

Boletim Informativo 1: Ergonomia no Local de Trabalho

INSTITUTO POLITÉCNICO DE TOMAR

Nº do Boletim: 1/2023

DATA: 20/06/2023

1. Tema

Prevenir os riscos ergonómicos

2. Objetivo

A “**ERGONOMIA**” é uma ciência multidisciplinar que tem por objeto de estudo o “trabalho humano” e por objetivo “promover e otimizar a saúde, segurança, conforto e bem-estar do indivíduo, bem como o desempenho global do sistema”.

A curto prazo pretende evitar acidentes e a longo prazo doenças profissionais. Procura ainda diminuir a fadiga física e mental sentida pelo trabalhador no desempenho da tarefa.

RISCOS ERGONÓMICOS - geram distúrbios psicológicos e fisiológicos, suscetíveis de provocar dano ao trabalhador e comprometer a segurança e produtividade.

Tipos de riscos ergonómicos:

- Inadequada movimentação manual de cargas
- Movimentos inadequados
- Movimentos repetitivos
- Pressão mecânica direta sobre os tecidos do corpo
- Exposição a vibrações
- Desconforto do ambiente térmico

Consequências da exposição a estes riscos:

- Cansaço físico
- Lesões músculo-esqueléticas
- Hipertensão arterial
- Alteração do sono
- Doenças nervosas
- Doenças do aparelho digestivo

Benefícios da aplicação da ergonomia no trabalho

☒ **Valorização profissional** — a preocupação com os trabalhadores tem um impacto imediato na satisfação destes.

☒ **Redução das faltas e absentismo ao trabalho** — A ergonomia no trabalho a longo prazo, tende a evitar problemas que podem ocorrer, tais como: complicações musculares, dores nascostas, LMERTs, acidentes, etc.

☒ **Redução da rotatividade de trabalhadores** — as doenças e lesões, quando acarretam afastamentos, geram a necessidade de contratação. A ergonomia preserva a saúde de colaboradores e mantém-nos ativos.

☒ **Aumento da satisfação do trabalhador** — a melhoria das condições do trabalho tem impacto direto no trabalhador. Um profissional satisfeito, tem maiores índices de produtividade!

A prevenção de riscos ergonómicos inclui:



OBJETIVO: tornar o trabalhador num agente ativo dessa prevenção!

Isto implica a reavaliação periódica da eficácia das alterações introduzidas.

Movimentação manual de cargas (MMC)

Fatores de risco para o desenvolvimento de lesão na MMC:

- Falta de experiência/ formação na tarefa
- Idade (risco de lesão aumenta com a idade)
- Características e capacidades físicas
- Lesão prévia
- Hábitos de vida e de consumo

O risco aumenta se as cargas forem **DEMASIADO PESADAS, DEMASIADO**

GRANDES, DIFICEIS DE AGARRAR, etc...

O risco aumenta se as tarefas forem **DEMASIADO EXTENUANTES, EXIGIREM POSTURAS OU MOVIMENTOS DIFICEIS/ REPETITIVOS**.

MEDIDAS RECOMENDADAS:

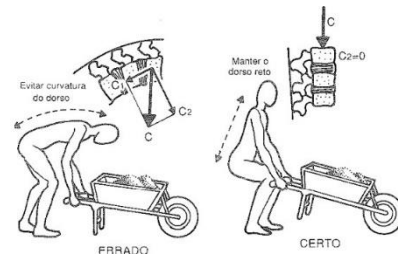
- Utilizar sempre que possível, equipamentos de transporte mecânicos ou dotados de rodas
- Limitar a carga transportada
- Adotar postura corporal adequada

O que podemos fazer?

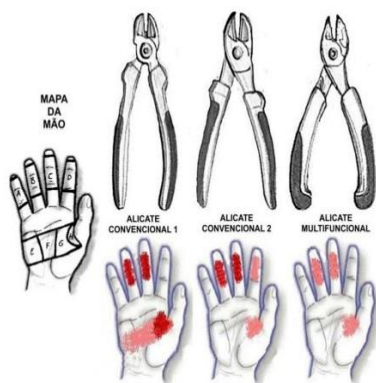
Postura correta na movimentação manual de cargas



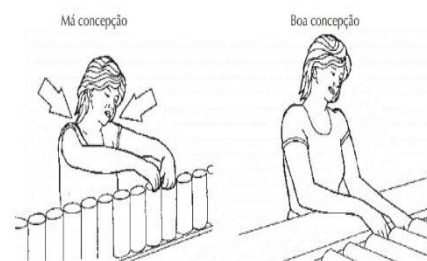
Postura correta para a execução de tarefa



Utilizar ferramentas adequadas



Realizar tarefas de forma menos lesiva



Postura correta ao sentar em frente ao computador



Trabalhar em pé



- Teclado diretamente à sua frente;
- Rato próximo do teclado e ao mesmo nível;
- Joelhos ligeiramente abaixo da anca;
- Pés apoiados no solo o em descanso para próprio;
- Ombros e anca alinhados;
- Encosto adaptado à curvatura da coluna;
- Áltura do assento abaixo da rótula;
- Punho em posição neutra (sem dobrar);
- Descanbso de braço na altura do cotovél.

- Use uma postura. Fique em pé, ereto, mas relaxado;
- Coloque um dos pés num descanso;
- Altere um pé com outro a intervalos regulares;
- Use sapatos com solas macias.

Trabalhar semissentado



-Nesta posição, preserva-se a agilidade de ação muitas vezes fundamental para quem trabalhar de pé, e evita-se a fadiga nos músculos dos gêmeos.

Exercícios de ginástica laboral

