

ERGONOMIA

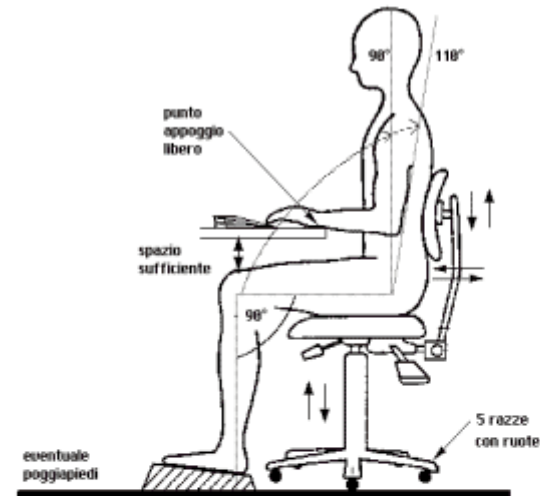
ERGON= TRABALHO
NOMOS= LEGISLACAO

Conjunto dos conhecimentos científicos relativos ao homem e necessário a concepção de instrumentos, máquinas e dispositivos que possam ser utilizados com o máximo de conforto, segurança e eficiência



ERGONOMIA

- **É o conjunto de ciências e tecnologias que procura o ajuste confortável e produtivo entre o ser humano e o seu trabalho.**
- **Basicamente procurando adaptar o trabalho às características do ser humano.**



NR-17

- **Norma regulamentadora que visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho as características psicofisiológicas dos trabalhadores.**
- **Determina que sejam incluídas pausas para descanso nas atividades que exigem sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores.**



SITUAÇÕES BIOMECÂNICAS INADEQUADAS

- **Trabalhar com o corpo fora do eixo vertical natural;**
- **Sustentar cargas pesadas com os membros superiores;**
- **Trabalhar equilibrado em um dos pés e o outro no pedal;**
- **Trabalhar com os braços acima do nível dos ombros e/ou abduzidos.**

SITUAÇÕES BIOMECÂNICAS INADEQUADAS

- **Manter esforços estáticos de pequena intensidade, porém por muito tempo;**
- **Trabalhar sentado, sem apoio nas costas;**
- **Trabalhar sem apoio para o antebraço;**
- **Trabalhar em pé parado;**
- **Pescoço excessivamente estendido ou fletido.**

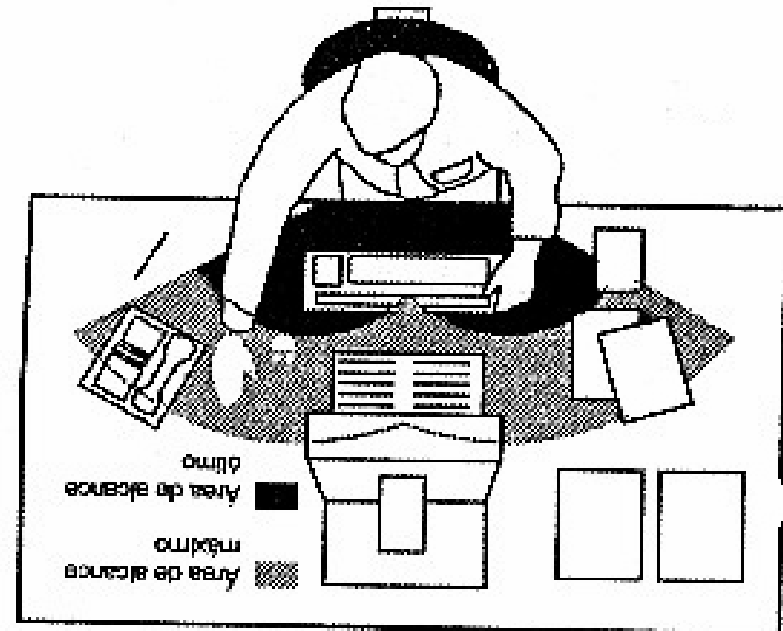
ALTERAÇÕES FUNDAMENTAIS

- **Redução da força para a realização do trabalho;**
- **Redução das posturas incorretas, principalmente da cabeça e membros superiores;**
- **Redução dos movimentos de alto repetitividade;**
- **Alternar posturas;**
- **Redução do grau de tensão no trabalho.**

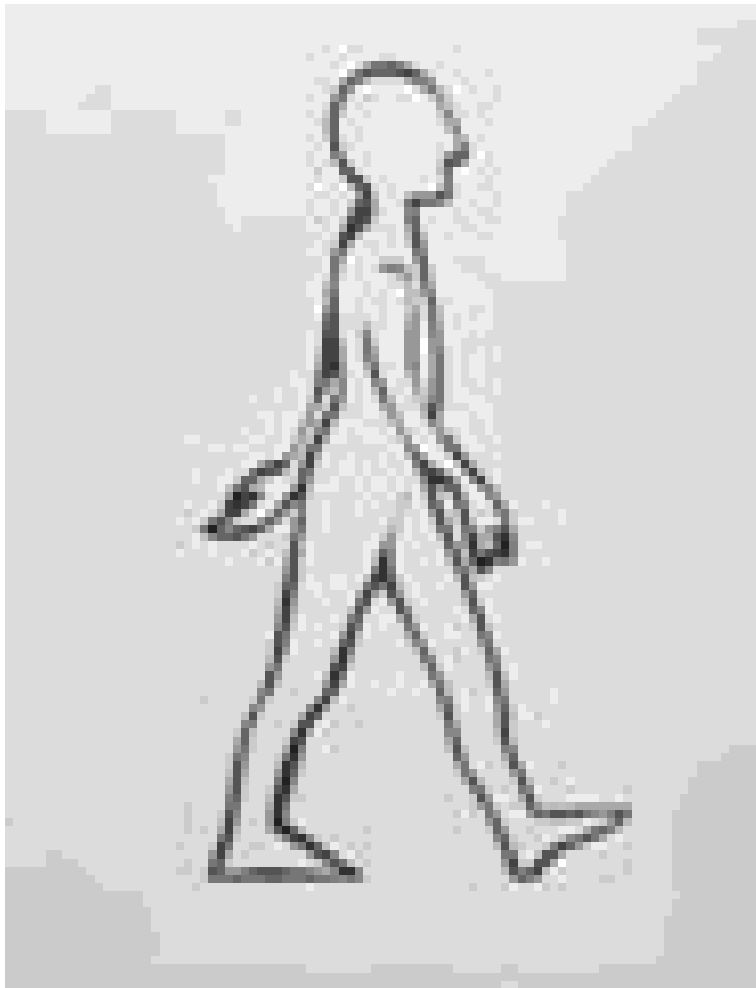


SENTADO

- Ao apanhar objetos, gire o corpo como um todo (evitando riscos para a coluna lombar e cervical que estão tensas quando se está sentado por muito tempo).
- Alongue os músculos que tendem a ficar tensos nestas situações trabalho;
- Evite cruzar as pernas por longos períodos (prejudica a circulação sanguínea;

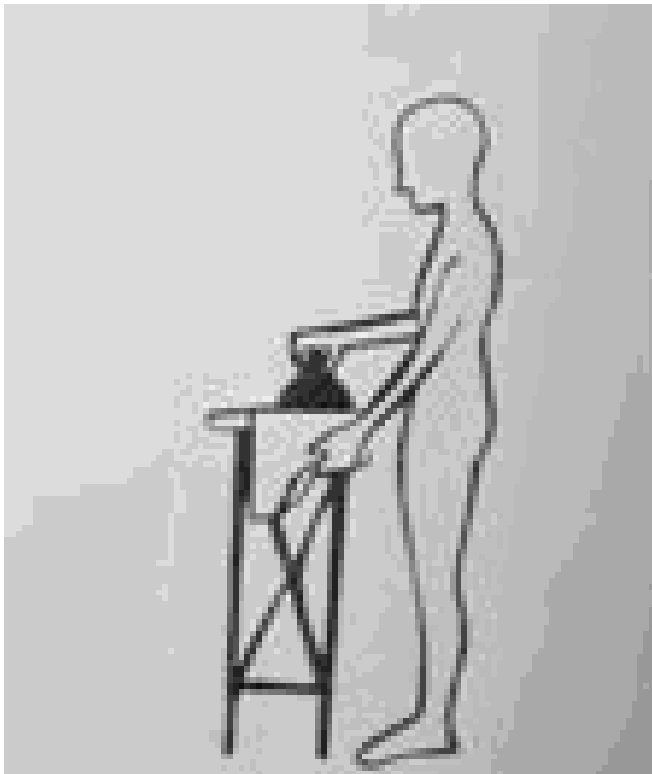


Andando!



- **Ande o mais ereto possível.**
- **Imagine que alguém esteja puxando seu cabelo para cima.**
- **Endireite seu corpo e olhe acima da linha do horizonte.**

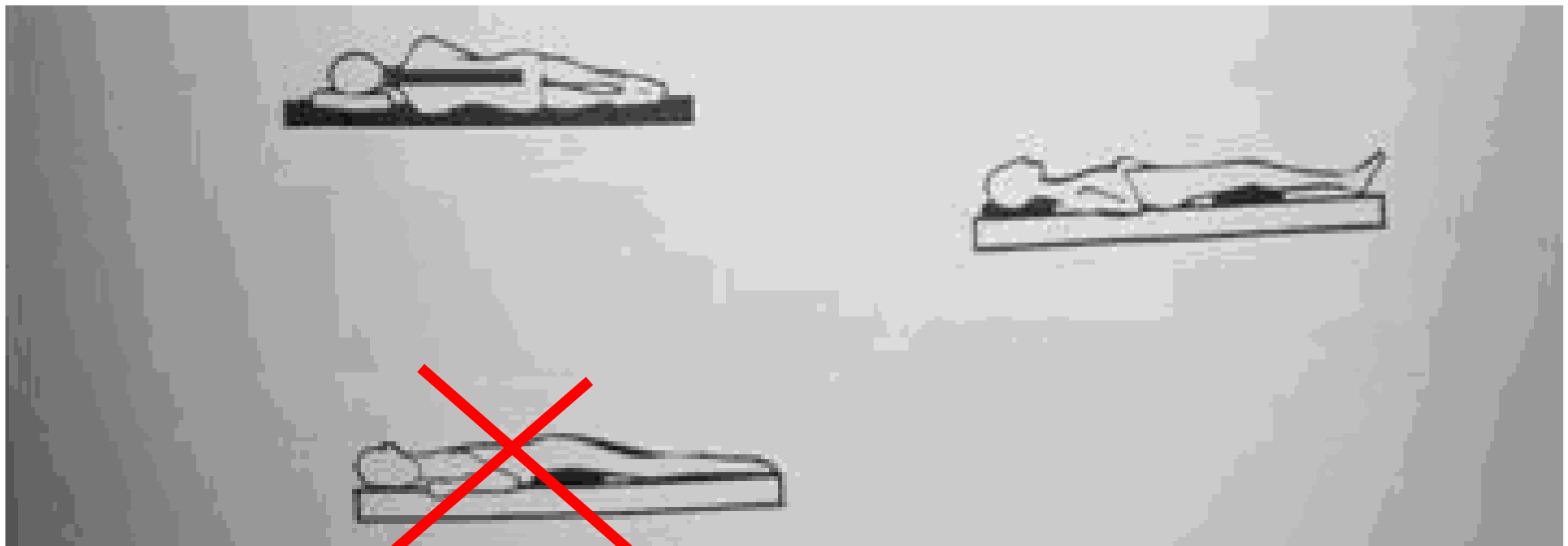
Em casa e no trabalho...



- **Mantenha a coluna ereta quando estiver preparando a comida ou passando roupa**
- **Aproxime-se da pia ou da tábua de passar e não se apoie sobre uma só perna;**
- **Quando permanecer por muito tempo na posição em pé, tenha um suporte de 10 cm de altura para apoiar um dos pés de tempo em tempo;**

Dormindo!!!!

- **Procure dormir de lado, com as pernas encolhidas;**
- **Travesseiro na altura do ombro, não muito macio;**
- **Colchão firme com camada superior macia.**
- **Quando dormir com a barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos.**
- **Evite usar travesseiro alto para a cabeça;**
- **Evite dormir de barriga para baixo.**

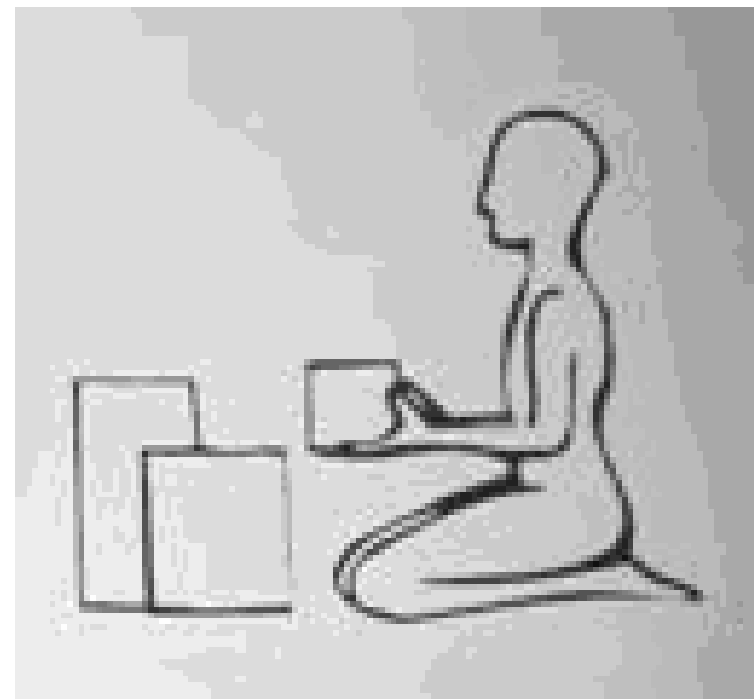




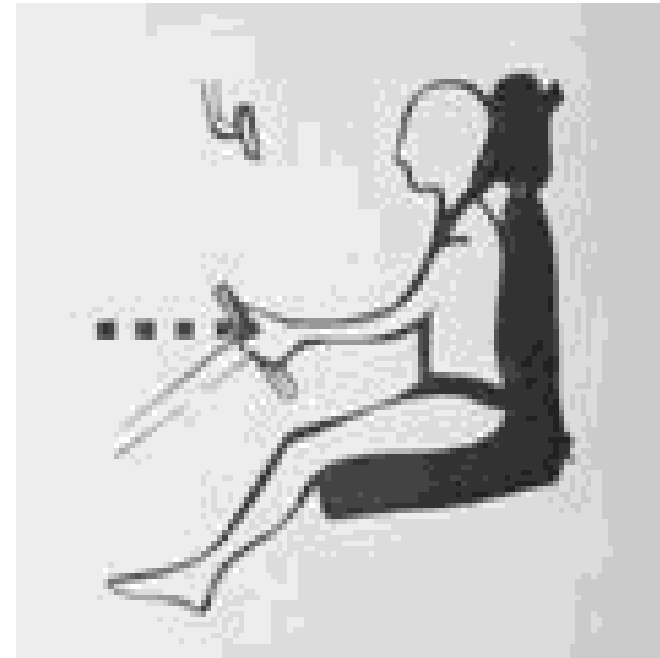
Manipulando Objetos.

- **Não se curve!**
- **Execute a tarefa ajoelhado.**

- **Quando tiver que levantar objetos pesados, flexione os joelhos ficando agachado;**
- **Traga o objeto perto do seu corpo para depois levantar-se sempre com a coluna reta.**



Sr(a). Motorista!!!



- **Dirija com os braços flexionados, sem estar muito próximo do volante.**
- **Endireite o encosto e apoie a cabeça.**
- **Use o cinto de segurança, ele conserva a coluna ereta.**
- **Evite torções do pescoço ou do tronco - use o espelho retrovisor ao invés de voltar-se para trás durante a marcha ré do carro.**

TRABALHO/ MOTORISTA

- privações de sono,
- longas horas dirigindo,
- necessidade de atenção constante,
- horário incertos para refeições,
- isolamento familiar e de amigos,
- riscos de acidentes,
- sedentarismo,
- movimentos repetitivos,
- visão alterada,
- preocupação econômica e prazo de entrega.



CAUSAS

- Pouca ou nenhuma pausa
- posturas estáticas
- falta de atividade física
- elevação de braços
- posturas e movimentos desfavoráveis da cabeça
- aumento da demanda da atenção e precisão
- fatores psicológicos,
- exposição a vibrações,
- força de impacto e de aceleração
- design de assentos inapropriados.

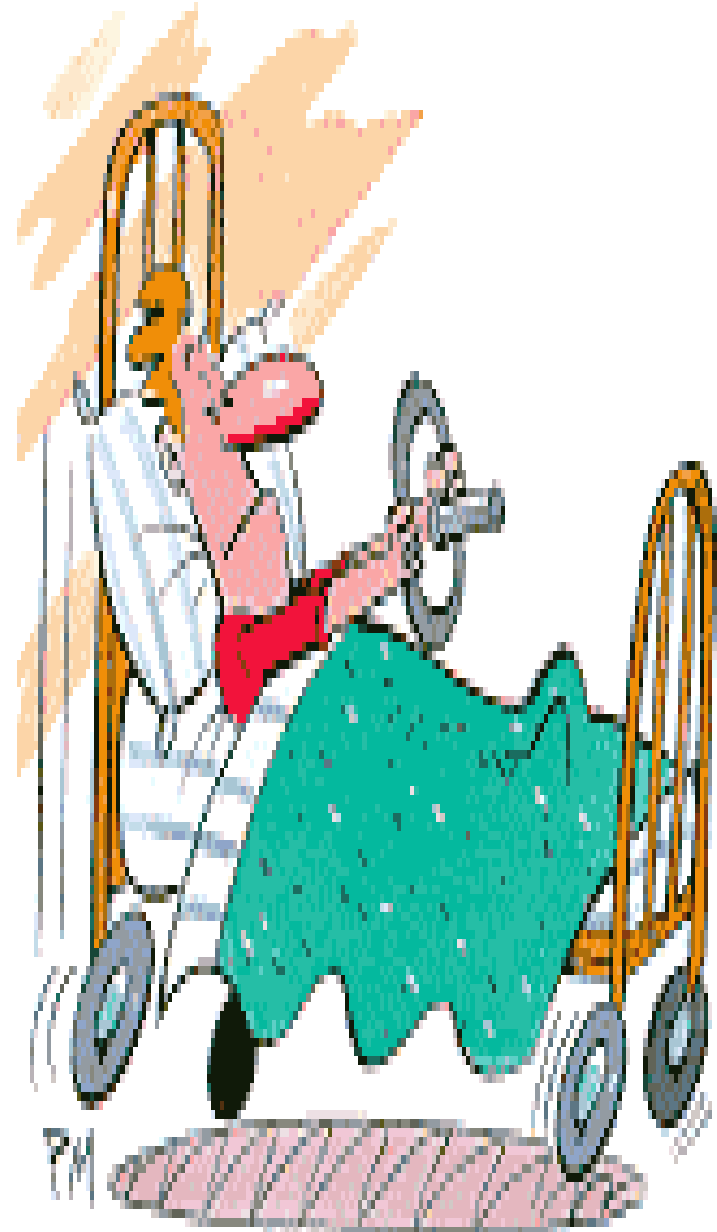


Conseqüências

- compressão dos discos,
 - tensão muscular,
- dor na região do pescoço e ombros,
- dor na coluna vertebral, em especial na região lombar,
- encurtamento ou enfraquecimento muscular



Às condições desfavoráveis (ruído, vibração, etc) de trabalho somam-se certos hábitos pessoais (tabagismo, álcool, sedentarismo). Os sintomas de morbidade que agravam as condições de saúde do motorista são: obesidade, dores osteomusculares (ombro, braço, perna, coluna), varizes, problemas gastrointestinais, vista irritada, problemas respiratórios, problemas auditivos, problemas do sono, hipertensão arterial e estresse.





DICAS

O corpo quando sobrecarregado também traz problemas, assim como seu caminhão, portanto é necessário pensar em prevenção:

- **Consulte profissionais de saúde com frequência**
- **Pratique atividades físicas**
- **Faça alongamentos durante as viagens**
- **Tenha uma alimentação saudável**
- **Cuide de sua postura**
- **Evite viagens longas sem pausas**
- **Reserve um horário para descansar**
- **Curta momentos de lazer**

Tomando essas atitudes sua viagem será mais tranquila e menos desgastante.



**O Corpo humano
é como seu
caminhão, precisa
de combustível
para funcionar, e
constante
manutenção para
ter um bom
rendimento e
evitar doenças.**

OBRIGADA!!!!



ALINE MACHIAVELLI

www.ativida.com

aline@ativida.com

9143-8332

ELIAS LIMA DE SOUSA

eliasartestrepolias@ig.com.br

9198-2600