elétricos de enceradeiras e aspiradores desencapados em contato com poças de água.
(E) Misturar produtos químicos de marcas diferentes de forma aleatória para testar novos resultados.

28) A conservação de superfícies verticais como paredes, portas e rodapés faz parte da rotina de conservação predial. Sendo assim, o procedimento adequado para a limpeza de paredes pintadas com tinta lavável é:

(A) Utilizar espátulas de metal com força para remover manchas de gordura e marcas de calçados.
(B) Limpar suavemente com um pano limpo umedecido em água e sabão neutro, de baixo para cima ou em movimentos circulares leves.
(C) Aplicar jatos de água fervente diretamente sobre a parede com uma mangueira de alta pressão.
(D) Utilizar removedores à base de solventes pesados em toda a extensão da parede diariamente.
(E) Evitar qualquer tipo de limpeza em portas e rodapés, pois acumulam pouca sujeira.

29) O Auxiliar de Serviços Gerais executa diversas atividades de apoio logístico e predial, e além da limpeza, uma atribuição típica e teórica inerente a esse cargo é:

(A) Elaborar contratos jurídicos e licitações de compras para a instituição.
(B) Diagnosticar e prescrever medicamentos para colaboradores com sintomas gripais.
(C) Realizar cálculos complexos de engenharia civil para reformas estruturais.
(D) Auxiliar na movimentação de mobiliário, preparação de salas para reuniões e controle básico de suprimentos de copa/limpeza.
(E) Conduzir veículos oficiais de transporte de cargas pesadas em rodovias interestaduais.

30) A ergonomia estuda a adaptação do trabalho às condições do ser humano, visando o conforto e a segurança física. Para evitar lesões na coluna ao carregar baldes pesados ou caixas de produtos de limpeza, o profissional deve:

(A) Manter as pernas esticadas e curvar totalmente a coluna para a frente ao erguer o peso.
(B) Levantar o peso rapidamente usando apenas a força dos braços e dos ombros.
(C) Girar o tronco bruscamente para os lados enquanto segura o objeto pesado.
(D) Solicitar que outra pessoa puxe o objeto enquanto você empurra com os pés.
(E) Flexionar os joelhos mantendo a coluna ereta, utilizando a força dos músculos das pernas para erguer a carga.