



Dicas de Ergonomia

PARA AS SERVIDORAS PÚBLICAS
DA BIBLIOTECA

“ O Google pode te dar cem mil respostas, mas um bibliotecário pode te dar a resposta certa.

- Neil Gaiman

Produto apresentado pelos alunos de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná à disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho, orientados pela Professora Dra. Arlete Ana Motter, sob a monitoria do aluno Marcos Souza.

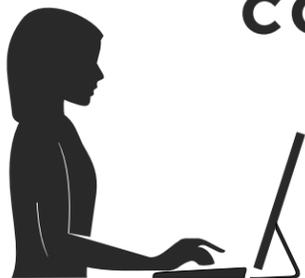
Discentes:

Dariel Matheus dos Reis do Nascimento
Davi Amaral Boza
Gustavo César Raab Ferreira
Jéssica Vitória Ferreira de Assis
Nicole Estefhane da Silva

REFERÊNCIAS

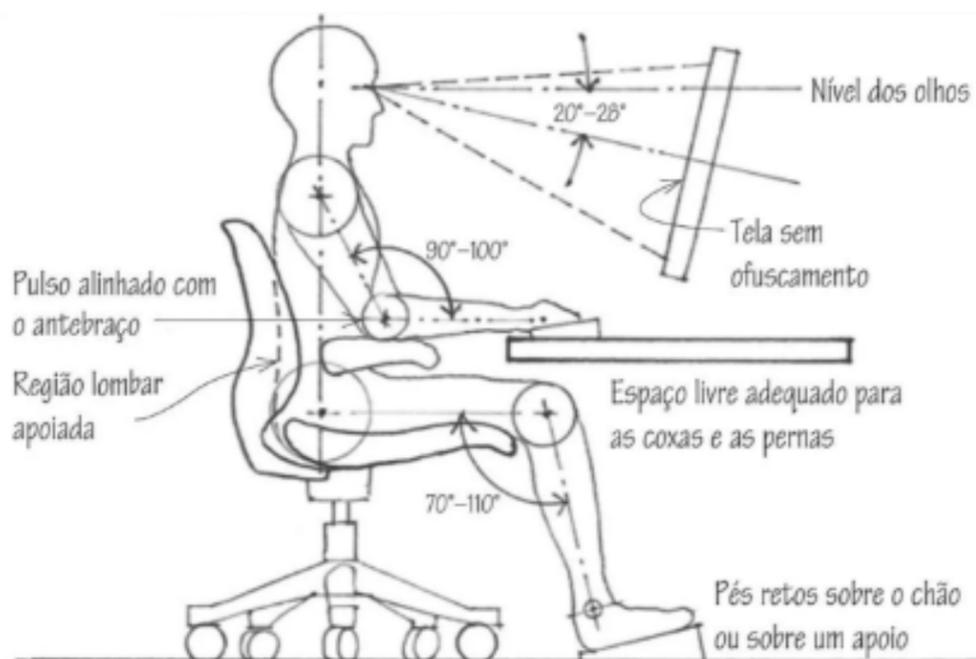
IDA, Itiro. Ergonomia - Projeto e Produção. Editora Blucher, 2005.
KROEMER, Karl H E.; GRANDJEAN, Etienne. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Grupo A, 2005.
LIMA, V. Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador. São Paulo: Malorgio Studio, 2019.
SOUZA, Dulce América D. Ergonomia aplicada. SAGAH, 2018.

POSTURA DURANTE TRABALHO EM COMPUTADOR



- MANTER O MONITOR AO NÍVEL DE RELAXAMENTO DOS OLHOS
- AJUSTAR A ALTURA DA CADEIRA PARA QUE OS PULSOS FIQUEM ALINHADOS COM OS COTOVELOS
- MANTER A REGIÃO LOMBAR APOIADA
- REPOUSAR OS PÉS SOBRE O CHÃO OU, SE NECESSÁRIO, SOBRE UM APOIO

(SOUZA, 2018)



POSTURAS INADEQUADAS	MANIFESTAÇÃO DA DOR
ASSENTO MUITO ALTO	PARTE INFERIOR DAS PERNAS, JOELHOS E PÉS
ASSENTO MUITO BAIXO	DORSO E PESCOÇO
BRAÇOS ESTICADOS	OMBROS E BRAÇOS
PUNHOS EM POSIÇÕES NÃO-NEUTRAS	PUNHOS
ROTAÇÕES DO CORPO	COLUNA VERTEBRAL
ÂNGULO INADEQUADO DO ASSENTO/ENCOSTO	MÚSCULOS DORSAIS
ALTURA DA SUPERFÍCIE DE TRABALHO INADEQUADA	COLUNA VERTEBRAL, CINTURA ESCAPULAR
EM PÉ	PÉS E PERNAS
SENTADO SEM ENCOSTO	MÚSCULOS EXTENSORES DO DORSO

(IDA, 2005)

DICAS PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

DURANTE O INVENTÁRIO

- USO DE LUVAS
- USO DE MÁSCARAS
- LAVAR AS MÃOS E O ROSTO AO ACABAR



PAUSAS

- IDEAL: 10 A 15 ANTES, DEPOIS E NA METADE DO PERÍODO DE TRABALHO, TOTALIZANDO CERCA DE 30 MINUTOS (KROEMER, 2005).
- APROVEITAR PARA REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA LABORAL

DICAS DE EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA LABORAL

PUNHOS:



COLUNA LOMBAR E PERNAS:



(LIMA, 2019)



Quando a
educação não é
libertadora, o
sonho do
oprimido é ser o
opressor.

- Paulo Freire

Produto apresentado pelos alunos de Fisioterapia da Universidade Federal do Paraná à disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho, orientados pela Professora Dra. Arlete Ana Motter, sob a monitoria do aluno Marcos Souza.

Discentes:

Dariel Matheus dos Reis do Nascimento

Davi Amaral Boza

Gustavo César Raab Ferreira

Jéssica Vitória Ferreira de Assis

Nicole Estefhane da Silva

REFERÊNCIAS

IDA, Itiro. Ergonomia - Projeto e Produção. Editora Blucher, 2005.

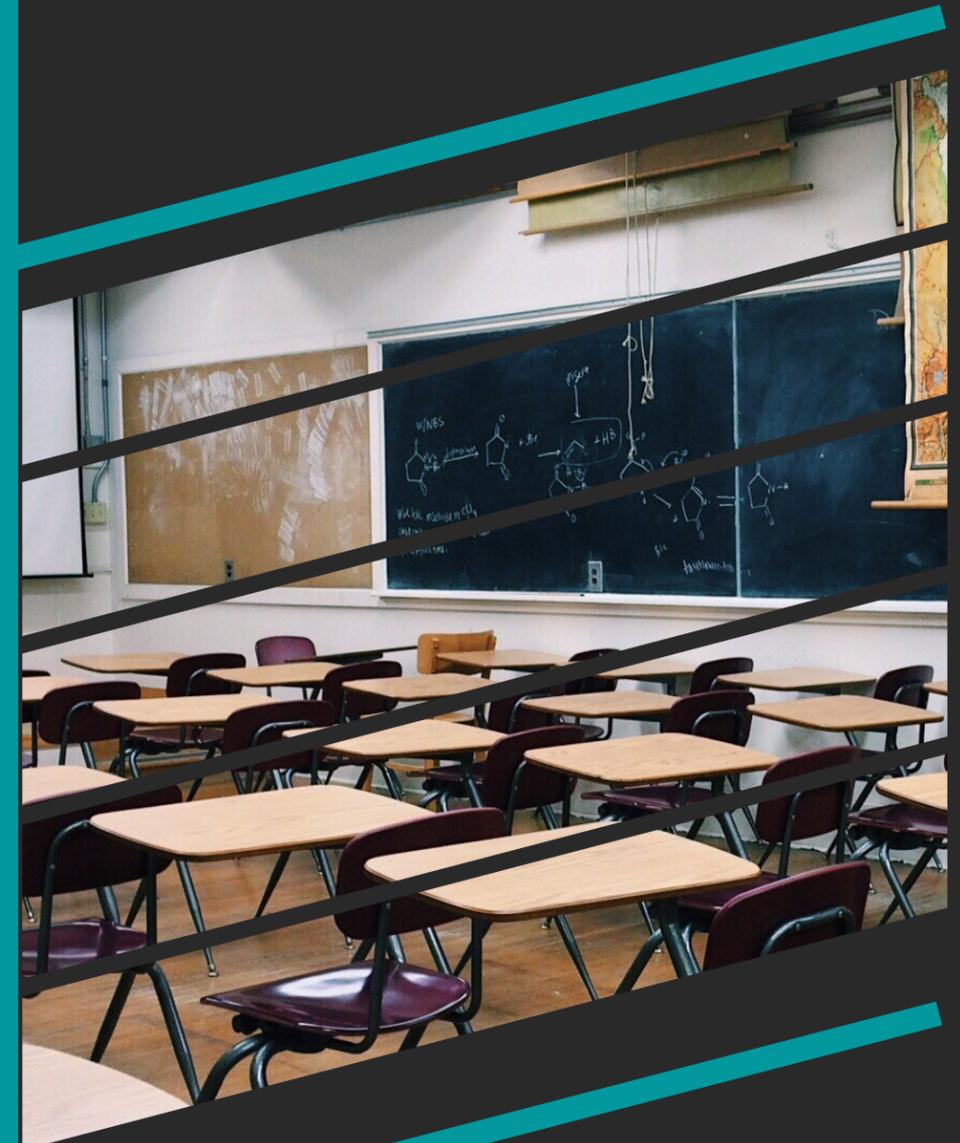
KROEMER, Karl H E.; GRANDJEAN, Etienne. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Grupo A, 2005.

LIMA, V. Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador. São Paulo: Malorgio Studio, 2019.

SOUZA, Dulce América D. Ergonomia aplicada. SAGAH, 2018.

SANTOS, Norbia. Guia pratico para promoção da saúde vocal do professor. Material didático institucional, 2020. Disponível

em: https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/384/1/Guia%20pratico%20Programa%20vocal_Norbia.pdf



Dicas de Ergonomia

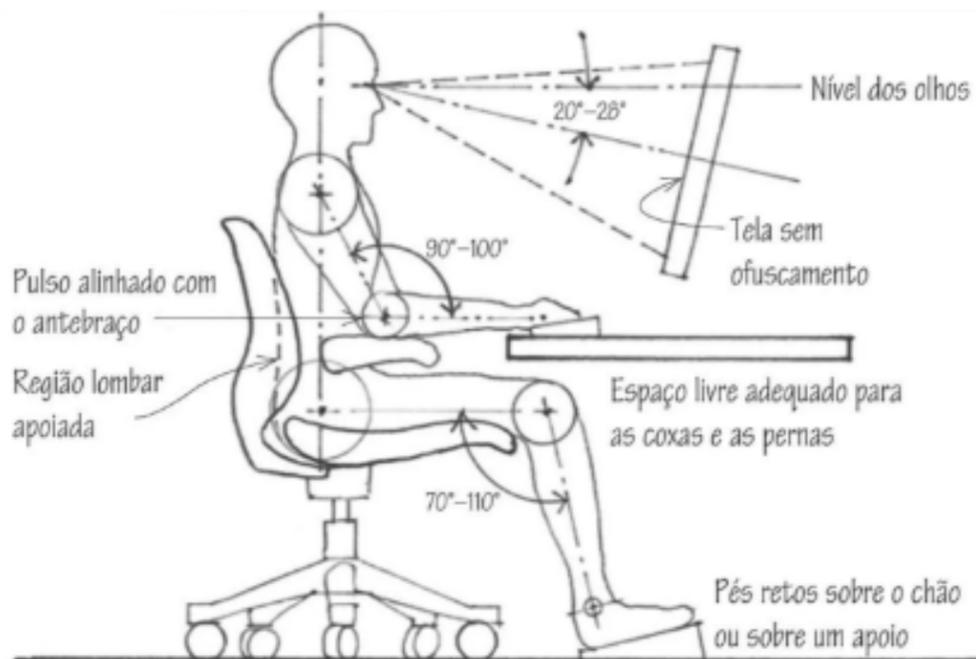
PARA PROFESSOR DO
DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

POSTURA DURANTE TRABALHO EM COMPUTADOR



- MANTER O MONITOR AO NÍVEL DE RELAXAMENTO DOS OLHOS
- AJUSTAR A ALTURA DA CADEIRA PARA QUE OS PULSOS FIQUEM ALINHADOS COM OS COTOVELOS
- MANTER A REGIÃO LOMBAR APOIADA
- REPOUSAR OS PÉS SOBRE O CHÃO OU, SE NECESSÁRIO, SOBRE UM APOIO

(SOUZA, 2018)



POSTURAS INADEQUADAS	MANIFESTAÇÃO DA DOR
ASSENTO MUITO ALTO	PARTE INFERIOR DAS PERNAS, JOELHOS E PÉS
ASSENTO MUITO BAIXO	DORSO E PESCOÇO
BRAÇOS ESTICADOS	OMBROS E BRAÇOS
PUNHOS EM POSIÇÕES NÃO-NEUTRAS	PUNHOS
ROTAÇÕES DO CORPO	COLUNA VERTEBRAL
ÂNGULO INADEQUADO DO ASSENTO/ENCOSTO	MÚSCULOS DORSAIS
ALTURA DA SUPERFÍCIE DE TRABALHO INADEQUADA	COLUNA VERTEBRAL, CINTURA ESCAPULAR
EM PÉ	PÉS E PERNAS
SENTADO SEM ENCOSTO	MÚSCULOS EXTENSORES DO DORSO

(IDA, 2005)

DICAS PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

DURANTE AS AULAS:

- HIDRATAÇÃO.
- POSTURA ERETA.
- DISPOR-SE PRÓXIMO E A FRENTE DOS ALUNOS FAVORECE A ACÚSTICA.
- EVITAR COMPETIÇÃO SONORA COM OS ALUNOS.

(SANTOS, 2020)



PAUSAS

- IDEAL: 10 A 15 ANTES, DEPOIS E NA METADE DO PERÍODO DE TRABALHO, TOTALIZANDO CERCA DE 30 MINUTOS (KROEMER, 2005).
- APROVEITAR PARA REALIZAR ALGUNS EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA LABORAL

DICAS DE EXERCÍCIOS DE GINÁSTICA LABORAL

PUNHOS:



COLUNA LOMBAR E PERNAS:



(LIMA, 2019)