



ergonomia E SAÚDE

Juiz de Fora
2019

ERGONOMIA E SAÚDE

Realização:

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

Marcus Vinicius David
Reitor

Girlene Alves da Silva
Vice-reitora

Kátia Maria Silva de Oliveira Castro
Pró-reitora de Gestão de Pessoas

Dra. Maria Angelica C. Simões Abdalla
Médica do trabalho/ergonomista
(Núcleo de planejamento, assessoria e assistência – NUPLA)

Márcio de Oliveira Guerra
Diretor de Imagem institucional

Projeto gráfico e diagramação:
Julia Queiroz e Milena Dibo

Ilustrações:
Julia Queiroz

O QUE É ergonomia

A Associação Brasileira de Ergonomia conceitua a Ergonomia como “o estudo das interações das pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente, objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não-dissociada, a segurança, o conforto, o bem-estar e a eficácia das atividades humanas”.



BENEFÍCIOS DA ERGONOMIA NO trabalho

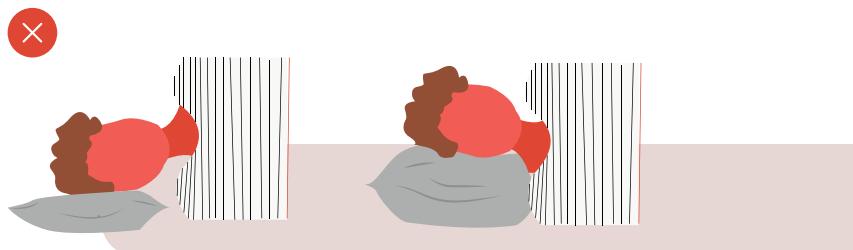
- ▶ Aumento da produtividade e qualidade do trabalho;
- ▶ Redução das faltas ao trabalho;
- ▶ Melhoria da saúde e aumento da segurança dos trabalhadores;
- ▶ Aumento da satisfação no trabalho;
- ▶ Aumento da valorização do trabalhador.
- ▶ Prevenção das DORT – Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (por exemplo, tendinites, bursites, compressões de nervos periféricos)



RECOMENDAÇÕES PARA O dia-a-dia

Qual é a melhor posição para dormir?

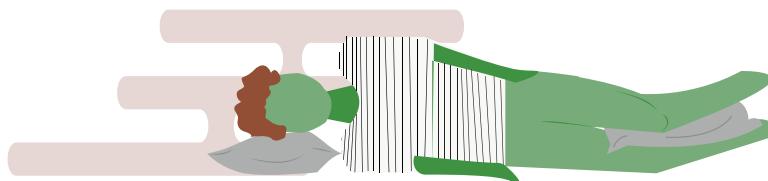
O travesseiro indicado para se evitar alterações na coluna cervical (pescoço) é aquele que deixará o pescoço em posição neutra, nem elevado nem baixo demais.



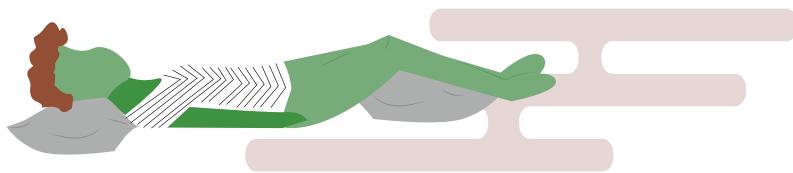
RECOMENDAÇÕES PARA O dia-a-dia

Qual é a melhor posição para dormir?

Procure dormir de lado, com um travesseiro na cabeça e outro travesseiro fino entre as pernas, estas devem estar levemente dobradas.



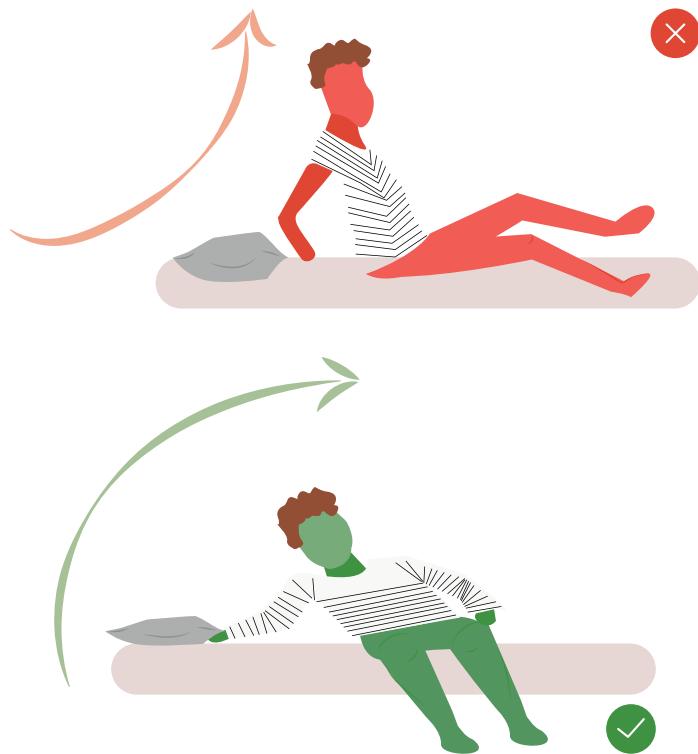
Se gostar de dormir de barriga para cima coloque um travesseiro embaixo dos joelhos.



RECOMENDAÇÕES PARA O dia-a-dia

Qual é a melhor maneira de se levantar da cama?

Deite-se de lado, desça as pernas para fora da cama e apoie-se com os braços para se levantar.



Como evitar posturas inadequadas ou forçadas?

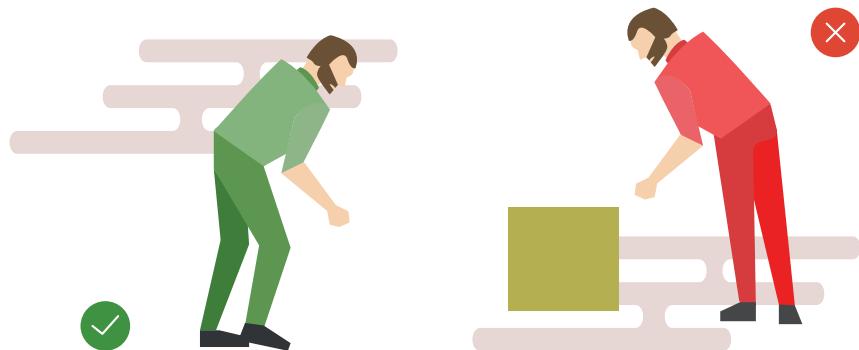
Procure sempre comprar vassouras e rodos com cabos altos para evitar que se curve demais na atividade.



Nunca carregue um peso sobre a cabeça ou sobre o ombro, carregue-o em sua frente com os cotovelos levemente dobrados (o peso próximo ao corpo) e na altura da cintura.



Ao se abaixar para pegar algo, abrir gavetas, guardar materiais, ligar ou desligar equipamentos, sempre dobre os joelhos e se abaixe, não se abaixe com joelhos esticados e coluna curvada, este pequeno gesto pode fazer diferença ao final do dia.



Divida o peso nos dois lados do corpo, carregue cada peso com uma mão (direita e esquerda).



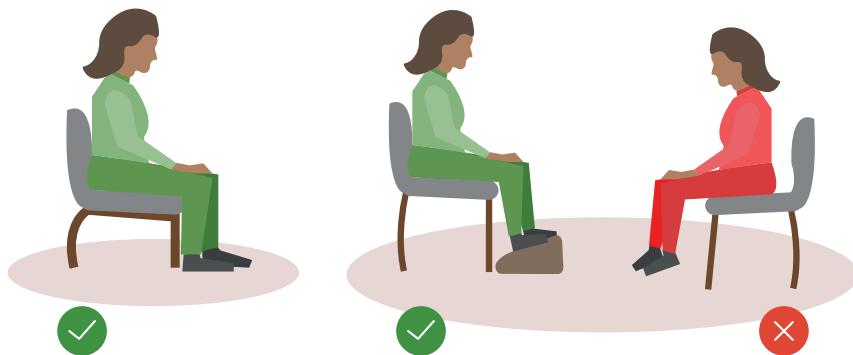
Como manter uma boa postura ao sentar-se?

Devemos sentar sobre todo o assento da cadeira (não apenas na beirada ou no cantinho), devemos apoiar a coluna lombar sobre o encosto da cadeira.

Evite cruzar as pernas para o fundo da cadeira, para trás.

Mantenha os pés apoiados no chão ou apoiados sobre o apoio de pés (se você não possui apoio para os pés, apóie sobre uma caixa, por exemplo). Observe se suas pernas estão formando um ângulo de 90° entre tronco, quadril e joelhos, não deixe os joelhos muito altos, nem muito baixos em relação ao quadril.

Ao dirigir apóie a coluna no encosto; caso tenha o hábito de dirigir com o corpo inclinado para frente coloque uma almofadinha pequena para apoiar a coluna lombar; isso evitará que você sinta dores.



POSTURA EM microcomputadores

Cadeira

- ▶ O encosto ajustável deve suportar a parte inferior das costas.
- ▶ A altura deve ser ajustável, para que as coxas fiquem em posição horizontal.
- ▶ Os apoios dos braços são necessários em tarefas que exigem que os braços permaneçam afastados do corpo.



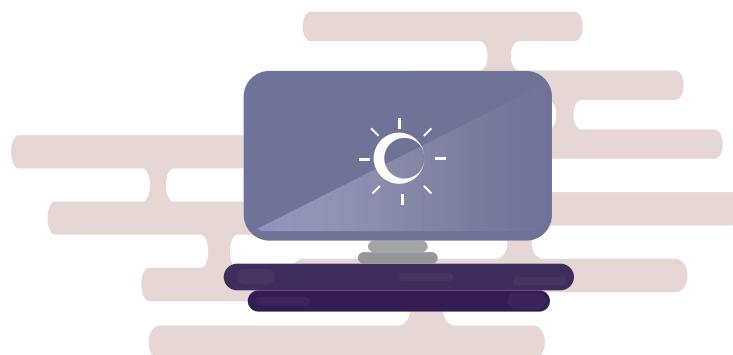
Mesa

- ▶ A altura da mesa de trabalho deve ser de 65 a 75 cm.
- ▶ Os pés devem estar totalmente apoiados no piso.
- ▶ Use suporte para os pés se necessário.



Monitor

- ▶ A tela do monitor deve estar limpa.
- ▶ A posição do monitor deve minimizar ofuscamentos e reflexos.
- ▶ Ajuste brilho e contraste da tela.



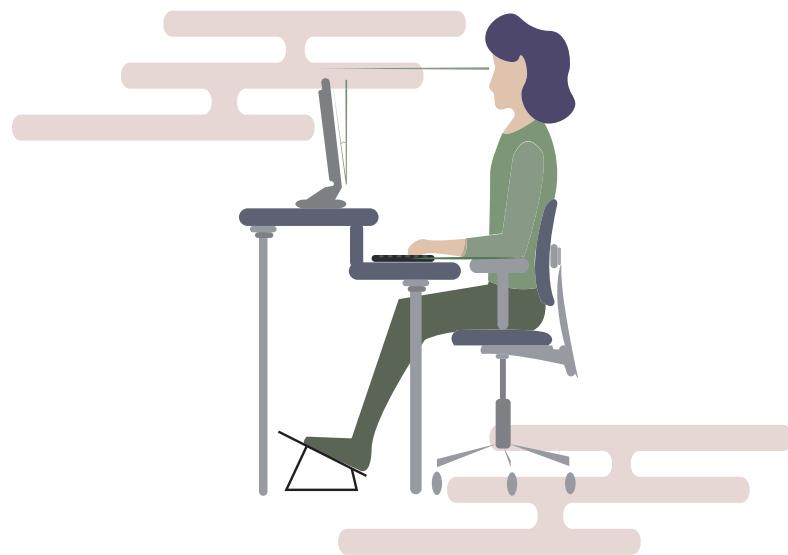
Ângulos e medidas importantes

A distância olho-tela deve ser de 50 a 65 cm.

O topo da tela do monitor deve estar na direção ou abaixo do nível horizontal dos olhos.

Os ombros devem estar relaxados e a parte superior do corpo não deve estar inclinada para frente.

A tela do monitor deve estar inclinada de 10 a 20° para trás e o ângulo de visão da tela deve ser de 40°.



Os cotovelos devem estar paralelos ao teclado.

O pescoço não deve estar excessivamente dobrado para frente ou para trás.

Mantenha os pulsos em posição reta.

Reorganize o computador e mantenha os itens mais utilizados dentro de fácil alcance, evitando torcer ou esticar o corpo para apanhá-los.

Conserve a posição do monitor em ângulos retos (de 90°) em relação às janelas.

IMPORTANTE

As DORT são de difícil tratamento, portanto, o melhor remédio é a sua prevenção. A Avaliação Ergonômica do Trabalho (AET) aponta as falhas específicas de cada local de trabalho e os possíveis meios de corrigí-las.

Os gestores e chefias da UFJF podem solicitar a execução da AET ao NUPLA via e-mail: nupla.progepe@ufjf.edu.br.

referências

- 1 – ABDALLA, M.A.C.S. Ergonomia na Prevenção das LER/DORT. Trabalho de Conclusão de Curso de Pós-graduação – Escola Superior Aberta do Brasil – ESAB. Vila Velha, ES, junho de 2017.
- 2 – NATIONAL INSTITUTE FOR OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH – NIOSH /CDC. Ergonomics and Musculoskeletal Disorders. Disponível em <https://www.cdc.gov/niosh.htm> Acesso em 05 de junho de 2019.
- 3 – UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP. Em direção a uma Universidade saudável. Manual sobre Ergonomia. Campinas, SP, maio de 2001.