

Utilizadores de Computadores – Conselhos ergonómicos

Ergonomia:

Estuda a interacção física entre as pessoas e o seu trabalho – adaptando este último, o equipamento e o ambiente de trabalho ao trabalhador.



**A SAÚDE E O BEM ESTAR DOS TRABALHADORES É UM PRÉ-
REQUISITO ESSENCIAL DA PRODUTIVIDADE, E DA MAIOR
IMPORTÂNCIA PARA UM DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E SOCIAL
SUSTENTÁVEL.**





GEDDES™

Programa Prevenção Factores Risco relacionados com EDV

Posteres

Formação Prática

Aquisição de Ajudas Técnicas

Formação Obrigatória

Relatórios / Pareceres

Visitas Locais de Trabalho

IT / PTE / PG

Ergonomia

Saúde Ocupacional

Os objectivos pretendidos são os seguintes:

- melhorar a conformidade das acções a fim de **reduzir as lesões músculo-esqueléticas** ;
- **aumentar a consciência dos riscos** associados às tarefas relacionadas com EDV, na entidade patronal e nos trabalhadores bem como as medidas de prevenção associadas;
- promover uma **mudança cultural na abordagem dos riscos** associados aos factores de risco associados aos EDV, agindo sobre os problemas de base em vez de agir sobre o modo como as pessoas trabalham.

- Programação do trabalho;
- Alternância das actividades;
- Melhor distribuição das tarefas;
- A planificação do trabalho, na perspectiva da "ergonomia", compreende, entre outros, a adaptação do mobiliário, do material e da organização do trabalho.



Identificar e avaliar os riscos

The diagram illustrates a risk management process. It features a dark blue horizontal bar at the top. Below this bar, three light blue rounded rectangular boxes are arranged in a flow: 'Identificar e avaliar os riscos' (top left), 'Evitar ou reduzir o risco' (top right), and 'Gerir os riscos residuais' (bottom center). The boxes are connected by faint, light blue lines, suggesting a sequential process.

Evitar ou reduzir o risco

Gerir os riscos residuais

Má prática...

Pescoço virado para olhar para o monitor

Monitor mal posicionado

Cactos crescem em ambientes secos e quentes!

Candeeiro de secretária mal posicionado

Teclado mal posicionado

Rato longe causando força no ombro

Costas não apoiadas no encosto da cadeira

Pés não apoiados no chão

Almofadado a pressionar a zona inferior da coxa

Ambiente de trabalho ideal...



...Ambiente de trabalho ideal...



- Elimine qualquer reflexo no seu monitor.



- Posicione os restantes equipamentos em locais acessíveis.

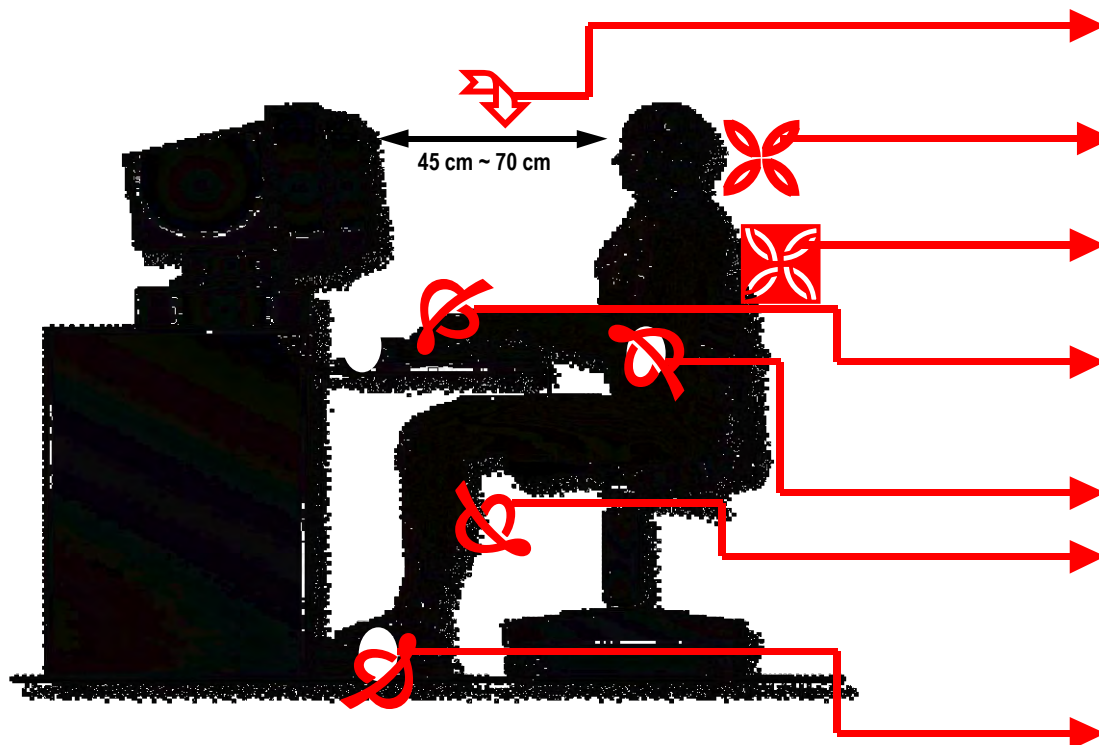
Ergonomia no Escritório

Você já pensou
na **Sua Postura**
Hoje ?



O Segredo está na **Postura Correcta.**

Princípios Gerais para uma Boa Postura



Manter o topo do monitor ao nível dos olhos e distante cerca de um comprimento de braço

Manter a cabeça e pescoço em posição recta, ombros relaxados ;

Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;

Manter o antebraço, punhos e mãos em linha recta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;

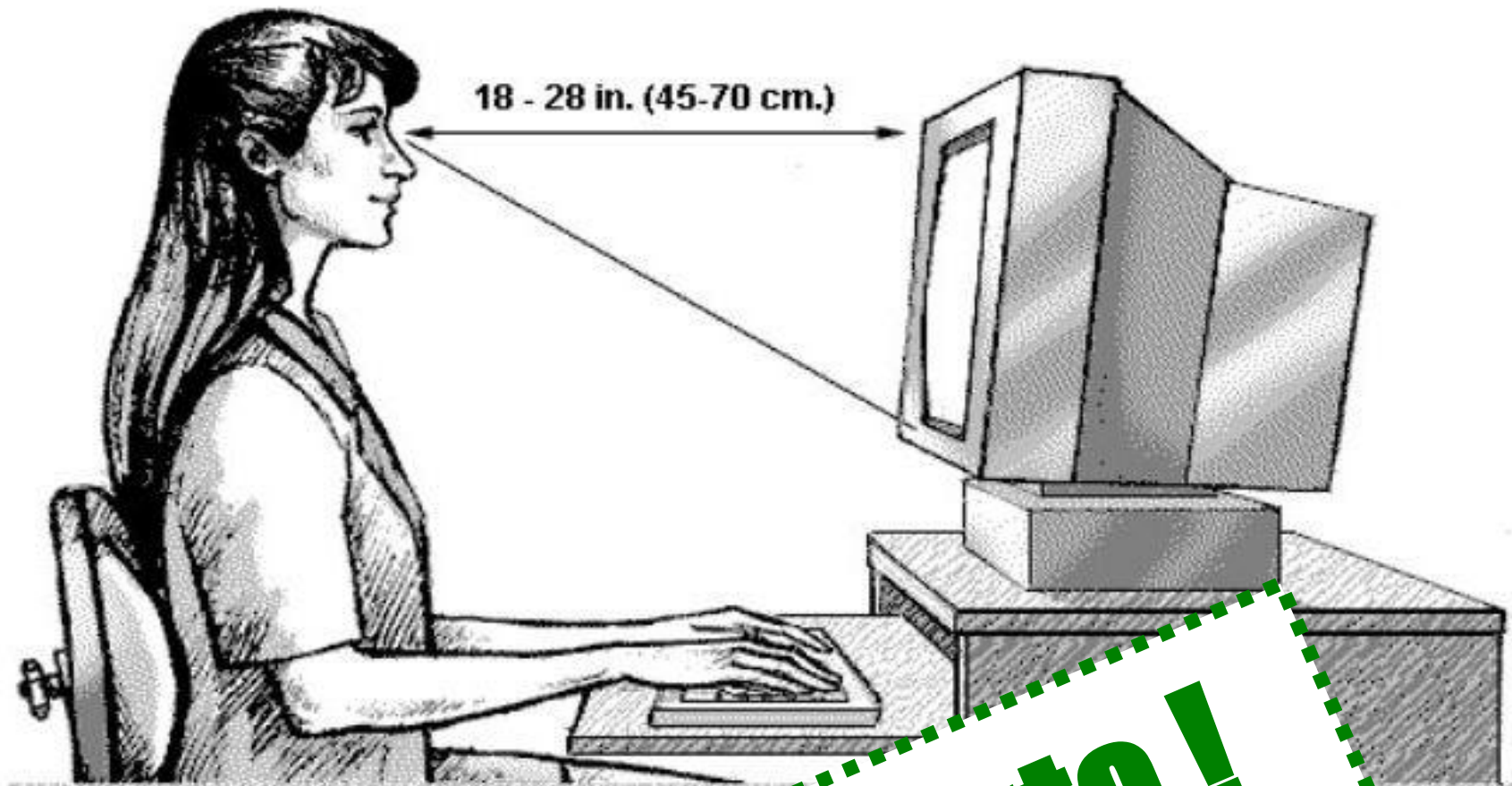
Manter o cotovelo junto ao corpo;

Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;

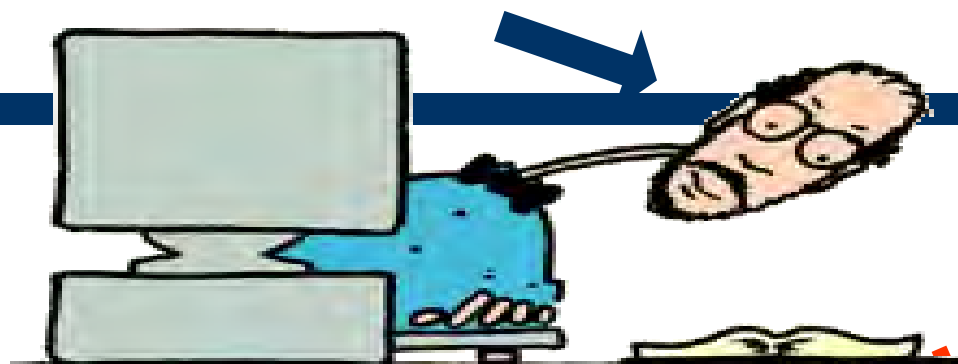
Manter o ângulo igual ou superior a 90° para as dobras dos joelhos e da anca;

Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado, usar descanso para os pés.

**Considerando-se que o
segredo está na Postura
Neutra, segue abaixo
exemplos do que se deve
ou não fazer**



Certo!



Torcer o pescoço

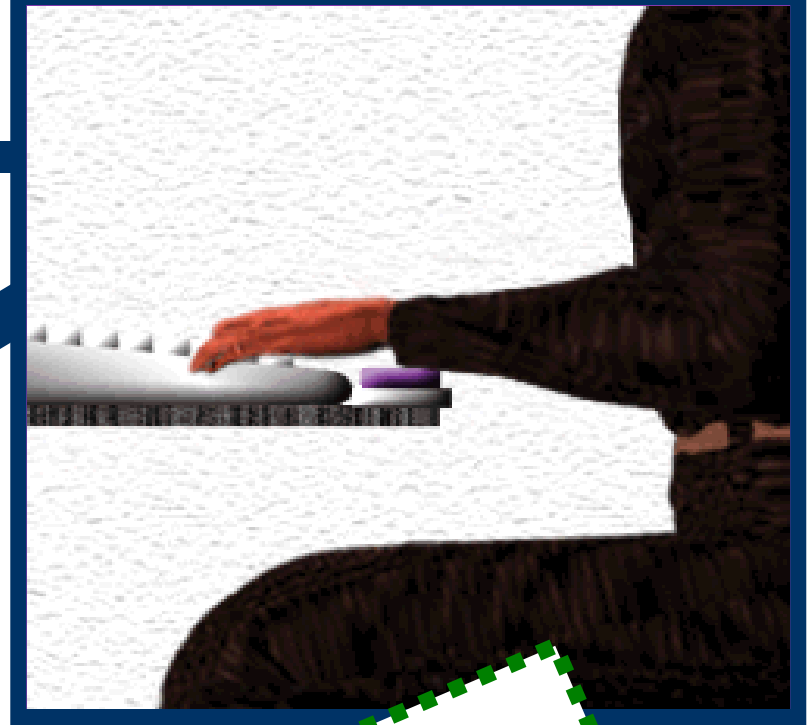


Monitor muito baixo



Monitor muito alto

Antebraço, punhos
e mãos em uma
linha recta
(posição neutra do
punho)



Certo!

Região lombar
apoiada no encosto
~~da cadeira ou em um~~
suporte para
as costas



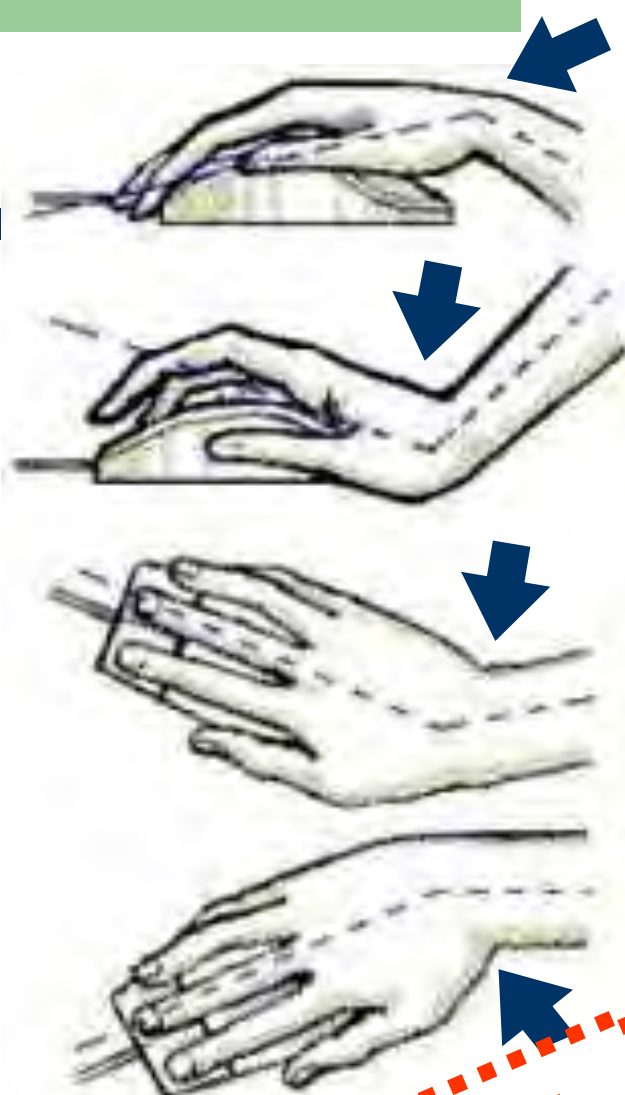
Certo!



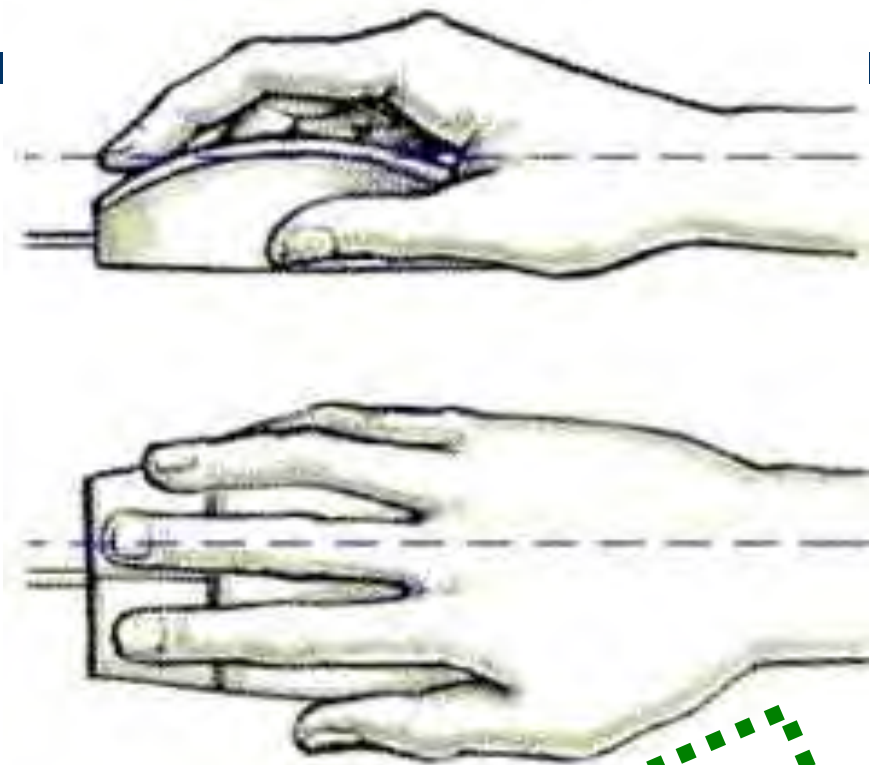
Errado !



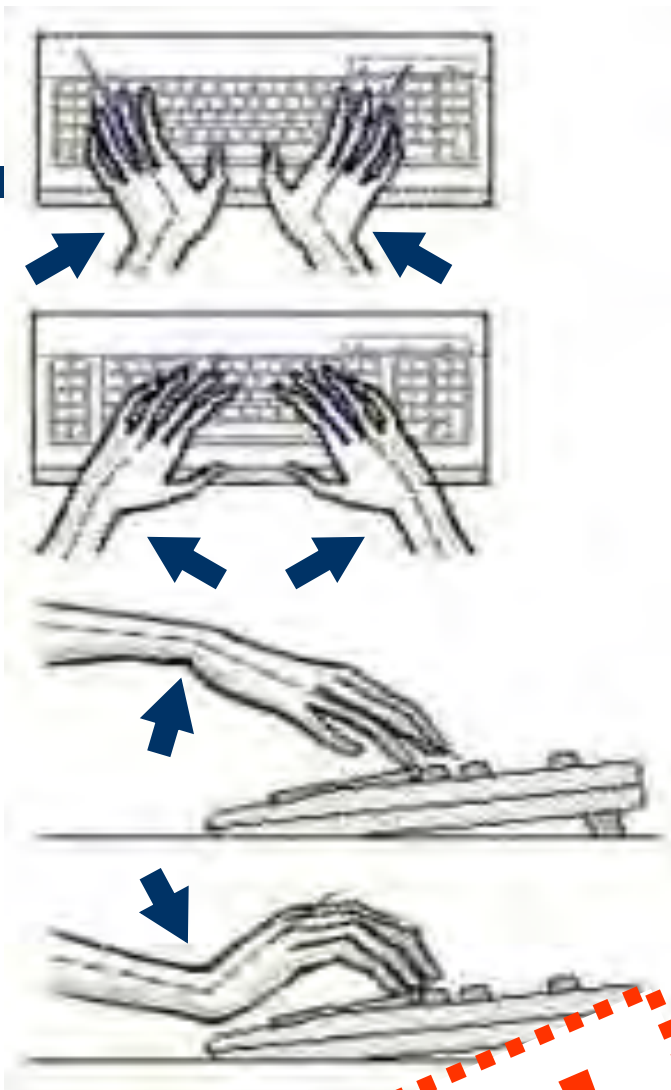
Certo !



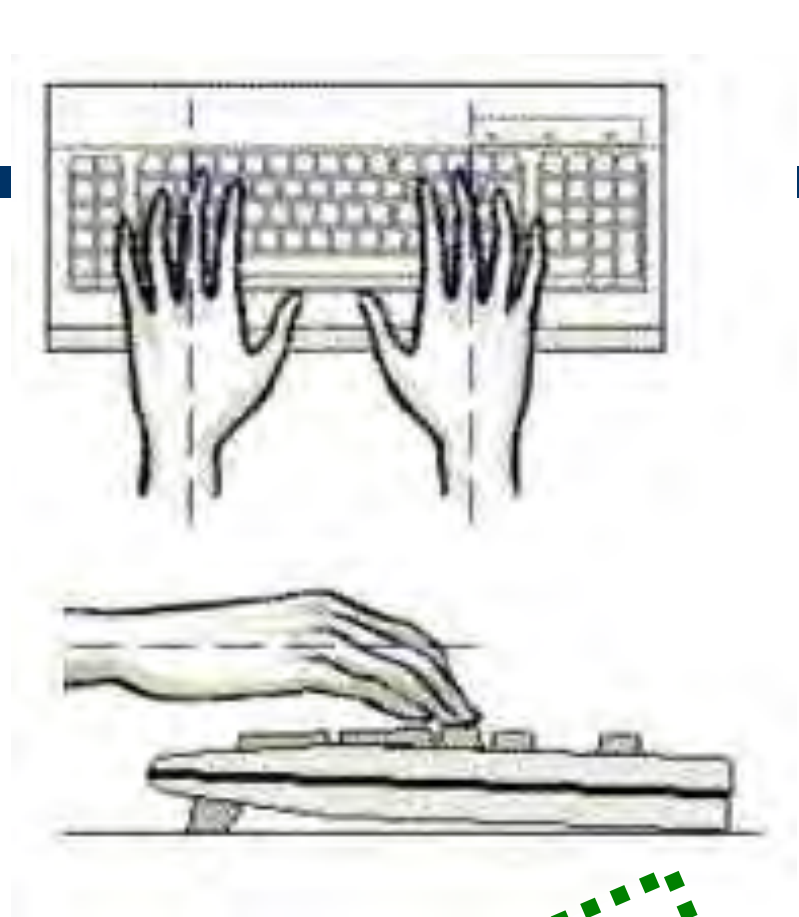
Errado !



Certo !



Errado !



Certo !

Quais os Possíveis Efeitos da Má Postura ?

- Dor no Pescoço
 - Dor nas costas
 - Dor nos braços ou antebraço
 - Dor nas mãos
 - Sensação de cansaço
 - Desconforto
 - Outros problemas de saúde (LER / DORT)
 - A melhor coisa é prevenir estes problemas;
 - Mantenha-se sempre na postura NEUTRA;
 - Postura neutra pode significar um dia mais produtivo e mais confortável .
- Não se esqueça de pensar neste assunto todos os dias

Exercícios no escritório

- Um dos maiores factores de risco é a postura estática.
- Despenda de, pelo menos, 5 minutos por hora “longe” do seu computador.
- Execute exercícios ou movimentos de alongamento periodicamente.

Este slide mostra algumas ilustrações de movimentos de alongamento que pode executar no escritório:

Exercícios com as mãos

- Feche firmemente a mão contra o pulso e abra , esticando os dedos.
- Repita 3 vezes



Exercícios para as costas e ombros

- Levante-se, com as costas direitas, coloque a mão direita no seu ombro esquerdo e mova a cabeça para trás suavemente.
- Repita o exercício para o ombro direito



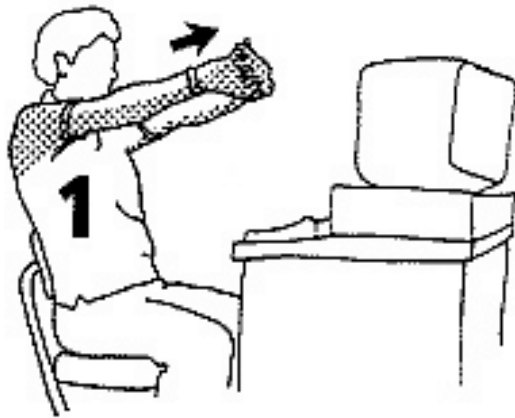
Exercícios para a cabeça e o pescoço

- Movimento a cabeça da esquerda para a direita e novamente para a esquerda
- Movimento a cabeça de trás para a frente



Alongamentos na cadeira ...

- Sentado ao computador por longos períodos causa, geralmente, tensão no pescoço e nos ombros e dores na zona lombar.
- Exercite os alongamentos, conforme abaixo indicado, várias vezes ao dia e/ou sempre que se sinta cansado .
- Não se esqueça de se levantar de vez em quando e passear pelo escritório! Vai ver que se sentirá melhor!



10-20 segundos
2 vezes



10-15 segundos



8-10 segundos
Para cada lado



15-20 segundos

... Alongamentos na cadeira ...



3-5 segundos
3 vezes



10-12 segundos
Cada braço



10 segundos



10 segundos

... .. Alongamentos na cadeira



8-10 segundos
Cada lado



8-10 segundos
Cada lado



10-15 segundos
2 vezes



8-10 segundos
Abane as mãos

Ergonomia no Escritório



- A figura ao lado, apresenta uma série de recomendações fundamentais a este tipo de actividade. Confira na listagem abaixo, a importância de cada uma delas.

[Conforto Visual](#)

[Punho Neutro](#)

[Apoiando os Pés](#)

[Cadeira](#)

[Iluminação](#)

[Cores](#)

[Temperatura](#)

[Acústica](#)

[Humanizando o Ambiente](#)



Nihat Üstündağ







Vitor Brasileiro

Façam o favor de serem felizes

