

DICAS ERGONÔMICAS EM POSTOS ADMINISTRATIVOS

- 1 - Monitor ao nível dos olhos
- 2 - Regular o brilho do monitor
- 3 - Regular altura e encosto da cadeira
- 4 - Manter ombros e quadril alinhados
- 5 - Manter o mouse próximo ao teclado e no mesmo nível
- 6 - Manter pernas e joelhos em 90°, levemente flexionados
- 7 - Pés totalmente apoiados no chão (usar apoio, se necessário)
- 8 - Fazer pausas de 10 minutos a cada 2 horas sentado.

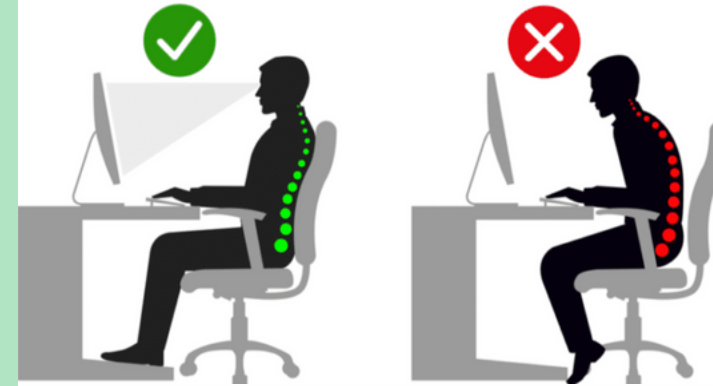


Folder produzido para a
Disciplina de Ergonomia e
Fisioterapia do Trabalho
Curso de Fisioterapia UFPR -
Prof^a Dr^a Arlete Ana Motter.
Monitoras: Eloisa Riva e Maria
Eduarda Cubis.

Acadêmicas: Andressa de Paula,
Caroline de Medeiros, Giulianna C.
Escomação e Kethillin Castro.

REFERÊNCIAS:

- 1 - NR 17 : Ergonomia. Rio de Janeiro, 2022.
- 2 - UNIMED. Cartilha de Orientação NR 17: Ergonomia um olhar para a saúde do trabalho.
- 3 - VITORAZZO, Julia. Alongamentos para se livrar da dor no ombro. Out, 2022.
- 4 - ARTICULAB. Exercícios para ombro e cotovelo que todos podem realizar em casa. Jul,2020.
- 5 - BÉLANGER, Alain-Yvan. Recursos Fisioepêuticos: Evidências que Fundamentam a Prática Clínica .Editora Manole, 2012.
- 6 - MOURA, Janeth Maria Macedo; QUEIROZ, Maicon Correia. Folder Ergonomia no Trabalho. Equipe do SESMT Público - AGRODEFESA, 2023.
- 7 - RODRIGUEZ-AÑEZ, Ciro Romelio. A antropometria e sua aplicação na ergonomia. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 102-108, jan. 2001.



Ergonomia

Um olhar para
a saúde do
trabalhador

Como melhorar minha
qualidade de vida, na rotina
de trabalho, através de
novas atitudes?





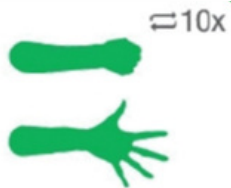
O QUE É ERGONOMIA NO TRABALHO?

Norma regulamentadora do Ministério do Trabalho e Previdência

ADAPTA O TRABALHO AS SUAS CONDIÇÕES PSICOFISIOLÓGICAS E PROPORCIONA:

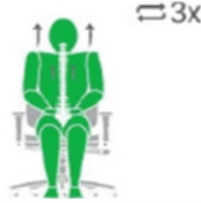
- ✓ SEGURANÇA
- ✓ SAÚDE
- ✓ CONFORTO
- ✓ DESEMPENHO
- ✓ EFICIÊNCIA

ALONGAMENTOS PARA MINHAS PAUSAS:

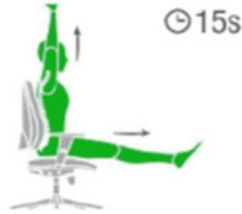


Abra e feche as mãos e os dedos (10 vezes)

1



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros (3 vezes)



Estenda os braços e as pernas (sustente por 15 segundos)



Massageie os ombros, braços e pescoço (30 segundos)



Estique os braços em frente ao corpo com os dedos entrelaçados (sustente por 15 segundos)



Alongue o pescoço para os dois lados (sustente 15 segundos para cada)



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso (mantenha por 15 segundos)



Segure a pena flexionada e movimente o pé verticalmente (15 segundos)

3, 4, 5

Como posso aliviar a dor nos ombros e cotovelos?

FAÇA AO ACORDAR

- **GIRO DOS OMBROS:** Fique em pé, com os braços relaxados e ao lado do corpo, gire os ombros para trás por 10 vezes seguidas, feito isso, repita girando os ombros para frente
- **BORBOLETA:** Deite-se em uma superfície confortável e coloque as duas mãos na nuca, com os cotovelos para cima vá abrindo os braços lateralmente até que eles toquem o chão. Repita o movimento por 30 segundos.
- **ALONGAMENTO DOS EXTENSORES:** Fique em pé, estique o braço em frente ao corpo, direcione sua mão para baixo e feche-a. Com o outro braço puxe a mão para trás. Repita o movimento por 30 segundos.

FAÇA ANTES DE DORMIR

- **COMPRESSA EM GEL MORNA:** A temperatura alta faz com que os músculos relaxem, diminuindo a tensão e aumentando a circulação dos ombros e cotovelos. Utilizar por 20 minutos em cada região

2