

Ergonomia



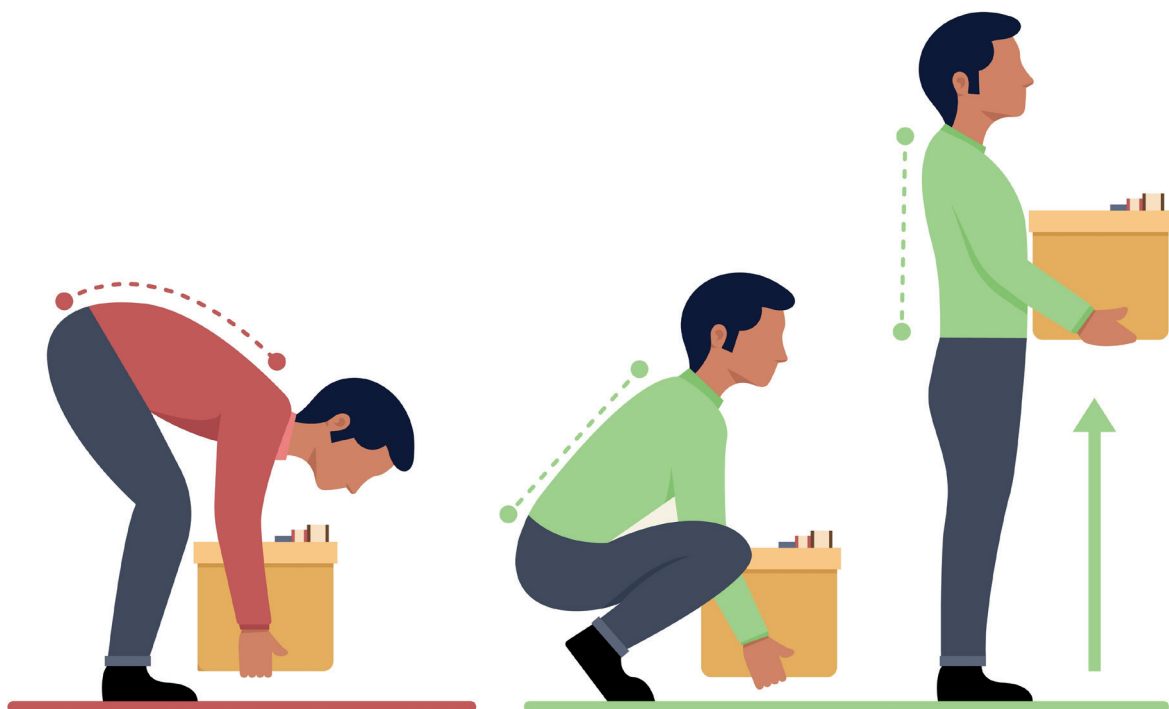
Você sabe a importância da ergonomia nas atividades de trabalho?

Muitas situações de trabalho podem gerar prejuízos à saúde, como doenças do sistema musculoesquelético (ao realizar atividades de movimentação de carga acima dos limites fisiológicos) ou psicológicas (por alta demanda de trabalho).

A ergonomia estuda os diversos fatores que podem influenciar no desempenho do sistema produtivo e procura reduzir as suas consequências nocivas sobre o trabalhador. Assim, ela procura reduzir a fadiga, o estresse, os erros e acidentes, proporcionando segurança, satisfação e saúde aos trabalhadores durante o desenvolvimento do trabalho.

CONFIRA ALGUMAS DICAS DE ERGONOMIA:

- **Prepare sua musculatura para as atividades do trabalho** – Em atividades moderadas e intensas, faça aquecimentos e alongamentos do grupo muscular envolvido na atividade, preparando o corpo para a jornada de trabalho;
- **Mantenha as articulações em posição neutra** – Nessa posição, os músculos e os ligamentos são menos exigidos, evitando sobrecarga;
- **Evite inclinar a cabeça** – A cabeça de um adulto pesa de 4 a 5 kg. Quando a cervical se inclina mais de 30° graus para frente, os músculos do pescoço são contraídos, provocando tensões nos ombros e na cervical;
- **Evite alcances excessivos** – O alcance com os braços deve ser feito dentro da área boa e excelente de alcance, evitando inclinação ou rotação do corpo. Para isso, ferramentas, peças e controles de uso mais frequentes devem situar-se próximos e em frente ao trabalhador;
- **Alterne posturas e movimentos** – Nenhuma postura ou movimento repetitivo devem ser mantidos por um longo período. Alterne-os sempre que possível;
- **Evite carregar cargas apenas com uma mão** – Quando se usa apenas uma das mãos para carregar algo, o corpo é submetido a uma tensão assimétrica, sobrecarregando algumas musculaturas;
- **Iluminação do ambiente de trabalho** – Mantenha o ambiente de trabalho iluminado. A intensidade correta da luz garante uma boa visibilidade da tarefa desempenhada, gerando maior eficiência.





Flash Vector/Shutterstock

Duas características importantes da ergonomia são a participação e o envolvimento de todos os trabalhadores no processo de melhoria ergonômica dos postos de trabalho. Seja um multiplicador.

Já que conheceu um pouco das atividades da ergonomia, participe incentivando a ergonomia na empresa.



REFERÊNCIAS

DUL, Jan; WEERDMEESTER, Bernard. **Ergonomia prática**. Tradução de Itiro Iida. Ed. rev. e ampl. São Paulo: Edgard Blucher, 2004.

IIDA, Itiro. **Ergonomia**: projeto e produção. 2 ed. rev. e ampl. São Paulo: Blucher, 2005.