

ERGONOMIA NO TRABALHO

É CONSIDERADA UMA ABORDAGEM SISTEMÁTICA QUE VISA GARANTIR E OTIMIZAR A SEGURANÇA NO TRABALHO, BASEANDO-SE EM NORMAS REGULAMENTADORAS. ENVOLVE A IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS RELACIONADOS A:

POSTURA;
MOVIMENTAÇÃO;
CARGA DE TRABALHO;
ESTRESSE;
LAYOUT MOBILIÁRIO;
ASPECTOS ORGANIZACIONAIS.



NR17 – NORMA REGULAMENTADORA Nº17

É A NORMA QUE TEM COMO OBJETIVO ADAPTAR O TRABALHO AS CONDIÇÕES PSICOFISOLÓGICAS DO TRABALHADOR, VISANDO:

SEGURANÇA
SAÚDE E CONFORTO
DESEMPENHO EFICIENTE NO TRABALHO



Amanda, agradecemos seu tempo e sua disposição para conosco!



Nenhum trabalho será tão urgente ou importante que não possa ser planejado e executado com segurança.

REFERÊNCIAS

- COUTO, H. A. et al. Check-list para avaliação das condições ergonômicas em postos de trabalho e ambientes informatizados. Ergoltda, Brasil, 2014.
- GUERIN, F. Compreender o trabalho para transformá-lo. São Paulo: Editora Blucher, 2001.
- KISNER, C.; COLBY, L. A.; BORSTAD, J. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. São Paulo, Editora Manole, 2021.
- MOTTER, A. A. Análise Ergonômica do Trabalho: análise da tarefa. Curitiba/Pr: Senac/Sp, s.a. 35 slides, color.



Universidade Federal do Paraná
Curso de Fisioterapia
Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho

Ana Gabrielly Zanella Melo, Bruno Kusiak dos Santos e Camila Pereira Meira

Análise Ergonômica do Trabalho (AET)

A importância e recomendações da ergonomia no dia a dia dos trabalhadores

ORIENTADO POR:
DOCENTE: Profa. Dra. Arlete Ana Motter
MESTRANDA: Edvania da Silva Moreira
MONITORAS: Andressa Aparecida de Paula e Angela Chee



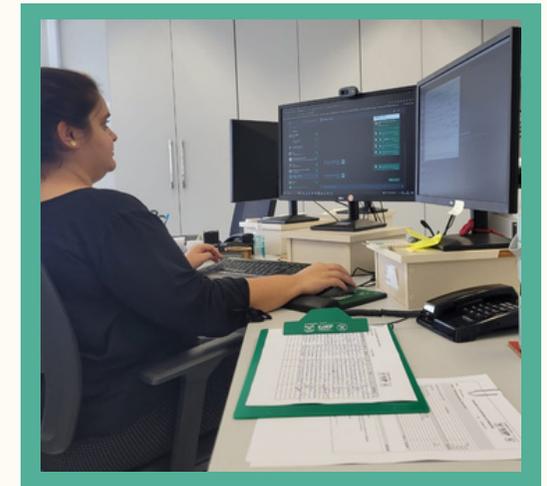
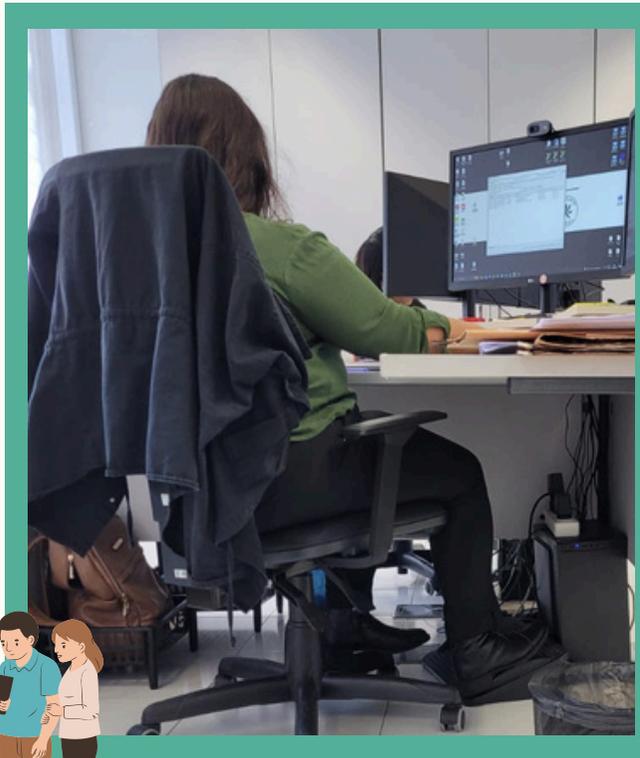
DIAGNÓSTICO ERGONÔMICO

- Gestos repetitivos e minuciosos;
- Posturas cansativas e permanece muito tempo sentada;
- Raramente realiza esforços físicos intensos;
- Ritmo intenso;
- Concentração em diferentes coisas simultaneamente por tempo prolongado;
- Situações imprevistas;
- Ritmo que impede pausas;
- A bolsa atrapalha a transição na mesa;
- Monitor principal da esquerda, com uso do direito para consulta;
- Apoio do pé limitado por conta da CPU;
- Cotovelo não fica no apoio da cadeira nem na mesa;
- Inclinação de cervical com “S”;
- Digitação com flexão de punho.

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS

- 01 Organizar papéis e objetos de uso frequente mais próximo;
- 02 Aproximar o teclado e mouse da borda da mesa;
- 03 Não deixar os monitores contra a luz, forçando os olhos para enxergar;
- 04 Ao digitar, deixar o punho em posição neutra;
- 05 Usar todos os dedos na digitação;

- 06 Evitar posturas viciosas;
- 07 Apoiar punhos à borda da mesa;
- 08 Usar apoio para teclado e mouse e apoio para pés
- 09 Usar o apoio dorsal para relaxar a coluna
- 10 Evitar que fios, bolsas e CPU atrapalhem o posicionamento de pernas e pés.



Com base em suas posturas, sugerimos alguns exercícios que podem ser realizados no dia a dia, tanto em casa quanto no horário de trabalho.

