

O QUE É ERGONOMIA?

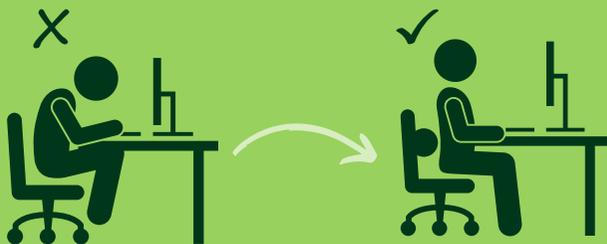
A ergonomia é o estudo das interações entre o homem, máquina e ambiente durante a realização do trabalho, visando melhorar a:

SAÚDE, SEGURANÇA E SATISFAÇÃO DO TRABALHADOR.¹



NR17

A Norma Regulamentadora 17 estabelece parâmetros para permitir a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.²



REFERÊNCIAS

1. IIDA, Itiro. Ergonomia - Projeto e Produção. Editora Blucher, 2005. E-book. ISBN 9788521215271. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521215271/>. Acesso em: 02 jun. 2024.
2. NR17 - ergonomia. GOV, 2023. Disponível em <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/norma-regulamentadora-no-17-nr-17>.

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA TRABALHADORES DE ESCRITÓRIO



Discentes: Arcelio Vinicius Liebl, Juan Pablo Menegazzo, José Mário Cruz Mariano, Marcelo Henrique Turzzi e Paula Genthner.

Folder produzido como produto da disciplina de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho ofertada para o curso de Fisioterapia da UFPR sob orientação da Profa Dra. Arlete Ana Motter, das Monitoras Angela Chee e Andressa Aparecida de Paula, e Mestranda Edvania da Silva Moreira.

ORIENTAÇÕES¹

>> Ajustes no posto de trabalho como medidas de prevenção às doenças ocupacionais:

- Elevação (nível dos olhos) e afastamento (distância de um braço estendido) dos monitores;
- Centralização das telas dos monitores;
- Organização do espaço abaixo da mesa;
- Utilizar apoio para teclado, mouse pad, e apoio para os pés;

>> Ajustes posturais:

- Manter cabeça na vertical;
- Ombros relaxados;
- Joelhos e tornozelo neutros;
- Joelhos na mesma linha do quadril;
- Costas apoiadas na cadeira;
- Utilizar todos os dedos para digitação;

ORIENTAÇÕES¹

Para evitar a fadiga visual, orienta-se fechar os olhos por alguns segundos e focar em alguns objetos que estejam distantes por pelo menos 6 minutos, para que haja o relaxamento da visão!



Realize pausas de 10 a 15 minutos a cada 2 horas trabalhadas, e isso auxiliará em um alívio tensional e consequente melhora de rendimento!

GINÁSTICA LABORAL¹

Recomenda-se a realização da ginástica laboral composta por exercícios que visam benefícios relacionados à saúde física, mental e cognitiva!

Aponte a câmera do seu celular para o QRcode abaixo e tenha acesso a sequência detalhada de cada exercício!

Realize os exercícios 3 vezes durante a semana!



Realize todos os exercícios no limite onde não sinta dor!