

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

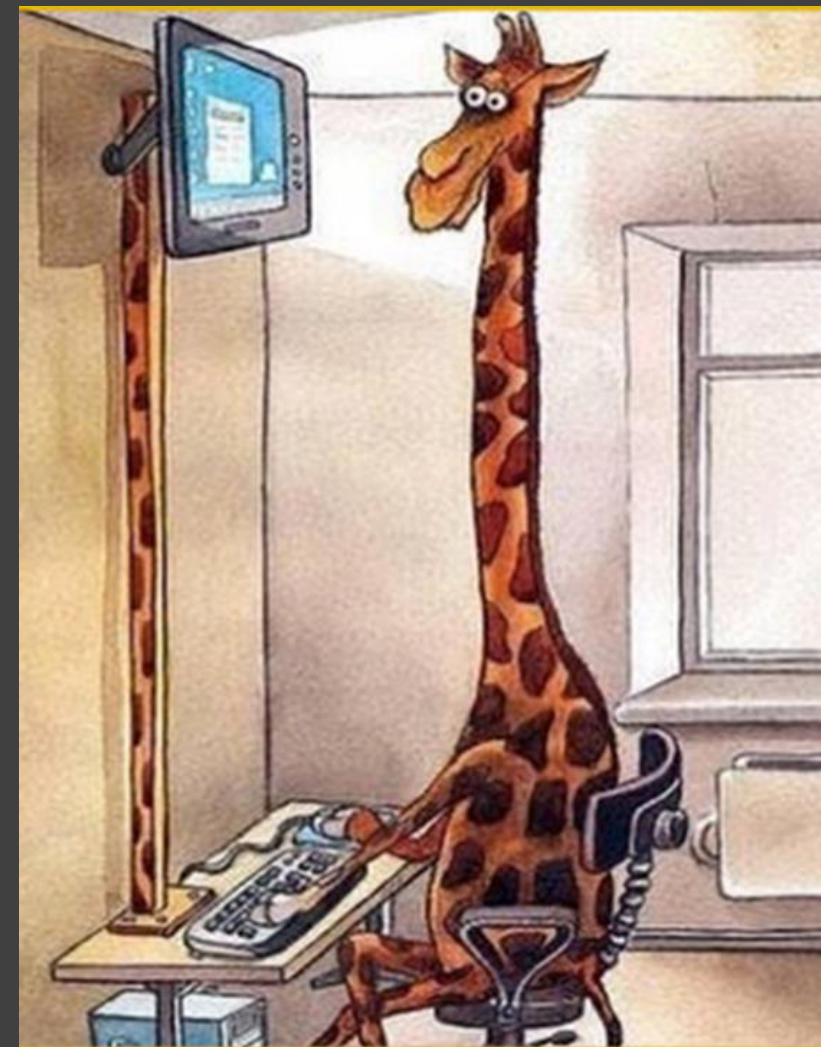
Setor Administrativo

Celina de Andrade Marques Gil
Fisioterapeuta 20.349-F / Ergonomista

Você sabe o que é Ergonomia?

A Ergonomia estuda a relação entre o homem e seu trabalho. As interações entre nós e os equipamentos e ferramentas que utilizamos na realização de nossas tarefas diárias.

Trata-se do estudo científico das relações entre homem e máquina, buscando a segurança do homem, a realização eficiente de suas atividades e o conforto para realização delas.



LEGISLAÇÕES APLICÁVEIS

Na esfera trabalhista brasileira, temos a Norma Regulamentadora 17 – ou simplesmente NR 17 - para orientar a aplicação da Ergonomia nos diferentes tipos de postos de trabalho.



NR 17 – ERGONOMIA



A NR 17 estabelece padrões para adaptação do trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores.

Seu objetivo é proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente para profissionais como você, fazendo com que o trabalho seja adaptado ao homem e não o contrário!

NR 17 – ERGONOMIA

As condições de trabalho incluem aspectos relacionados ao:

- Organização do trabalho
- Biomecânica
- Mobiliário e Equipamentos
- Condições ambientais
- Psicossociais e Cognitivos



CONHECENDO NOSSA COLUNA VERTEBRAL



- Sustentabilidade
- Flexibilidade
- Proteção
- Curvatura/Equilíbrio

DISCO INTERVERTEBRAL



MOVIMENTO DO TRONCO

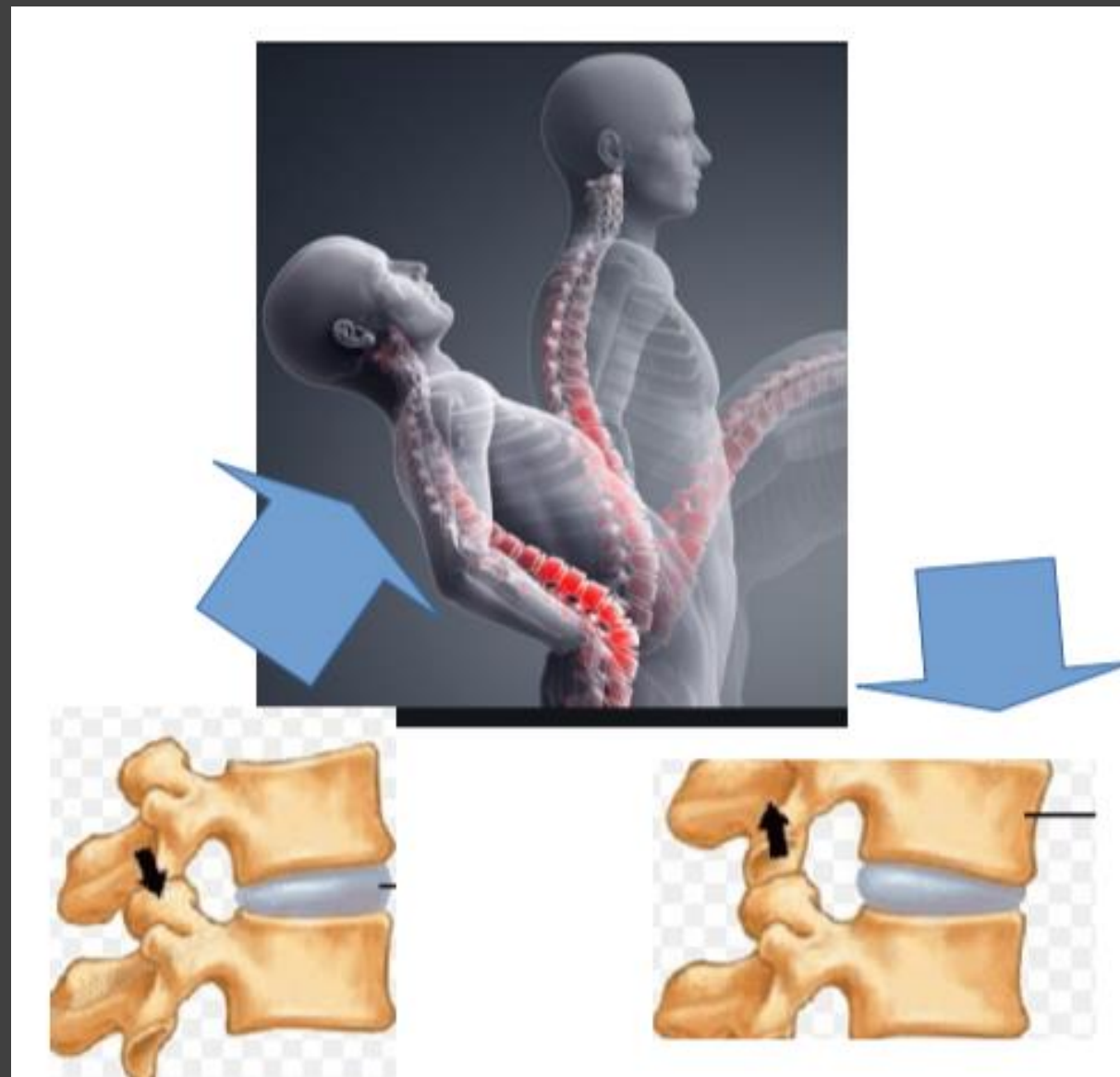




FOTO 1

Mantendo
curvatura
correta ao
sentar

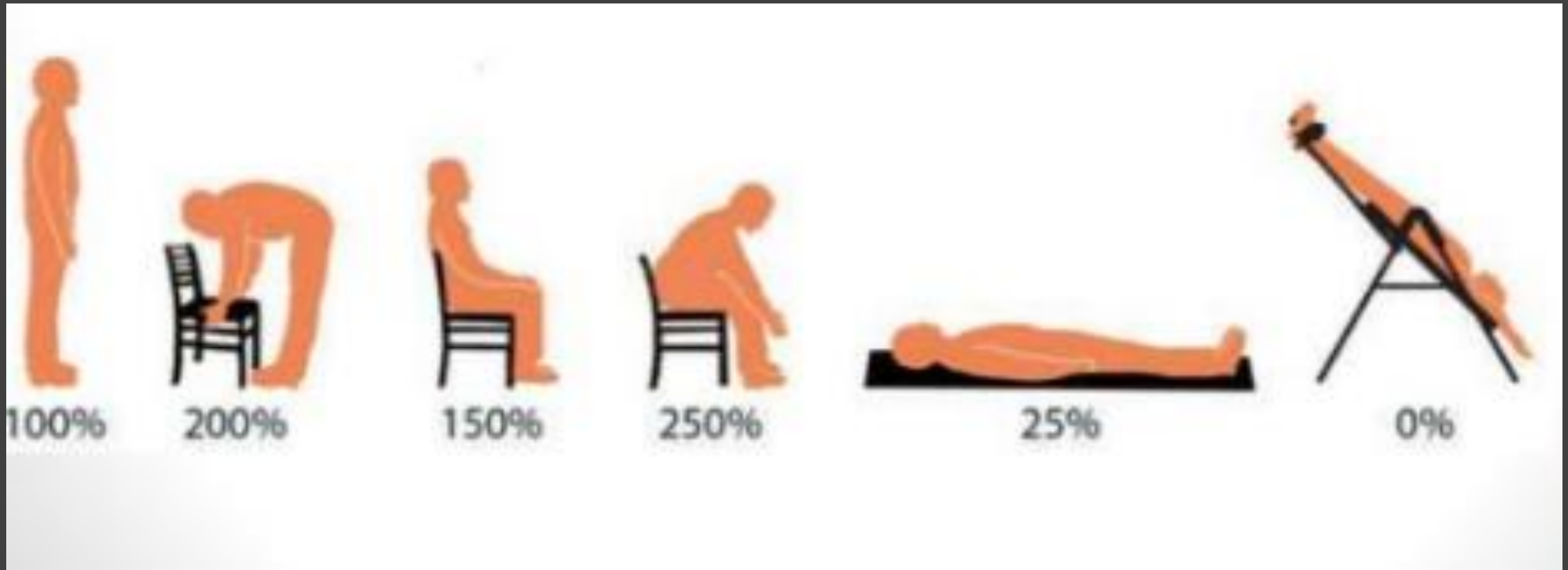


FOTO 2

Inversão da
lordose lombar



PRESSÃO NOS DISCOS



POSTO DE TRABALHO



MOBILIÁRIO E EQUIPAMENTOS

CADEIRA



- ✓ A melhor opção é uma cadeira ergonômica com as regulagens (altura, apoio de braços, com 5 rodízios etc.)

MESA

- ✓ Você precisa trabalhar em uma mesa. Nada de sofá ou cama. Nesses locais apenas por poucos minutos, longos períodos de trabalho é na mesa.
- ✓ O ideal é ser uma mesa de escritório.
- ✓ De acordo com NBR 13966:2008
 - altura: 72 a 75cm
 - dimensões: 800 x 600cm



APOIO DE PÉS

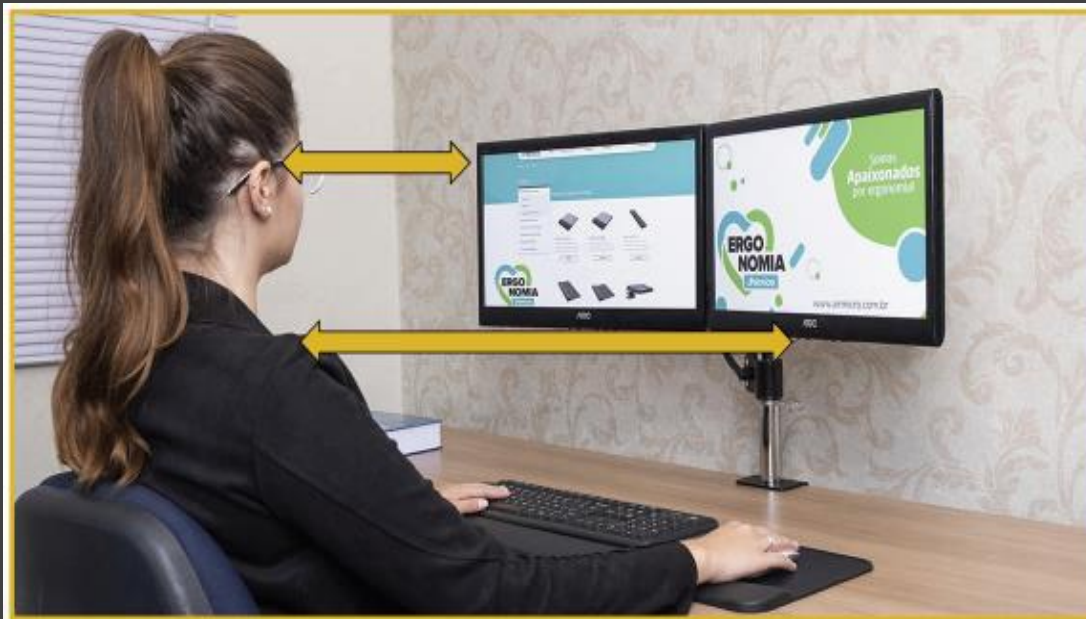
- ✓ Se após as regulagens ou adaptações você não conseguir apoiar seus pés no chão, precisa de um suporte para apoio de pés.



@deborasolucoesergonomicas

EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS

COMPUTADORES / NOTEBOOKS



- ✓ A altura ideal da sua tela é a borda superior no nível dos olhos. Se estiver mais baixo que isso, é necessário um suporte com regulagem de altura.
- ✓ Caso não tenha o suporte de notebook com altura ajustável agora, pode-se empilhar livros até chegar na altura ideal.
- ✓ A distância ideal é cerca de um braço esticado.

EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS

MOUSE / TECLADO



- ✓ Após elevar seu notebook, você precisará de mouse e teclado independentes, caso contrário ficará com os braços suspensos ao tentar mexer no mouse e teclado do próprio notebook, pois estarão elevados.
- ✓ Os apoios estofados para punho: promovem um conforto muito maior ao usar teclado e mouse.

EVITAR



FOTO 1

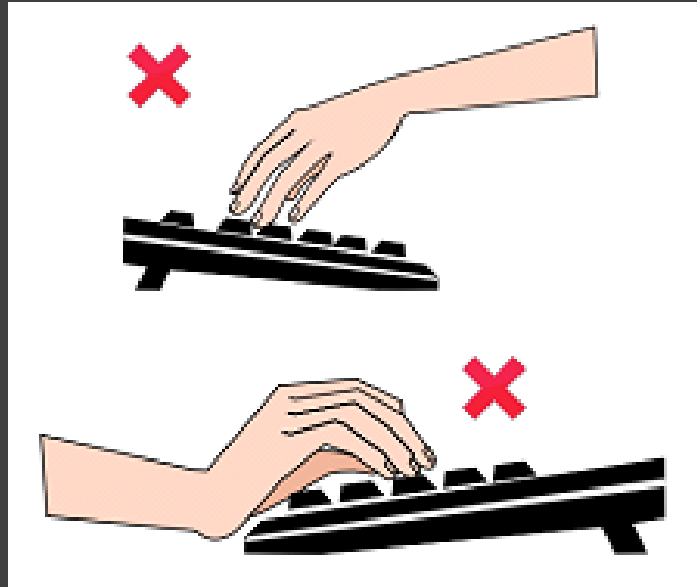


FOTO 2

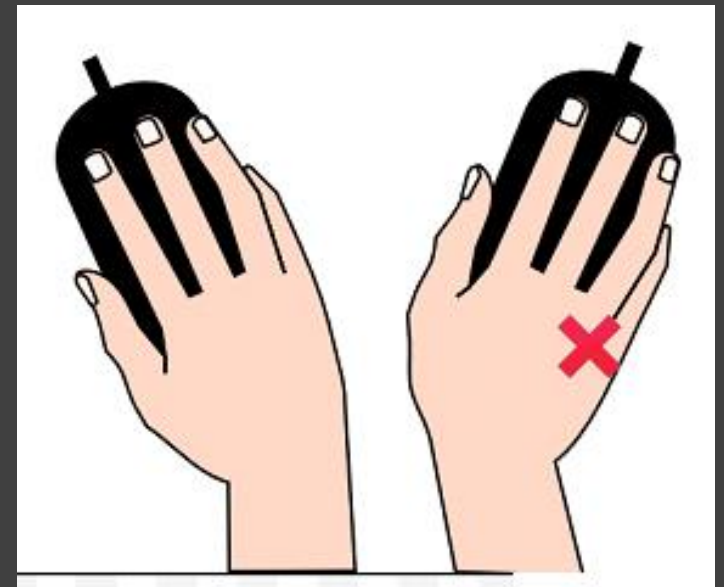
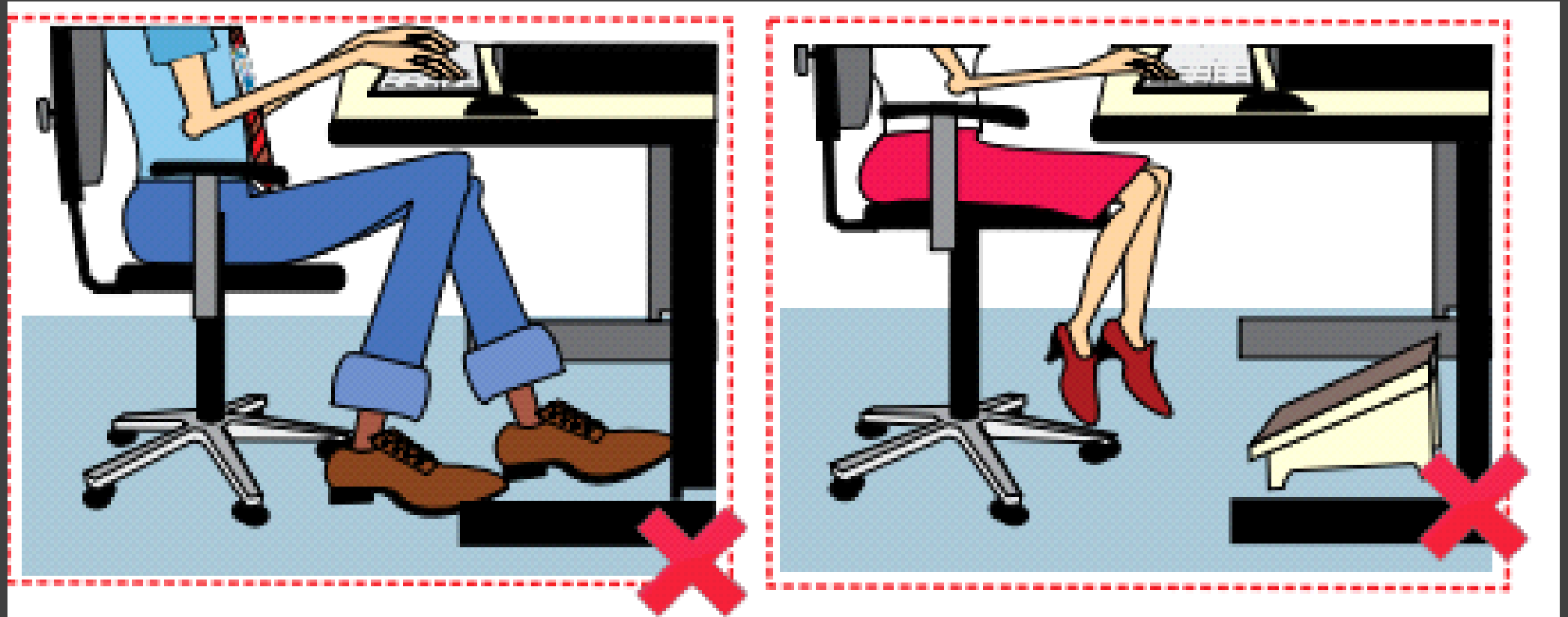


FOTO 3

EVITAR





5 Kg



0°

12 Kg



15°

18 Kg



30°

27 Kg



60°



ILUMINAÇÃO

- ✓ Os locais de trabalho devem oferecer iluminação adequada, natural ou artificial;
- ✓ Iluminação geral do ambiente deve ser uniformemente distribuída e difusa;
- ✓ Dê preferência para lâmpadas frias (brancas) a lâmpadas quentes (amarelas)
- ✓ Não deve ser forte demais a ponto de gerar ofuscamento, reflexos incômodos ou sombras;
- ✓ Nunca deixe a luz da janela causar reflexo na tela do computador (mude o posicionamento ao invés de fechar a cortina)

RUÍDO



- ✓ **Buscar local que ofereça conforto auditivo**
- ✓ **Fechar a porta e/ou o vidro da janela a fim de atenuar o ruído externo;**
- ✓ **Usar fones de ouvido, mesmo que sem música, pois ajuda a abafar o ruído;**
- ✓ **Trabalhar com música: evitar música com letra cantada, pode atrapalhar na concentração. Orientação: músicas com instrumental calmos, canto de pássaros, água etc.**

SAÚDE MENTAL



- ✓ Se permita pequenas pausas
- ✓ Alongue-se
- ✓ Faça algo que você goste durante as pausas
- ✓ Mantenha contato com os colegas de trabalho durante o expediente

ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS

OBRIGADO!