



Ergonomia

Ergonomia

Definição:

Ergonomia consiste no conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho no qual existem interações entre seres humanos e máquinas.



Ergonomia

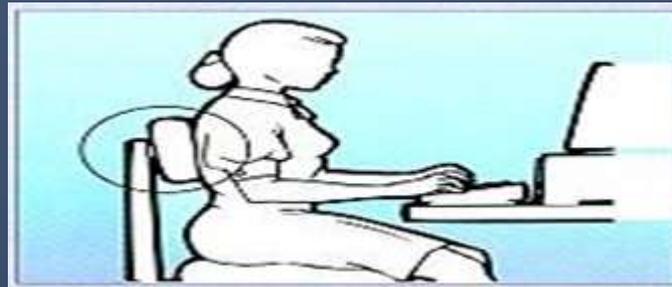
Estão surgindo cada vez mais as chamadas doenças LER (Lesões por Esforços Repetitivos), em consequência principalmente de problemas de postura frente a um computador.

São inflamações dos músculos, tendões e nervos que, na maioria das vezes, acometem os braços e as mãos. Elas podem ser evitadas, e são curáveis, embora possam deixar um trabalhador incapacitado temporária ou permanentemente para o serviço que exercia se não forem detectadas a tempo ou informadas ao médico pelo funcionário, quando os primeiros sinais de dor aparecerem .

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA

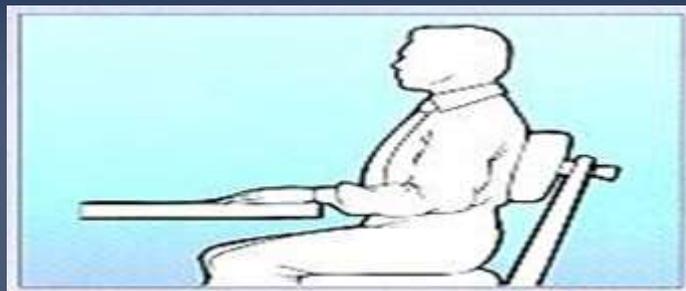


Procure conhecer os recursos de ajuste de sua cadeira de trabalho

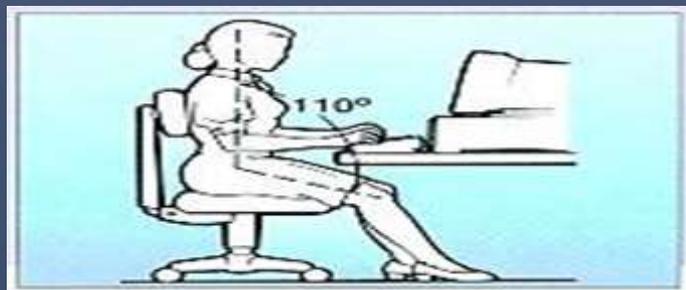


Ajuste a altura do suporte da cadeira em suas costas, de forma a lhe proporcionar bom apoio, sem forçar qualquer ponto da coluna

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA



Seus cotovelos devem ficar na altura do tampo da mesa



Quando estiver digitando, datilografando ou lendo, ajuste a cadeira de tal modo que seu tronco e suas coxas formem um ângulo de aproximadamente 100 a 110 graus

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA

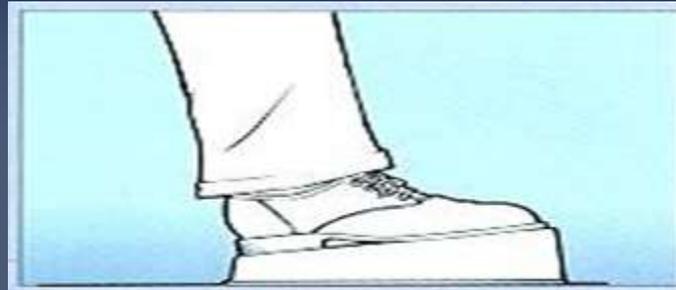


Quando estiver escrevendo, sente-se mais para a extremidade anterior da cadeira

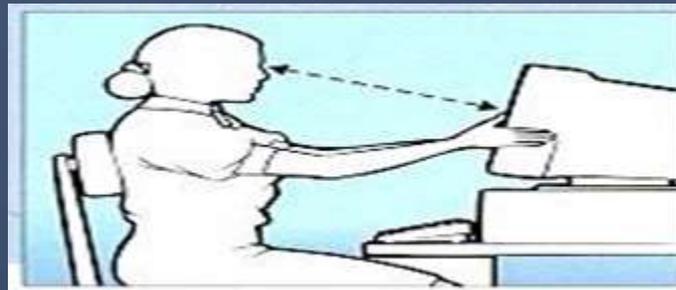


Procure sentar-se sempre alinhado com o eixo da cadeira. Evite sentar-se torto;

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA



Caso os seus pés não estejam bem apoiados, procure pôr um apoio

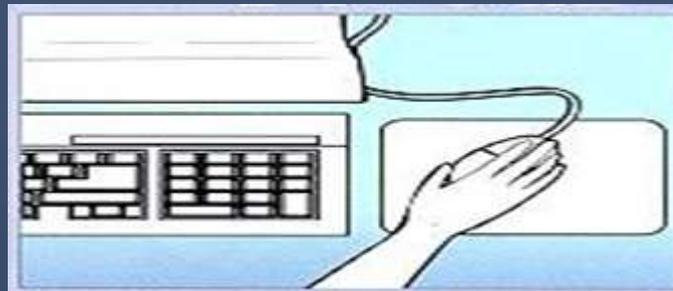


Ao trabalhar no microcomputador, ajuste a distância dos seus olhos ao monitor de vídeo

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA



Coloque o monitor de vídeo de lado para as janelas. Caso tenha que ficar de frente ou de costas para as janelas, feche as persianas ou cortinas .



Posicione o mouse junto ao teclado .

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA

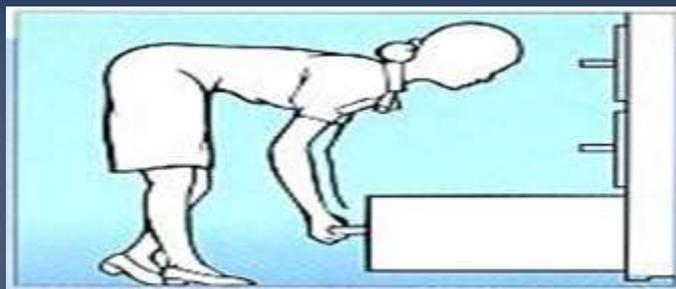


Procure utilizar um suporte de documentos e posicione este suporte à sua frente, com os papéis a serem lidos; assim, você não força o pescoço para os lados .



Puxe o teclado para junto de você, assim você pode evitar a tendinite.

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA



Todas as pessoas que trabalham em escritório devem evitar colocar objetos pesados ou documentos em gavetas que estejam próximas ao chão.



Procure colocar os objetos de uso constante como telefone, agenda, grampeador e outros o mais próximo possível de seu corpo.

DICAS PARA UMA BOA ERGONOMIA



Evite torção de tronco ao ter que atender os chamados telefônicos .



Atenção Mulheres! Salto alto ocasiona dificuldades de posicionamento e dores lombares .