

Ergonomia

Ergonomia é o estudo da **relação entre o ser humano e seu ambiente de trabalho** e equipamentos. Além disso, realiza a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia para solucionar os problemas surgidos desse relacionamento (CORRÊA; BOLETTI, 2015).

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA. **Estatuto da ABERGO**. Fortaleza, 2004.

CORRÊA, V. M.; BOLETTI, R. R. **Ergonomia: fundamentos e aplicações**. Porto Alegre: Bookman, 2015.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. **Cartilha de Ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas. – Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

SUPERINTENDÊNCIA NACIONAL DE PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR - PREVIC. Ministério do Trabalho e Previdência. **Guia de orientações ergonômicas**. Brasília, 2022.



Ginástica laboral para fortalecimento de mão, punho e antebraço.



Docente: Dra. Arlete Ana Motter

Monitoras: Eloisa Riva e Maria Eduarda Cubis

Discentes: Diego Felipe de Andrade, Mariana Gonçalves Malinoski, Pedro H. Gomes, Rayssa Makiyama da Silva e Thaynara T. M. Lopes

Este folder é um produto da disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do trabalho do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná.

Orientações ergonômicas



Objetivos da ergonomia

Objetiva intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não dissociada (ABERGO, 2004):

- ✓ segurança
- ✓ bem-estar
- ✓ conforto
- ✓ eficácia

Temperatura

A temperatura do ambiente de trabalho deve ser regulada entre 20°C e 23°C.

Consciência corporal

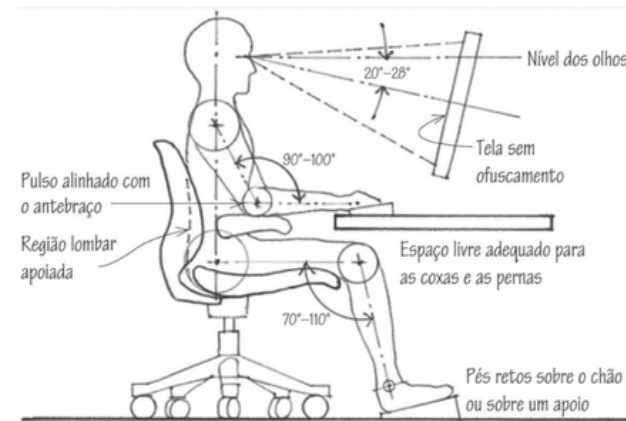
Na rotina diária é comum estar em posições incorretas, com longos períodos sentados e efetuando tarefas repetitivas, causando má postura e prejuízos ao corpo.



Ter consciência do próprio corpo possibilita economizar energia e evitar lesões!

(BRASIL, 2020; PREVIC, 2022)

Ajustes no posto de trabalho



FONTE: CHING (2013).

- ✓ Procure manter os pés apoiados no chão e os joelhos no mesmo nível do quadril;
- ✓ Eleve o assento e abaixe o apoio de antebraço de modo a dobrar seus cotovelos em 90° e mantê-los sempre apoiados;
- ✓ Postura ereta, com as costas apoiadas no encosto da cadeira;
- ✓ Traga o mouse e o teclado para perto e mantenha o punho apoiado, evitando compressão nessa região;
- ✓ A distância do monitor deve ser a do comprimento do seu braço e busque centralizar a tela à altura dos seus olhos;

(BRASIL, 2020; PREVIC, 2022)

Orientações

Temos a tendência de manter os músculos tensionados durante muito tempo. Diante disso, o exercício físico e o relaxamento são ótimas ferramentas para diminuir o estresse e indispensáveis para cultivar uma postura adequada e saudável.

Pausas

Desacelere e faça pausas de 5 a 10 minutos a cada hora trabalhada.

Exercícios de respiração:

- Inspire lenta e profundamente até sentir os pulmões cheios;
- Segure o ar contando até 3;
- Solte o ar devagar pela boca;
- e repita o processo 5 vezes.

Alongamento

- Durante as pausas, aproveite para alongar o pescoço, os braços, os punhos, as mãos, os dedos, a coluna e as pernas;
- Para alongar os músculos, mantenha a posição por 30s, em 3 séries (cada lado, se preciso).



(PREVIC, 2022)