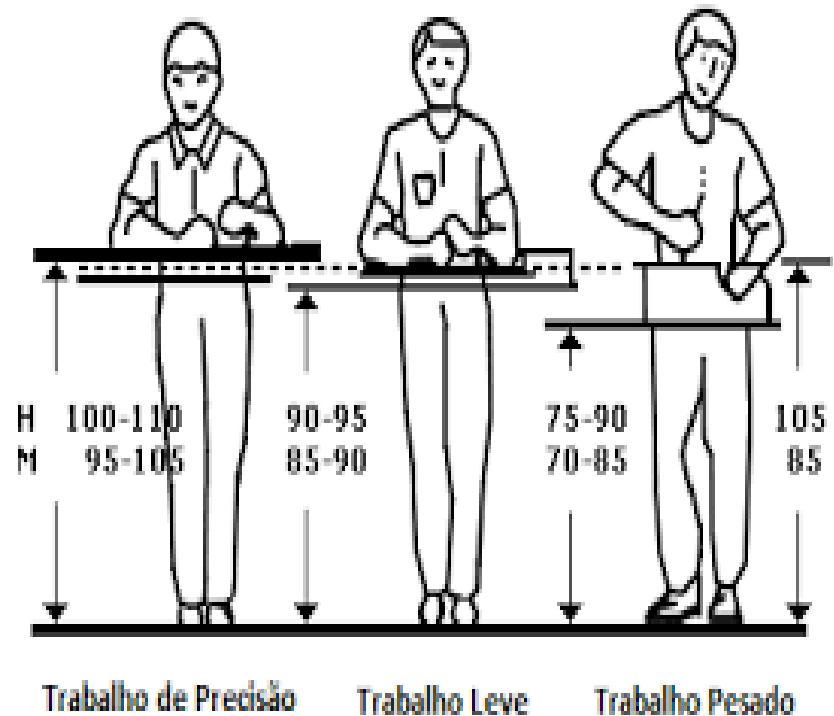


Postos de Trabalho

Em relação aos postos de trabalho eles devem ser adaptados e compatíveis com o desempenho da função. Sendo ajustáveis tanto para cima quanto para baixo e até mesmo para perto e longe do colaborador. Assim estes postos de trabalho estarão adequados para o desempenho da função do colaborador.

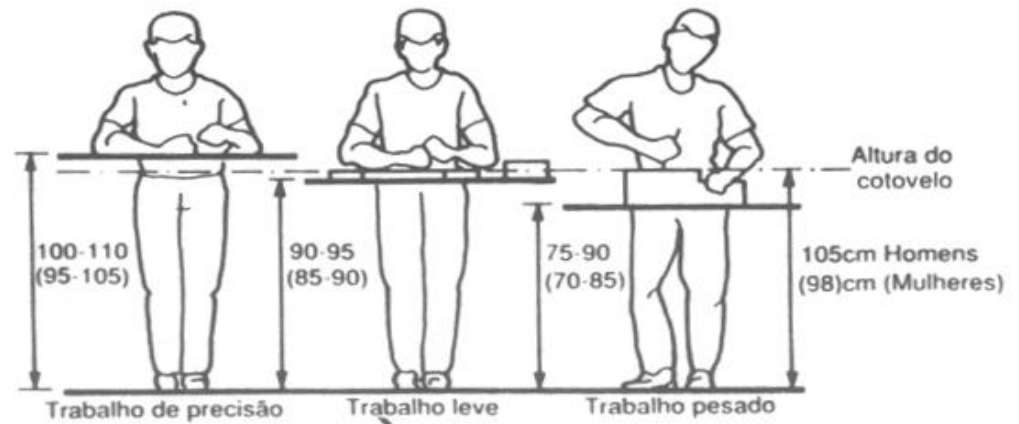
Postos de Trabalho

Posição de Trabalho em Pé
Na posição de trabalho em pé, todo nosso peso acaba sendo suportado apenas pelos nossos pés. Assim causando um desconforto muito grande para nosso organismo. O trabalho em pé deve-se adequar ao serviço desenvolvido.

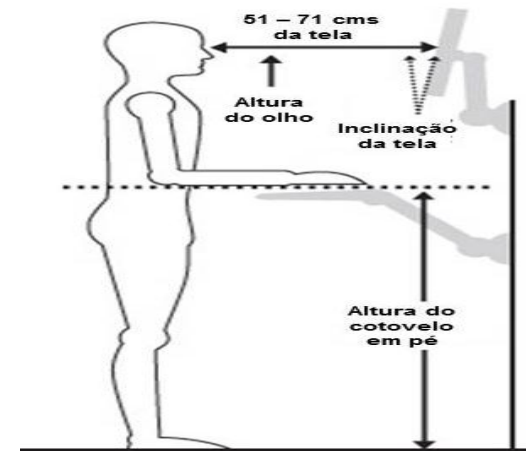


Postos de Trabalho

O local onde o colaborador irá desenvolver sua atividade deve ser um local amplo e de fácil acesso onde o mesmo tenha espaço para executar suas tarefas sem oferecer riscos a outros colaboradores.



— Alturas recomendadas para as superfícies horizontais de trabalho, na posição de pé, de acordo com o tipo de tarefa (Grandjean, 1983).



Possíveis Problemas Enfrentados pela não adequação de Postos de Trabalho

Os piores problemas enfrentados para quem executa sua atividade na posição em pé são os problemas circulatórios, aparecimento das lombalgias (dores na região lombar) e artrose (dor articular).



Como minimizar estes problemas causados pelo trabalho em Pé?

- ✓ Escolha do calçado: escolha um calçado confortável, macio e sem salto.
- ✓ Alterne a posição de apoio das pernas: alterne a posição de apoio entre uma perna e outra e sempre que possível dê uma pequena caminhada.
- ✓ Movimento os pés: faça movimentos circulares com os pés para melhorar a circulação, evitar o inchaço e o aparecimento de varizes.

Como minimizar estes problemas causados pelo trabalho em Pé?

- ✓ Postura ereta: Tente manter a postura ereta pelo maior tempo possível, evitando inclinar-se para frente ou para os lados por muito tempo.
- ✓ Pegando um objeto no chão: quando for pegar algum objeto que esteja no chão, abaixe flexionando os joelhos, assim você evita curvar-se para frente.
- ✓ Pausas durante a jornada de trabalho.

Trabalho Sentado

Na posição de trabalho sentado, nosso corpo acaba queimando menos gordura assim nos deixando sedentários. Com isso vem um leque de doenças e problemas que podemos desenvolver.



Principais Sintomas



Formigamento



**Fadiga muscular
e cansaço**



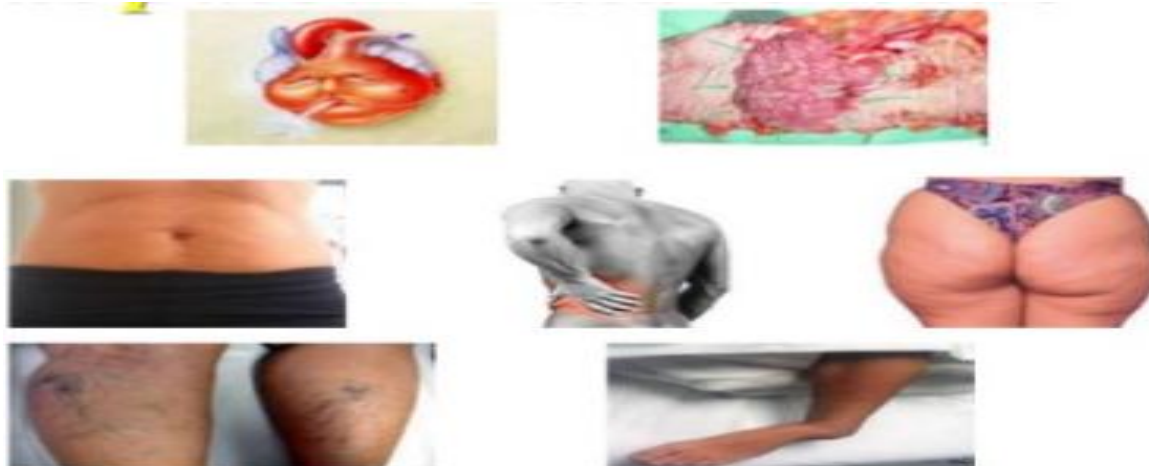
Depressão



Afastamento

Riscos de passar o dia sentado

- ✓ Órgãos: Doença cardíaca; Câncer de cólon.
- ✓ Músculos: Barriga flácida; Quadris rígidos; Glúteos flácidos.
- ✓ Pernas: Má circulação Ossos moles.



Riscos de passar o dia sentado

A Maneira Correta de Sentar Se você tem que passar boa parte do dia sentado, ao menos tente fazer isso da maneira correta.



O que os Especialistas Recomendam

Sentar em algo macio: Uma bola de exercício ou mesmo um banquinho sem encosto força os seus músculos centrais a trabalhar. Sente-se com a coluna ereta e mantenha os pés todos encostados no chão, de modo a que sustentem cerca de 1/4 do seu peso.



Fig. 8. "Faquir"



Fig. 9. "Tesoura"

O que os Especialistas Recomendam

Alongar os flexores do quadril: por três minutos de cada lado, uma vez ao dia.



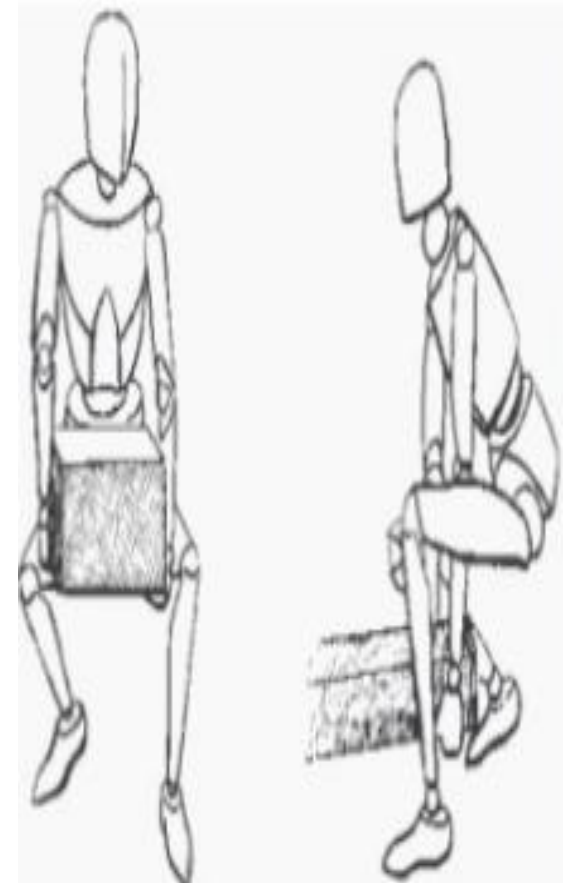
O que os Especialistas Recomendam

Andar durante os comerciais quando está assistindo televisão. Até mesmo um passo de caramujo queima duas vezes mais calorias do que ficar sentado - e exercícios mais vigorosos são ainda melhores. Alternar entre ficar sentado e em pé na sua estação de trabalho. Se não é possível fazer isso, levante-se a cada 30 minutos e dê uma volta.



Levantamento e Transporte de Cargas

O transporte manual de cargas é uma das formas de trabalho mais antigas e comuns, sendo responsável por um grande número de lesões e acidentes do trabalho. Estas lesões, em sua grande maioria, afetam a coluna vertebral, mas também podem causar outros males como, por exemplo, a hérnia escrotal.



Levantamento e Transporte de Cargas

A figura ao lado mostra a técnica correta para o levantamento de cargas (caixa, barra, saco, etc.). O joelho deve ficar adiantado em ângulo de 90 graus. Braços esticados entre as pernas. Dorso plano. Queixo não dirigido para baixo. Pernas distanciadas entre si lateralmente. Carga próxima ao eixo vertical do corpo. Tronco em mínima flexão.



Levantamento e Transporte de Cargas

Na figura da direita, a técnica indicada para a movimentação lateral de carga (no caso, um barril) é a seguinte: posição dos pés em ângulo de 90 graus, para evitar a torção do tronco. No outro croqui, em que o modelo carrega uma caixa, o porte da carga é feito com os braços retos (esticados), de modo a obter menor tensão nos músculos dos mesmos.

Levantamento e Transporte de Cargas

A movimentação manual de cargas é cara, ineficaz (o rendimento útil para operações de levantamento é da ordem de 8 a 10%), penosa (provoca fadiga intensa) e causa inúmeros acidentes. Portanto, sempre que possível, deve ser evitada ou minimizada.

Transporte de cargas



Condições do Ambiente de trabalho

- ✓ O ambiente deve ser livre ruídos muito altos;
- ✓ A luz do ambiente de trabalho deve ser adequada;
- ✓ O ambiente de trabalho deve ser um local limpo e agradável;
- ✓ O ambiente deve ser livres de desvios de atenção.

Dicas de Ergonomia

- De Olho no Conforto Visual! - Para garantir o conforto visual, mantenha seu monitor entre 45 e 70 cm de distância e regule sua altura no máximo, até sua linha de visão.
- Punho Neutro é fundamental! - Assim como a altura do monitor, a do teclado também deve poder ser regulável. Ajuste-a até que fique no nível da altura dos seus cotovelos.

Dicas de Ergonomia

- Pés bem apoiados! - É importante que as pessoas possam trabalhar com os pés no chão.
- Dê um descanso para as costas! - Com exceção de algumas atividades, as cadeiras devem possuir espaldar (encosto) de tamanho médio.
- Iluminação - Para evitar reflexos, as superfícies de trabalho, paredes e pisos, devem ser foscas e o monitor deve possuir uma tela anti-reflexiva. Evite posicionar o computador perto de janelas e use luminárias com proteção adequada.

Dicas de Ergonomia

- Cores - Equilibre as luminâncias usando cores suaves em tons mate.
- Temperatura - Como regra geral, temperaturas confortáveis, para ambientes informatizados, são entre 20 e 22 graus centígrados, no inverno e entre 25 e 26 graus.
- Acústica - É recomendável para ambientes de trabalho em que exista solicitação intelectual e atenção constantes, índices de pressão sonora inferiores à 65 dB(A).

Dicas de Ergonomia

- Humanização do ambiente - Sempre que possível humanize o ambiente (plantas, quadros e quando possível, som ambiente). Estimule a convivência social entre os funcionários.



Trabalho em Grupo

Elaborar séries de GL, especificando grupo que será trabalhado: função, nº de funcionários, horário (turno), etc...(entregar por escrito);

Será avaliado o conteúdo entregue e a postura do grupo enquanto aplica a série para a turma.

- Grupos 1,2,3,4,5 – preparatória
- Grupos 6,7,8,9,10 – compensatória
- Grupos 11,12,13,14,15 – de relaxamento

Reservar uma atividade lúdica que possa ser aplicada para beneficiar o grupo de uma maneira descontraída, reforçando valores necessários.