

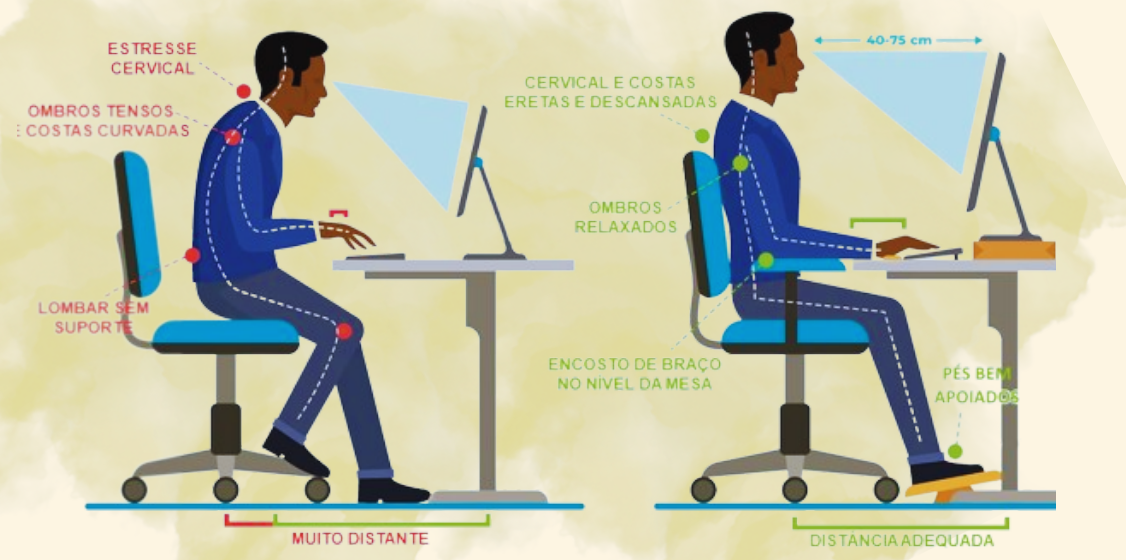
O QUE É ERGONOMIA?

3

Estudo das interações das pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente. Objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não-dissociada, a segurança, o conforto, o bem-estar e a eficácia das atividades humanas" (ITIRO, 2005).

Dentre os aspectos avaliados pela ergonomia, estão:

- Levantamento e transporte de cargas
- Mobiliário
- Temperatura
- Iluminação
- Nível de ruído
- Trabalho com máquinas, equipamentos e ferramentas manuais



Este folder foi produto da disciplina intitulada "Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho", ofertada para o Curso de Fisioterapia da UFPR, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Arlete Ana Motter e sob a monitoria das alunas Eloisa Riva e Maria Eduarda Cubis.

Discentes:

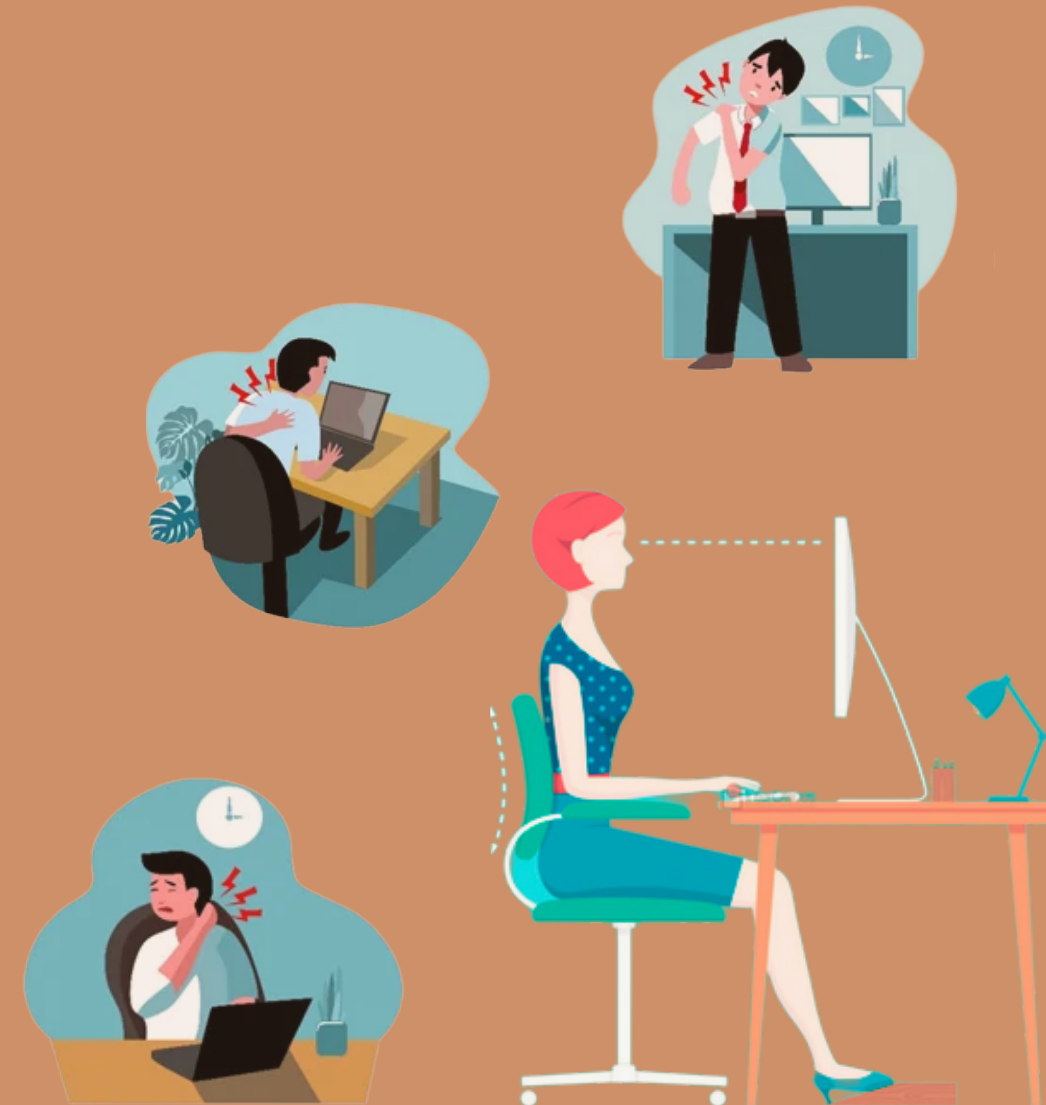
- Ana Beatriz Arruda Poloto
- Ana Carolina de Oliveira Landuche
- Isadora Souza Garcia
- Samira Victoria Martins Costa

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação Geral de Gestão de Pessoas. Cartilha de Ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho. Brasília, 2020.
3. Iida, Itiro. Ergonomia: projeto e execução. Ed. Edgard Blucher, 2005.
4. KISNER, C.; COLBY, L.A.; BORSTAD, J. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. Editora Manole, 2021. E-book. ISBN 9786555765670.
5. OLIVEIRA, J. R. G. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS. Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 76, n. 139, 2017.
6. SILVA, R.M.S.; VIANA, J. E. Atuação do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e qualidade de vida do trabalhador: revisão bibliográfica Performance of the occupational physiotherapist in the prevention and quality of life of the worker: a bibliographical review. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 26185-26198, 2021.
7. SOUZA, Naylla Morais de; RODRIGUES, Talita G.; FRACASSO, Bruno; et al. Fisioterapia: Saúde do Trabalhador. Grupo A, 2021.



ERGONOMIA NO TRABALHO



PREVENÇÃO²



A ergonomia é importante para a prevenção do aparecimento de dores, disfunções como LER e DORT, além de melhorar a qualidade de vida do trabalhador.



Mas como?

1 Ginástica laboral



Alivia dores corporais, diminui casos de LER/DORT e aumenta a produtividade, gerando retornos benéficos a empresa.

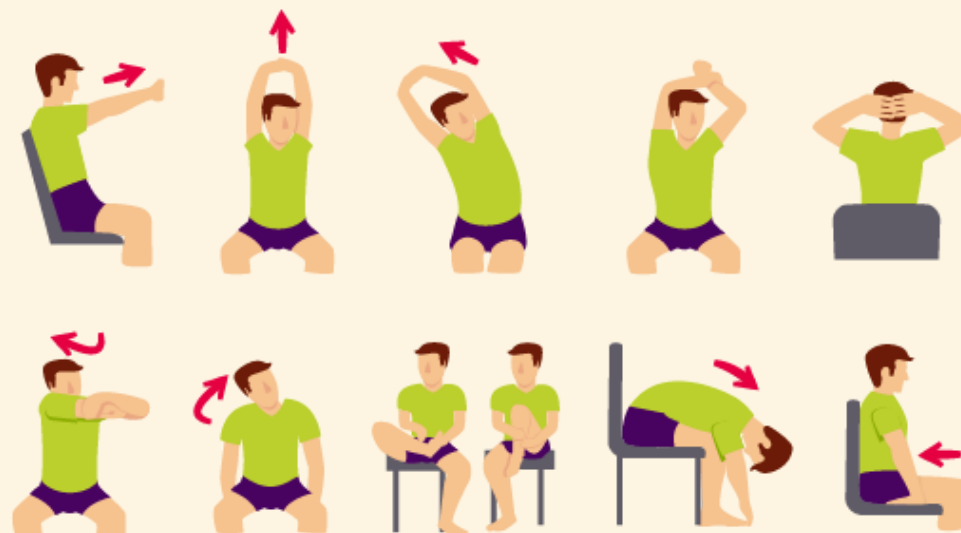
2 Fortalecimento Muscular



Capaz de gerar estabilidade para o funcionamento das articulações, evitando o desgaste e sobrecarga de estruturas.

Melhora a capacidade funcional e diminui os riscos da perda de força relacionados ao envelhecimento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

MOVIMENTOS PARA FAZER SENTADO



Permaneça 30 segundos em cada posição (KISNER, 2021)⁴

Relaxamento para a coluna cervical



Permaneça 30 segundos em cada posição (KISNER, 2021)⁴



Exercícios para os dedos das mãos



Pressione uma bola de borracha com todos os dedos, e em seguida, os estenda totalmente. Realize 3 vezes, de 8 a 12 repetições (KISNER, 2021)



Com a mesma bola de borracha, faça círculos sobre uma mesa, para massagear a palma da mão. Realize 3 vezes, de 8 a 12 repetições (KISNER, 2021)

ORIENTAÇÕES⁷

Posicionamento correto na cadeira



Caso não alcance os pés no chão, use um apoio para os pés, de modo que o joelho forme um ângulo de 90°.



É importante realizar **PAUSAS e EXERCÍCIOS** durante a jornada de trabalho

As pausas podem ser feitas a cada 50 minutos

Permanecer 30 segundos em cada posição

Objetiva o **equilíbrio físico e mental** para o trabalho.

A ingestão de água é muito importante¹

35 ml X peso (kg)

É possível saber uma média do que deve ingerir realizando o seguinte cálculo

O QUE É ERGONOMIA?

3

Estudo das interações das pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente. Objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não-dissociada, a segurança, o conforto, o bem-estar e a eficácia das atividades humanas" (ITIRO, 2005).

Dentre os aspectos avaliados pela ergonomia, estão:

- Levantamento e transporte de cargas
- Mobiliário
- Temperatura
- Iluminação
- Nível de ruído
- Trabalho com máquinas, equipamentos e ferramentas manuais



Este folder foi produto da disciplina intitulada "Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho", ofertada para o Curso de Fisioterapia da UFPR, sob orientação da Prof^a. Dr^a. Arlete Ana Motter e sob a monitoria das alunas Eloisa Riva e Maria Eduarda Cubis.

Discentes:

- Ana Beatriz Arruda Poloto
- Ana Carolina de Oliveira Landuche
- Isadora Souza Garcia
- Samira Victoria Martins Costa

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Coordenação Geral de Gestão de Pessoas. Cartilha de Ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho. Brasília, 2020.
3. Iida, Itiro. Ergonomia: projeto e execução. Ed. Edgard Blucher, 2005.
4. KISNER, C.; COLBY, L.A.; BORSTAD, J. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. Editora Manole, 2021. E-book. ISBN 9786555765670.
5. OLIVEIRA, J. R. G. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS. Revista de Educação Física/Journal of Physical Education, v. 76, n. 139, 2017.
6. SILVA, R.M.S.; VIANA, J. E. Atuação do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e qualidade de vida do trabalhador: revisão bibliográfica Performance of the occupational physiotherapist in the prevention and quality of life of the worker: a bibliographical review. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 26185-26198, 2021.
7. SOUZA, Naylla Morais de; RODRIGUES, Talita G.; FRACASSO, Bruno; et al. Fisioterapia: Saúde do Trabalhador. Grupo A, 2021.



ERGONOMIA NO TRABALHO



PREVENÇÃO ²

A ergonomia é importante para a prevenção do aparecimento de dores, disfunções como LER e DORT, além de melhorar a qualidade de vida do trabalhador.



Mas como?

1 Ginástica laboral



Alivia dores corporais, diminui casos de LER/DORT e aumenta a produtividade, gerando retornos benéficos a empresa.

2 Fortalecimento Muscular



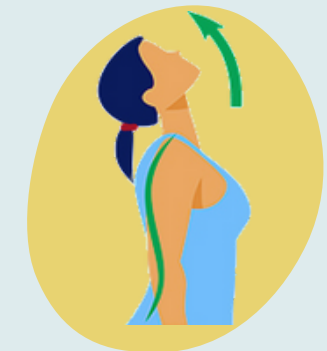
Capaz de gerar estabilidade para o funcionamento das articulações, evitando o desgaste e sobrecarga de estruturas.

Melhora a capacidade funcional e diminui os riscos da perda de força relacionados ao envelhecimento (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

MOVIMENTOS PARA FAZER SENTADO

Exercícios de relaxamento

30 segundos ⁴



Exercícios para os dedos das mãos



Pressione uma bola de borracha com todos os dedos, e em seguida, os estenda totalmente. Realize 3 vezes, de 8 a 12 repetições (KISNER, 2021)

↓ Fadiga
Previne complicações

Em cada posição ⁴



ORIENTAÇÕES ⁷



É importante realizar **PAUSAS** e **EXERCÍCIOS** durante a jornada de trabalho

As pausas podem ser feitas a cada 50 minutos

E os alongamentos na metade e ao término da jornada de trabalho

Permanecer 30 segundos em cada posição

Objetiva o **equilíbrio físico e mental** para o trabalho.

A ingestão de água é muito importante ¹

35 ml X peso (kg)

É possível saber uma média do que deve ingerir realizando o seguinte cálculo