

Ergonomia

Leia e veja
como sua
postura conta
muito.







ERGONOMIA

A ergonomia é a busca da relação ideal entre indivíduo e ambiente de trabalho.

Ela visa proporcionar um ambiente de trabalho perfeitamente adequado ao homem, garantindo a segurança, a saúde e o bem-estar do trabalhador, a fim de prevenir acidentes e doenças, otimizar processos, garantir a eficiência e melhorar a produtividade.

MOBILIÁRIO E CUIDADOS POSTURAIS

O mobiliário deve adaptar-se à pessoa que irá utilizá-lo. Recomenda-se modelos que permitam regulagens, flexibilidade e variações ao invés de modelos fixos.

Trabalho sentado

Evite longos períodos sentado, levantando-se e andando de vez em quando.

Ao sentar-se, apóie o tronco no encosto da cadeira, de modo que o ângulo tronco-coxas seja de aproximadamente 100 graus. Assim, você mantém a postura correta das costas e diminui a pressão sobre a coluna vertebral.

Uma cadeira de bom padrão ergonômico deve ser robusta, ajustável na altura e encosto, ter trava para que fique firme, possuir encosto envolvente que acompanhe a curvatura das costas, ter espuma com densidade adequada para distribuir o peso e ter borda anterior do assento arredondada.

Os pés devem estar sempre apoiados no chão ou em um suporte especial.

Sempre que possível utilize uma superfície inclinada para leitura, que deve ser de 45 graus, e para escrita, que deve ser de 15 graus.

Trabalho em pé

Não se recomenda passar o dia todo em pé, pois isso provoca fadiga e dores nas costas e pernas, sendo uma das causas de varizes. As tarefas que exigem longo tempo na posição em pé devem ser intercaladas com tarefas que possam ser realizadas na posição sentada ou andando.

EQUIPAMENTOS

Um bom equipamento deve ter mostradores visíveis, claros e bem distribuídos. Os comandos devem ser fáceis de manusear, sem exigir malabarismos e contorcionismos de quem o opera.

Hoje, é comum as pessoas passarem o dia todo diante da tela do computador. Nesse caso, a postura corporal é muito importante para prevenir os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T.), que têm afastado inúmeros trabalhadores de seus postos. Além das observações já citadas para o trabalho sentado, também recomenda-se que:

- Seja utilizado suporte para os punhos, que reduz o esforço estático dos membros superiores.
- A tela do computador não deve apresentar reflexos e deve possuir um bom padrão de legibilidade. A distância adequada entre tela e olhos do usuário é de no mínimo 45cm.
- O trabalho não deve ser realizado com altura superior aos ombros.

FATORES AMBIENTAIS

A presença de ruído elevado no ambiente de trabalho pode perturbar e, com o tempo, prejudicar a audição. Entre dois equipamentos prefira o menos barulhento. A luz deve ser posicionada em relação à tarefa, de modo a evitar os reflexos e sombras.

O calor no ambiente de trabalho é prejudicial e deve ser combatido. Porém, é preciso ter cuidado com o ar condicionado, que deve ser limpo e bem regulado. Outros fatores que contribuem para o clima do ambiente são: temperatura radiante, velocidade e umidade relativa do ar.

ERGONOMIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Entre as doenças mais comuns relacionadas ao trabalho, destacam-se: L.E.R./D.O.R.T. e Lombalgias.

L.E.R./D.O.R.T. (Lesões por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho): são aquelas causadas pelo trabalho repetitivo e contínuo. Esses distúrbios, geralmente curáveis, acometem principalmente os membros superiores e são causados por atividades que exigem posturas incorretas e repetição de um mesmo movimento.

As atividades mais comuns que podem causar D.O.R.T. são: digitação, trabalho de empacotamento e montagem de aparelhos nas linhas de produção contínuas.

Lombalgia: é uma dor localizada nas partes baixas da coluna, entre as últimas costelas e a região das nádegas. Pode ser causada por fatores como:

- levantar ou carregar peso excessivo,
- postura inadequada ao sentar, levantar ou dormir.

Na grande maioria dos casos, essas doenças são curáveis. O importante é ficar atento para tratá-las no estágio inicial, procurando orientação médica caso apresente sintomas como dor ou sensibilidade num local específico. Pode aparecer formigamento dos membros, dormência ou dificuldade em movimentar-se.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além dos aspectos ergonômicos e dos cuidados posturais dos quais falamos, vale lembrar que é muito importante realizar pequenas pausas na execução das tarefas, além de alternar a posição sentada com a em pé.

Lembre-se de que a saúde do trabalhador não pode ser dissociada de seus hábitos diários e estilo de vida. Por isso, para garantir a saúde e o bem-estar, seja no trabalho ou fora dele:

- Pratique atividades físicas regularmente, não se esquecendo da importância dos alongamentos.
- Tenha uma alimentação saudável.
- Combata o estresse.
- Policie sua postura no ambiente de trabalho.
- Siga sempre as orientações deste folheto.
- Procure regularmente a orientação de seu médico.
- Previna-se: diagnóstico e tratamento precoces evitam que as lesões se tornem crônicas.



Temos muita vida pela frente.