

SIPAT 2020

A ergonomia no trabalho

Para a Norma Regulamentadora 17 (NR17) a ergonomia visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

O principal foco da ergonomia é trazer, de maneira eficaz, técnicas adaptativas para facilitar as atividades diárias dos trabalhadores, trazendo maior qualidade de vida, buscando prevenir patologias melhorando o rendimento dos trabalhadores. A ergonomia deve ser aplicada nos postos de trabalho conforme a atividade desenvolvida, a partir de informações trazidas pelo servidor, como por exemplo: tempo diário de atividade no posto de trabalho, altura, peso, posicionamento adotado para realização do trabalho e queixas relacionadas ao desconforto no posicionamento adotado.

Ergonomia física - Interessa-se pelas características da anatomia humana, antropometria, fisiologia e biomecânica e sua relação com a atividade física do trabalho. Nessa categoria pode-se citar o estudo:

- . Posto de trabalho
- . Ambiente físico



imagem: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/boa-postura.htm>



Ergonomia cognitiva - Refere-se aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio e resposta motora, e seus efeitos nas interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Os temas mais relevantes referem-se ao estudo da carga mental de trabalho, tomada de decisão, desempenho especializado e interação homem-computador.

Imagem: <https://www.youtube.com/watch?v=5PSIjB1m0bk>

Ergonomia organizacional - Concerne à otimização dos sistemas organizacionais, regras e processos das empresas.

Os tópicos abordados incluem comunicações, gerenciamento de recursos, organização temporal do trabalho, trabalho em grupo, trabalho participativo e cooperativo e cultura organizacional.

Ciclo de Vida
Organizacional

Tarefas e
Resultados



Imagem: <https://www.youtube.com/watch?v=5PSIjB1m0bk>

SIPAT 2020

Ergonomia no ambiente de trabalho

- **Conforto acústico:** ruído é qualquer som indesejado ou seja o som que perturba e deve ser evitado
- **Conforto térmico:** Deve-se privilegiar a ventilação natural nos locais de trabalho ou adotar medidas para aumentar ao máximo o número de trocas de ar dos recintos, trazendo ar limpo do exterior. Quando em ambiente climatizado, a organização deve evitar a recirculação de ar e verificar a adequação das manutenções preventivas e corretivas.
- **Controle da iluminação:** O reflexo da luz solar direta das janelas, das luzes do ambiente e da luz da tela do computador causam o fenômeno do ofuscamento, que prejudica a qualidade visual da leitura.



Para o melhor conforto visual, deve-se controlar a entrada de luz natural com cortinas e evitar iluminação e brilhos que emanam de trás ou pela frente do monitor. O ideal é que a tela fique perpendicular à janela ou fonte de luz.

- **Posição do monitor:** Quando a tela do computador está acima ou na altura do olhar, a córnea fica totalmente exposta ao brilho do computador e as pálpebras ficam em uma posição inadequada para o processo normal do piscar, favorecendo ao olho seco. Por isso, o centro da tela do computador deve estar posicionado aproximadamente 20° abaixo da direção do olhar.



SIPAT 2020

Dicas para o mobiliário de trabalho

- Adequar alturas da mesa e cadeira - o conjunto da sua mesa e cadeira precisa estar em alturas que permitam trabalhar com toda extensão dos cotovelos e antebraços 100% apoiados em uma superfície;
- Os ombros precisam ficar levemente relaxados para baixo;
- Não forçar os ombros para cima, consequência mesa muito alta (H maior que 75cm) ou cadeira muito baixa;
- Não forçar os ombros para baixo, consequência de mesa muito baixa (H menor que 72cm), ou cadeira muito alta.

Utilize suporte para notebook, podendo ser substituído por recursos caseiros como livros ou caixas para ajuste da altura.



A coluna deve permanecer apoiada no encosto da cadeira, e este deve ser levemente inclinado (conforme desenho abaixo)



Utilize teclado e mouse independentes para melhor posicionamento de punhos e braços apoiando os antebraços e mantendo os cotovelos próximos ao tronco.

Importante: APOIE OS PÉS -As pernas não devem ficar cruzadas, apoiadas nos rodízios ou balançando.

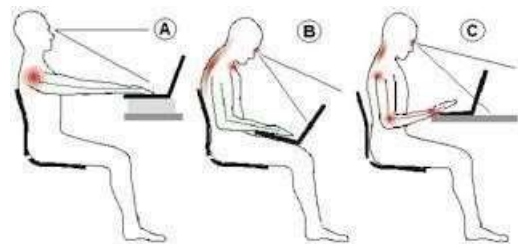
Erros que devem ser evitados



Mesa alta:
- Pernas sem apoio
- Braços elevados



Mesa baixa:
- Inclinação da coluna
- ombros para baixo



A – teclado alto
B – laptop no colo
C – monitor muito baixo

SIPAT 2020

Dicas para o mobiliário do home office

Sugestões de vídeos sobre adaptação de mobiliário para o trabalho

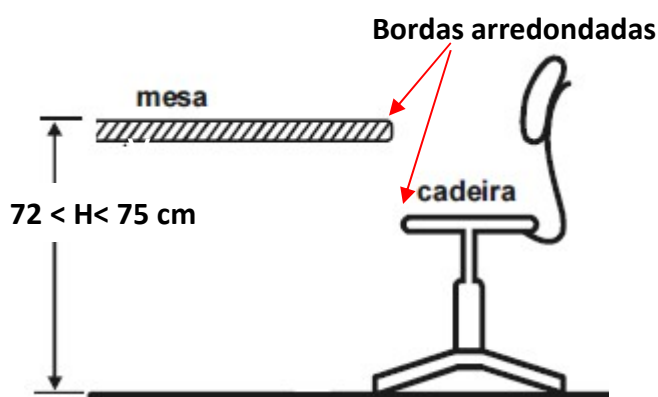
https://www.youtube.com/watch?v=qrrOgIH_1MY

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=FFpOlbGjzF8&feature=emb_logo



Imagem- Instagram: deborasolucoesergonomicas

O posto de trabalho ideal



Erros que devem ser evitados

Posturas inadequadas:

Evitar dobrar os joelhos e/ou não apoiar os pés no chão e ficar inclinado na cadeira. O mais indicado é trabalhar em uma mesa e cadeira confortável, sofá não ajuda a ficar numa boa postura para o trabalho.

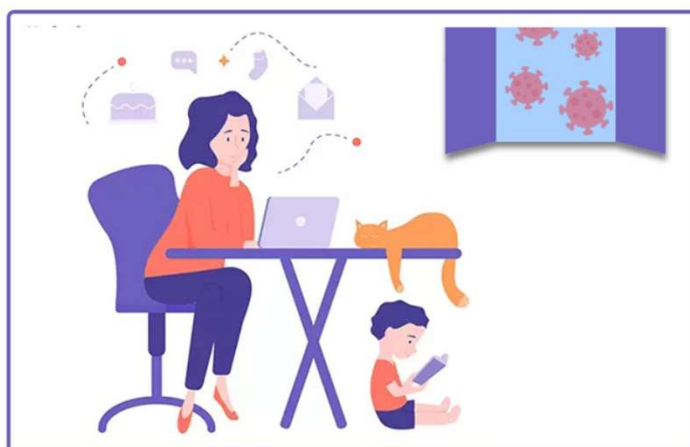


Fonte: <http://clinfisio.com/dicas-do-fisioterapeuta-trabalho-em-home-office/>

SIPAT 2020

DICAS DE ERGONOMIA PARA O TELETRABALHO

Crie condições para favorecer seu desempenho e sua qualidade de vida tanto no âmbito familiar quanto profissional.



Fonte da imagem: Tribunal de Justiça do Estado do Espírito Santo

Então, vamos dar algumas **dicas** de como se preparar para a rotina de trabalho, para que assim, você possa cuidar da sua saúde física e emocional.

- Estabeleça horário de trabalho: a rotina nas suas atividades, o horário de início e fim, bem como o horário das refeições, todos devem ser bem definidos;
- Pausas: a cada duas horas (no máximo) interrompa o trabalho por alguns minutos, Durante esse período, evite ler, uma vez que durante o esforço com o computador seus músculos ciliares (músculos internos dos olhos) também ficam muito exigidos. Em atividades contínua de digitação/entrada de dados, a pausa prescrita pela legislação brasileira é de 10 minutos a cada 50 minutos trabalhados;
- Organize o seu posto de trabalho, deixando apenas o material necessário para a realização das suas atividades.
- Cuide de suas necessidades básicas: mantenha rotinas regulares de sono, alimente-se bem e descanse sempre que possível.
- Resista a tentação de trabalhar com pijamas. O cérebro precisa entender que é hora de trabalho e não de relaxamento ou férias.
- Exercícios são recomendados, porém devem ser acompanhados por profissionais como educadores físicos ou fisioterapeutas. A Escola de governo promoveu uma live que abordou muito bem o assunto contribuindo com dicas valiosas de ergonomia e exercícios para cuidar da postura. Acesse no link: https://www.instagram.com/tv/CAGXrEMApYW/?utm_source=ig_web_copy_link