

# O que é Ergonomia? <sup>1</sup>

A ergonomia busca melhorar e preservar a saúde e segurança do trabalhador através de melhorias em seu ambiente de trabalho e orientações sobre o posicionamento postural correto.

## EXEMPLOS DE POSICIONAMENTO INADEQUADO <sup>2</sup>

- ✗ Altura do teclado baixa ou alta em relação ao piso, ou muito longe da borda da mesa
- ✗ Cabeça muito inclinada para frente

## CONSEQUÊNCIAS

O corpo fica sobrecarregado e compensa a carga em diversas estruturas!

**RISCOS DE DESENVOLVER DISFUNÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS!**



# Como devo me posicionar de maneira ergonômica durante o trabalho? <sup>2</sup>



- ✓ Punho alinhado com o antebraço
- ✓ Região lombar apoiada (apoio que acompanhe as curvaturas da coluna)
- ✓ Pés retos sobre o chão ou sobre um apoio, evitar cruzar as pernas
- ✓ Espaço livre adequado para as coxas e as pernas
- ✓ Tela ao nível dos olhos
- ✓ Tela sem ofuscamento

# E como devemos nos sentar adequadamente na cadeira? <sup>3</sup>



Utilize um encosto lombar, como um rolo de toalha, para apoiar a curvatura natural da sua coluna.

## OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES!

- Mantenha o teclado próximo ao corpo, evitando esticar os braços.
- Coloque o mouse próximo ao teclado, no mesmo nível.



- Faça pausas regulares durante o dia para se alongar, se movimentar e descansar os olhos.
- Levante-se e caminhe um pouco a cada hora

## ESTIMULA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA!

- Posicione o monitor diretamente na frente dos seus olhos, a uma distância de cerca de um braço de distância.
- Ajuste a altura do monitor de modo que a parte superior da tela fique ao nível dos seus olhos ou ligeiramente abaixo



# COMO EVITAR DORES DURANTE A JORNADA DE TRABALHO?<sup>4</sup>

- ✓ Realize pausas de 10 minutos a cada hora sentada durante o expediente
- ✓ Pratique exercícios de alongamento no intervalo

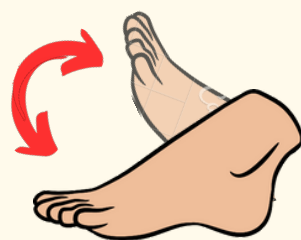
## GINÁSTICA LABORAL

- ➔ Mantenha-se na posição alongada por 30s
- ➔ Preste atenção na respiração durante os exercícios: inspire devagar enquanto estiver sustentando o exercício, e a seguir, expire conforme for realizando o movimento.



# E SE PRECISAR PERMANECER SENTADA POR LONGOS PERÍODOS?

## EXERCÍCIO DE BOMBA DE TORNOZELO



Quando estiver sentado por muito tempo, realize 10 repetições de pé para cima (pé de palhaço) e depois pé para baixo (pé de bailarina)

## BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL COMBINADA COM O BOM POSICIONAMENTO

- 👍 Estimulação da circulação sanguínea
- 👍 Diminuir a fadiga
- 👍 Promove o relaxamento muscular
- 👍 Prevenir enfermidades

➔ **EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL PARA O TRABALHO**

## REFERÊNCIAS:

- 1 IDA, Itiro. **Ergonomia - Projeto e Produção**. Editora Blucher, 2005.
- 2 SOUZA, D. M. **Ergonomia Aplicada**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- 3 CHING, F. D. K. **Arquitetura de interiores ilustrada**. Porto Alegre: Bookman, 2013
- 4 MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. São Paulo: Editora Manole, 2012.

Este folder foi produto da disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho, ofertada para o Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná sob responsabilidade da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Arlete Motter

# ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

a serem implementadas no posto de trabalho



Trabalho desenvolvido por  
Angela Chee, Julia Takasaki, Luana Dias e Sofia Corban

# O que é Ergonomia? <sup>1</sup>

A ergonomia busca melhorar e preservar a saúde e segurança do trabalhador através de melhorias em seu ambiente de trabalho e orientações sobre o posicionamento postural correto!

## POSICIONAMENTO INADEQUADO <sup>2</sup>

- ✗ Altura do teclado muito baixa ou muito alta em relação ao piso, ou muito longe da borda da mesa
- ✗ Falta de apoio adequado para o antebraço e punho
- ✗ Pouco espaço lateral para as pernas – o operador desliza o quadril para frente, esticando as pernas sob a mesa
- ✗ Cabeça muito inclinada para frente

## CONSEQUÊNCIAS



# Como devemos se posicionar de maneira ergonômica durante o trabalho? <sup>2</sup>



## POSICIONAMENTO ADEQUADO <sup>2</sup>

- ✓ Punho alinhado com o antebraço
- ✓ Região lombar apoiada
- ✓ Pés retos sobre o chão ou sobre um apoio
- ✓ Espaço livre adequado para as coxas e as pernas
- ✓ Tela ao nível dos olhos
- ✓ Tela sem ofuscamento

## CONSEQUÊNCIAS



# E como devemos nos sentar adequadamente na cadeira? <sup>3</sup>



## ! IMPORTANTE

- Mantenha as costas apoiadas no encosto da cadeira e evite curvar-se para frente



## DICAS PARA VOCÊ!

Posicionar o teclado perto da borda da mesa, apoiando apenas os punhos na mesa



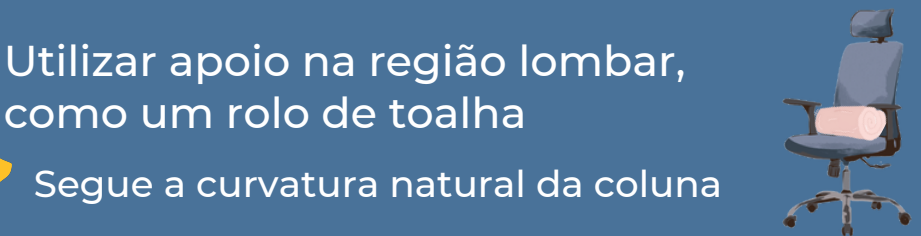
Indicado o uso de almofadas para punho



Elevar a altura da tela para que a parte superior da tela fique ao nível dos seus olhos ou ligeiramente abaixo

Elevar a altura do seu assento para que seus pés fiquem retos no chão

Utilizar apoio na região lombar, como um rolo de toalha



Segue a curvatura natural da coluna



Utilizar uma luminária na mesa para aumentar a iluminação

# COMO EVITAR DORES DURANTE A JORNADA DE TRABALHO? <sup>4</sup>

É recomendado realizar pausas de 10 minutos a cada hora sentada durante a jornada de trabalho

## EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA LABORAL

➡ Lembrar realizar os alongamentos por cerca de 30 segundos cada

➡ Prestar atenção na respiração: inspire devagar enquanto estiver sustentando o exercício, e a seguir, expire conforme for realizando o movimento.

### Alongamentos para cabeça



### Alongamentos para membro superior e tronco



### Alongamentos para membro inferior



💡 **RECOMENDADO PARA DIMINUIR A DOR NA REGIÃO ANTERIOR DO QUADRIL**

### BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL COMBINADA COM O BOM POSICIONAMENTO:

- 👍 Estimulação da circulação sanguínea
- 👍 Diminuir a fadiga
- 👍 Promove o relaxamento muscular
- 👍 Prevenir enfermidades

⬆️ **EQUILÍBRIO FÍSICO E MENTAL PARA O TRABALHO**

### E SE PRECISAR PERMANECER SENTADO POR LONGOS PERÍODOS?

#### EXERCÍCIO DE BOMBA DE TORNOZELO



Quando estiver sentado por muito tempo, realizar 10 repetições de pé para cima (pé de palhaço) e pé para baixo (pé de bailarina) alternadamente

#### REFERÊNCIAS:

- 1 IDA, Itiro. **Ergonomia - Projeto e Produção**. Editora Blucher, 2005.
- 2 SOUZA, D. M. **Ergonomia Aplicada**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- 3 CHING, F. D. K. **Arquitetura de interiores ilustrada**. Porto Alegre: Bookman, 2013
- 4 MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. São Paulo: Editora Manole, 2012.

Este folder foi produto da disciplina Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho, ofertada para o Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná sob responsabilidade da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Arlete Motter e das monitoras Eloisa Riva e Maria Eduarda Cubis



Trabalho desenvolvido por  
Angela Chee, Julia Takasaki, Luana Dias e Sofia Corban

# ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

a serem implementadas no posto de trabalho

