

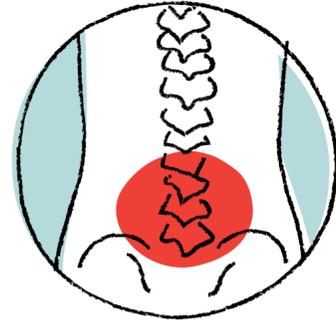
ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

O QUE É ERGONOMIA ?^(1,2)

A Ergonomia pode ser definida como um conjunto de regras e procedimentos que estudam a organização do ambiente de trabalho e as interações entre o homem, as máquinas e os equipamentos. Além de proporcionar conforto para o trabalhador, ela busca prevenir doenças ocupacionais, lesões, fadiga, dores no corpo e preservação das capacidades físicas e psicológicas.

Este folder foi produto da disciplina intitulada "ERGONOMIA E FISIOTERAPIA DO TRABALHO" ofertada para o Curso de Fisioterapia da UFPR sob responsabilidade da Profa Dra Arlete Ana Motter e do monitor da disciplina Marcos Garcia.

EVITE DORES NA COLUNA LOMBAR



CAUSAS MAIS COMUNS DA DOR ⁽⁹⁾

- Sentar por longos períodos em postura inadequada ou com a coluna curvada
- Curvar-se para frente por longos períodos
- Sedentarismo

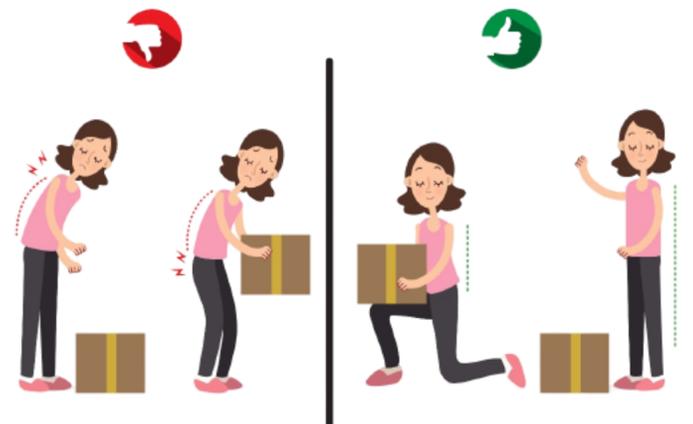
PREVENÇÃO ^(5,6)



**PRÁTICA DE
ATIVIDADE FÍSICA**



TABAGISMO



**MANUSEIO DE
CARGAS**

EVITE DORES NA COLUNA CERVICAL ⁽⁹⁾



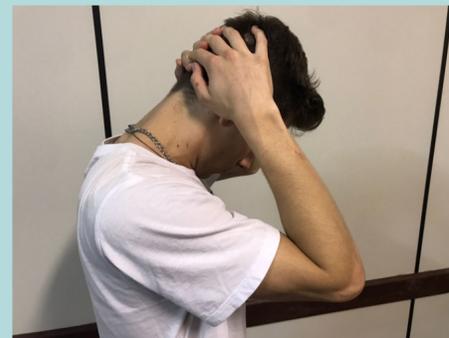
- Pode ser provocada pelo trabalho repetitivo decorrente de postos de trabalhos inadequados e por tensão muscular
- Postura correta, exercícios de alongamento e fortalecimento (página 3) podem ajudar a prevenir e reduzir as dores na região cervical
- Evite projetar a cabeça para frente, principalmente ao checar o celular, computador e nos trabalhos minuciosos
- A dor na cervical pode irradiar para ombros, braços e mãos

ALONGAMENTO⁽⁵⁾

3

- Pode ser realizado antes do expediente, durante ou após ;
- Durante 30 segundos e 2 vezes cada um, com 30 segundos de intervalo.

Com a postura reta, leve o queixo em direção ao peito, colocando os dedos entrelaçados na nuca



Junte as palmas das mãos com os dedos esticados e pressione levemente o queixo para cima

Com os ombros relaxados, puxe a cabeça de forma suave para o lado esquerdo, faça dos dois lados (queixo em direção ao ombro)



Manter um dos braços estendidos e dobrar o punho para baixo com ajuda da outra mão



Manter um dos braços estendidos e dobrar o punho para cima com ajuda da outra mão

Dê um passo à frente com o pé direito, flexione o joelho esquerdo até o chão e deslize-o até que toda a perna esquerda esteja esticada.



Sentado e com as pernas estendidos, incline-se para frente e estique os braços em direção aos pés



Deite de barriga para baixo, apoie as mãos no chão e estique os braços. Mantenha as pernas no apoio

AUTOMASSAGEM PARA RELAXAR!⁽⁸⁾

- Realizar 5 movimentos lentos para cada massagem.

Movimentos para direita e esquerda de todos os dedos, um por vez



Movimentos circulares na região a cima dos dedos



Movimentos do ossinho da mão até a ponta dos dedos, um de cada vez



Movimentos para direita e esquerda, na palma da mão



Use os polegares para pressionar os pontos logo abaixo do crânio, em movimentos circulares



Aperte os músculos da nuca, descendo até chegar nos ombros



FORTALECIMENTO MUSCULAR⁽⁸⁾



Sentado ou em pé, olhe para frente e leve o queixo para dentro, com ajuda de uma das mãos, e mantenha por 10 segundos, volte a posição inicial e repita 5 vezes

POSTURA SENTADO ⁽⁹⁾

Quando estiver sentado evite posturas relaxadas como a demonstrada abaixo, pois elas causam estiramento nos ligamentos da região lombar e podem causar dor.



A postura ideal para reduzir dores na coluna lombar é a que favorece a curvatura fisiológica dessa região da coluna e se dá da seguinte forma:



FAÇA PAUSAS REGULARES ^(3,4)



O ambiente de trabalho deve ser capaz de trazer a sensação de aconchego e acolhimento, bem como concentração, foco e precisão.

Ao permanecer sentado em frente ao computador, digitando ou utilizando o mouse, também necessitamos disso. Recomenda-se realizar pausas de 5 a 10 minutos para cada hora trabalhada, para que nossos músculos se recuperem e não tenhamos fadiga. Pequenas caminhadas podem ser feitas para promover a circulação sanguínea.

HIDRATE-SE ^(3,4)

Beber água ajuda na digestão, previne câibras, protege o coração, melhora o funcionamento do intestino, aumenta a resistência física e controla a pressão sanguínea

Recomenda-se:

35ml de água pelo peso corporal de cada pessoa por dia

500 a 600ml de água duas a três horas antes do exercício (3 copos)

200 a 300mL 10 a 20 minutos antes do exercício



ORIENTAÇÕES PARA MANTER O POSTO DE TRABALHO AJUSTADO

CADEIRA



Apoio de braço tem que estar abaixo dos cotovelos, entre 90 a 110°



O apoio dos braços tem que estar na altura da mesa



Todo encosto tem uma "lombada", essa região da cadeira deve encaixar na coluna lombar



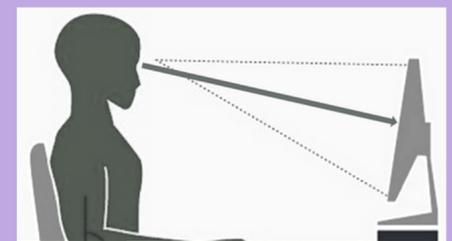
Inclinação correta primeiro se coloca ela em 90° e da uma relaxada, vai ficar em uma posição confortável de 100 a 110°

MONITOR

Distância do rosto deve ser de 50 a 70 cm. Essa medida pode ser feita com o braço esticado e a mão fechada

Para a altura, a borda superior da tela deve estar na linha do olho

Não utilizar a tela muito clara quando a iluminação ambiente estiver baixa



TECLADO

- NÃO usar o pé do teclado, ele deixa mais inclinado ainda. O ideal é não estar inclinado
- Punho deve ficar reto. Use uma régua e coloque na mão até o antebraço, ela deve ficar reta

MOUSE

- Assim como o teclado, seu ajuste é o último pois as mãos devem ficar relaxadas e com antebraços apoiados
- Para usar o mouse, o cotovelo deve ficar apoiado e o punho com menos inclinação possível (use a régua para conferir se está reto)

REFERÊNCIAS

1) IIDA, Itiro. Ergonomia: Projeto e Produção. Editora Edgard Blucher. 2ª edição, 2005. 2) GUÉRIN, François; Kerguelen, A, LAVILLE, A; DANIELLOU, F; DURAFFOURG, J. Compreender o trabalho para transformá-lo. 1ª edição, 2001 3) BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de orientações ergonômicas para o trabalho remoto. Brasília, 2021. 4) CASA D, J, et al. National Athletic Trainer's Association Position Statement (NATA): Fluid replacement for athletes. J Athl Train. 2000;35(2):212-24. 5) Kisner C; Colby LA. Exercícios Terapêuticos- Fundamentos e técnicas. São Paulo: Manole; 2009. 6) VIEIRA, Edgar Ramos et al. Low back problems and possible improvements in nursing jobs. Journal of Advanced Nursing, [S.L.], v. 55, n. 1, p. 79-89, jul. 2006. Wiley. 7) HELFENSTEIN JUNIOR, Milton et al. Lombalgia ocupacional. Revista da Associação Médica Brasileira, [S.L.], v. 56, n. 5, p. 583-589, 2010. Elsevier BV. 8) UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO- BRASILEIRA. Home Office: guia de orientações ergonômicas. [S. l.]: Unilab, 2020. Disponível em: <http://www.unilab.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/Guia-de-Orientac%CC%A7o%CC%83es-Ergono%CC%82micas.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2022. 9) MACKENZIE, R. **Trate você mesmo sua coluna**. 2. ed. Belo Horizonte: 2007.