

ERGONOMIA



Ergonomia é definida como o estudo do trabalho a fim de se adaptar suas condições às do ser humano, otimizando bem-estar e produtividade.

DICAS PREVENTIVAS:

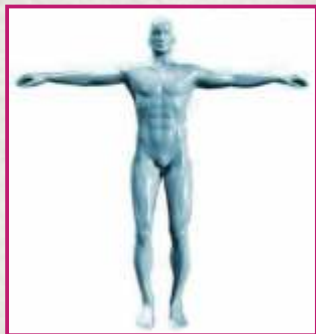
- Realize pequenas pausas rápidas (5 minutos a cada 1 hora) em qualquer atividade que se exerça repetitivamente ou em postura inadequada por tempo prolongado. Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiverem executando a tarefa.
- Pisque bastante os olhos, pois a leitura no monitor é mais cansativa do que em um livro. Evite ventilador ou ar-condicionado direcionados para o rosto.
- Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas e com sua atividade
- Não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou freqüentes em sua atividade

- As lesões são curáveis, principalmente nos primeiros estágios. Portanto, procure ajuda.
- Caso o local de trabalho seja próximo a uma janela por onde entre muito sol, é conveniente ajustar cortinas ou persianas para que as luzes não interfiram diretamente no monitor
- Plantas naturais no local de trabalho não só tornam os espaços mais úmidos, como também reduzem a poeira e outras partículas que poderiam irritar os olhos
- Não chegue em casa e vá de novo para o computador. Nenhuma pessoa que passa várias horas por dia no computador consegue ser 100% saudável.
- Para uma maior produtividade, saúde e bem-estar, o melhor remédio sempre é prevenir.



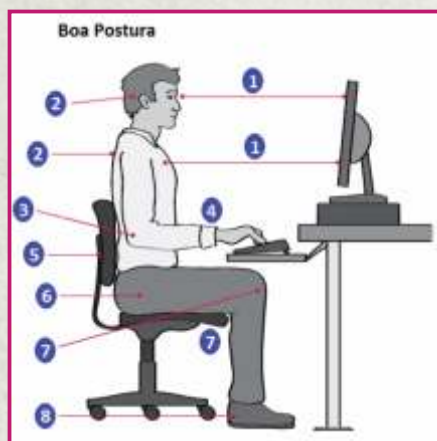
ERGONOMIA FÍSICA

Foco: Sistema Osteomuscular



Ao desenvolver atividade de trabalho na postura estática sentada, procure levantar-se e caminhar brevemente por 5 minutos a cada 60 minutos trabalhados. A **alternância de posições**, mesmo mantendo-se sentado, é benéfica para o corpo, pois diminui a sobrecarga de membros inferiores e auxilia a circulação.

Ajustes no mobiliário – mesa, cadeira, encosto, apoio para pés e antebraços, posição do monitor.



Boa Postura no Posto de Trabalho:

- 1 Manter o topo da tela ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço (50-70 cm);
- 2 Manter a cabeça e pescoço em posição neutra, ombros relaxados;

3 Manter o cotovelo com ângulo próximo de 90 graus e junto ao corpo, ajustar apoio, se presente;

4 Manter o antebraço, punho e mão em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

5 Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira;

6 Manter o quadril posicionado no final do assento;

7 Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira; manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras dos joelhos e do quadril;

8 Manter os pés apoiados no chão, quando não se puder alcançá-lo, usar apoio apropriado.

Ginástica Laboral

Exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, com objetivos de prevenção de doenças mentais e físicas e melhor desempenho no trabalho.

Atividade Física

Traz benefícios cientificamente comprovados à saúde osteomuscular, cardiovascular, mental e do metabolismo, entre outros, quando realizada ao menos 3x por semana e com duração mínima de uma hora cada vez ou quando realizada 5x na semana com duração mínima de 30 minutos cada vez.

Quanto ao **transporte manual regular de cargas não leves**, todo trabalhador designado para este fim, deve receber treinamento ou instruções satisfatórias quanto aos métodos de trabalho que deverá utilizar, com vistas a salvaguardar sua saúde e prevenir acidentes.

Recomendações gerais para o transporte manual de cargas:

- 1- Evitar manejo de cargas não adequadas ao biotipo, à forma, tamanho e posição; Usar técnica adequada em função do tipo de carga;
- 2- Agachar-se, procurar não se curvar;

3- Utilizar os músculos das pernas para se erguer;

4- Quando estiver com o peso, evite rir, espirrar ou tossir;

5- Evitar movimentos de torção em torno do tronco;

6- Manter a carga na posição mais próxima do eixo vertical do corpo;

7- Procurar distribuir simetricamente a carga;

8- Transportar a carga na posição ereta;

9- Movimentar cargas por rolamento, sempre que possível;

10- Posicionar os braços junto ao corpo;

11 - Usar sempre o peso do corpo, de forma a favorecer o manejo da carga;

ERGONOMIA COGNITIVA-PSÍQUICA

Foco de análise – exigências cognitivas do ambiente de trabalho



Manter boa concentração e prestar **atenção** às informações contidas nas tarefas de trabalho dependem da **percepção** e resultam em **aprendizagem, memória, raciocínio e tomada de decisão**.

Manter a saúde e as habilidades mentais em dia pode ser alcançado com a simples alternância das tarefas de trabalho inerentes ao escopo de atribuições (prevenindo monotonia e

fadiga), pausas, horários regulares de lazer, atividade física regular, boas horas de sono (8h por dia), satisfação pessoal e profissional.

Aperfeiçoando a memória:

Pratique atividades que estimulam a ativação neural como jogos de enigma, palavras cruzadas, quebra-cabeças, construa redes neurais – associe significados, conceitos – puxe o “fio da meada”, use informações-chave, forme palavras mnemônicas, construa imagens visuais associadas à informações, dê significados – associe com algo que já tenha significado. Ex.: 182279 – ano da independência + sete de setembro

ERGONOMIA ORGANIZACIONAL

A ergonomia organizacional parte do pressuposto de que todo o trabalho ocorre no âmbito de organizações. **O ambiente de trabalho e o processo produtivo** – estrutura e organização – estão em foco. Algumas das áreas específicas são: programação de trabalho, flexibilidade ou rigidez de produção, supervisão, trabalho em equipe, trabalho à distância e ética.

FATORES DE RISCO PARA LESÕES OSTEOMUSCULARES

1. Fatores ligados ao ambiente físico da tarefa:

- Sobrecarga muscular estática e dinâmica (posturas forçadas, mobiliário e equipamentos inadequados, etc).
- Ruído, conforto térmico, iluminação, vibração, etc.

2. Fatores ligados à organização do trabalho:

- Ritmo e pressão de trabalho excessivo
- Excesso de jornada
- Ausência de pausas

3. Fatores determinantes:

- Frequência, intensidade e duração.