

Ergonomia no trabalho

número13

Já pensou nas posições que utiliza para trabalhar? Quer em frente ao computador, ou mesmo quando está a realizar qualquer outra tarefa? Serão essas as posturas mais adequadas? Com efeito, existem algumas posturas que podem prejudicar o nosso rendimento profissional, bem como, a nossa saúde. Neste Guia@prender falamos sobre as posturas mais adequadas a adotar no trabalho, ou seja, da “Ergonomia no trabalho”.



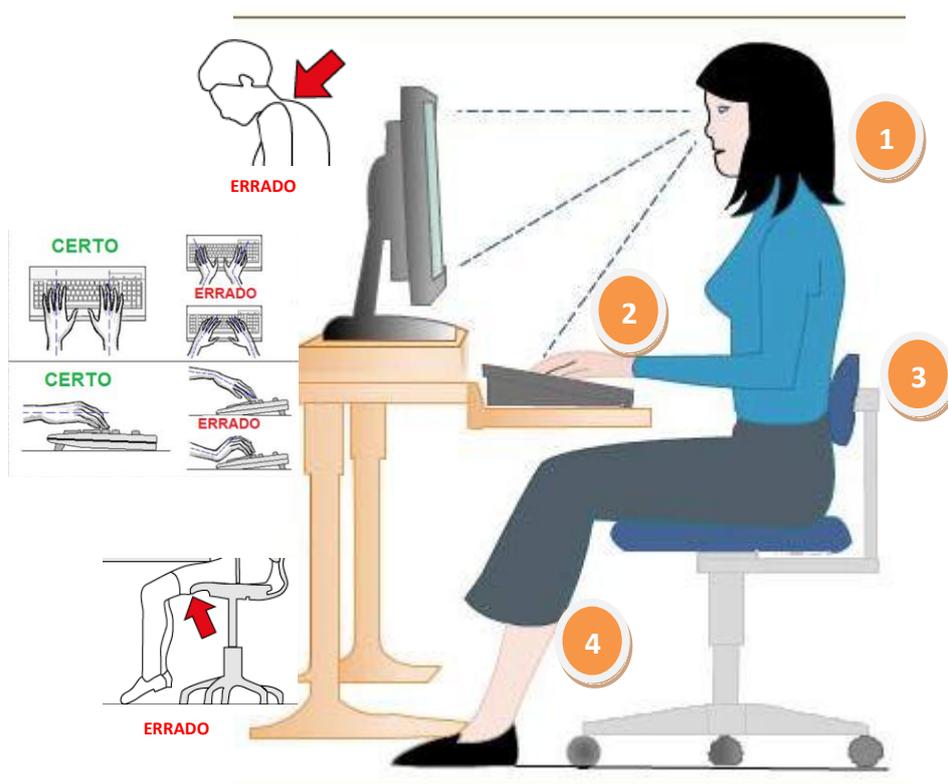
Ergonomia – Conceito

A palavra ergonomia deriva do grego “Ergo” – Trabalho + “Nomos” – Regras, isto é, a Ergonomia é a **ciência que estuda as regras/posturas a adotar no local do trabalho**, para que exista uma maior produtividade do trabalhador na realização das suas tarefas, e com menor esforço físico por parte do mesmo. A Ergonomia estuda assim as regras que devem ser adotadas no local de trabalho de forma a minimizar os impactos prejudiciais de posturas menos corretas.



Dicas Ergonómicas

Apresentamos algumas dicas ergonómicas a utilizar no local de trabalho:



1 – Mantenha o pescoço direito – Para tal, mantenha os ombros relaxados, o monitor ao nível dos olhos, evitando curvar o pescoço para visionar o mesmo. O ecrã deve estar ajustado, de forma a evitar brilhos (ângulo de 20°), sendo que o monitor deve estar a 50/70 cm de distância:

2 – Punho em posição neutra – O punho deve estar em posição neutra, isto é, as mãos no teclado devem estar paralelas, evitando levantar as mãos ou apoiar o pulso no teclado, para escrever. Mantenha os ombros relaxados com os cotovelos junto ao corpo. O teclado deve estar diretamente à sua frente com o rato ao mesmo nível, e evite bater no teclado com muita força.

3 – Ombros e quadris alinhados – Para que os ombros e os quadris estejam alinhados é necessário que o encosto esteja adaptado à curvatura da coluna, sendo que as costas devem estar apoiadas no encosto da cadeira, mantendo o cotovelo junto ao corpo e não projetado para a frente.

4 – Manter os pés apoiados no chão – Os pés devem estar apoiados diretamente no solo, e o espaço abaixo da mesa deve estar desobstruído. Ao manter os pés apoiados no chão, ajudará a diminuir a pressão das costas.

Problemas derivados da Falta de Ergonomia

A adoção de medidas menos corretas na utilização dos equipamentos, tais como computadores e os seus aplicativos, podem originar, entre outros, os seguintes problemas:

Dores nas costas

A coluna tem a capacidade de armazenar traumas ao longo do tempo, sem apresentar nenhum sintoma. O facto de não se apoiar as costas no encosto da cadeira, pode originar dores lombares, que resulta da posição incorreta da coluna vertebral, podendo causar lesões na estrutura da coluna.



Lesões musculares

As lesões musculares são um dos problemas que decorrem da falta de ergonomia na utilização dos computadores no local de trabalho. Algumas lesões musculares que podem decorrer do uso inadequado do computador são: as tendinites (inflamações nos tendões), câibras (contração involuntária e dolorosa do músculo), ou contraturas musculares (bloqueio constante das fibras musculares numa zona específica).



Fadiga

O facto de se adotar posturas inadequadas na utilização do computador pode originar fadiga/cansaço, podendo também se manifestar com dores de cabeça.



Problemas de visão

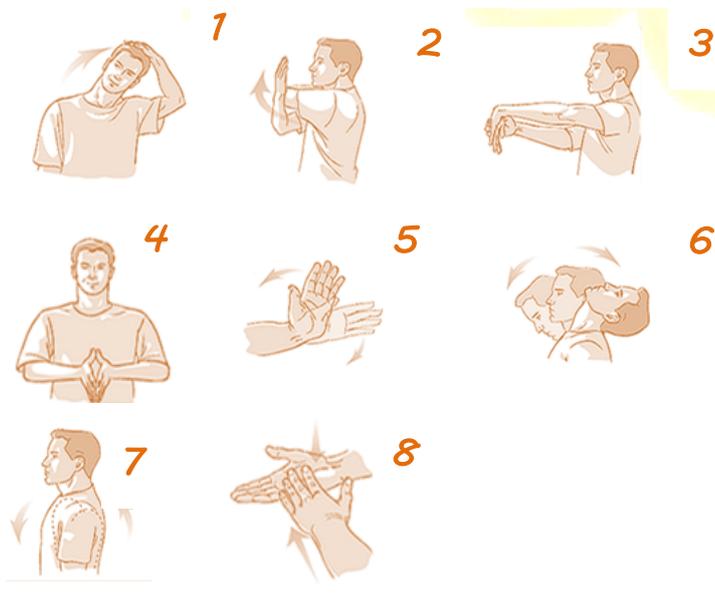
O facto de se passar várias horas em frente ao computador adotando uma postura inadequada, como por exemplo, ter o monitor demasiadamente perto do campo de visão, bem como a falta de iluminação do local de trabalho, pode originar danos à visão.



Exercícios de Alongamento e Relaxamento

Como podemos observar, existem algumas atividades que exigem movimentos repetitivos, força excessiva, posturas estáticas ou inadequadas, que podem originar problemas de saúde.

De seguida, apresentamos alguns exercícios práticos que poderá realizar para minimizar os impactos de um trabalho repetitivo:



- 1 - Pescoço** – Inclinat a cabeça para o lado, puxando-o com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.
- 2 - Ombro** – Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região lombar do ombro.
- 3 - Punhos 1** – Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.
- 4 - Punho 2** Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos, e realizar o movimento de desvio para baixo.
- 5 - Rotação dos punhos** – Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo.
- 6 - Relaxar os músculos do pescoço** – Inclinat a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás, mantendo cada uma das posições por alguns segundos.
- 7 - Relaxar os ombros** – Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório dos ombros para a frente e para trás.
- 8 - Flexão das pontas dos dedos** – Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma da mão voltada para baixo, pressionar os dedos contra a palma da mão esquerda.

A Recordar ...



A ergonomia é a ciência que estuda a adaptação do indivíduo ao seu local de trabalho. Existem posturas que devemos evitar na realização das nossas tarefas, por forma a aumentar a nossa produtividade e diminuir os efeitos prejudiciais de posturas menos adequadas. Clique na imagem ao lado para visionar o vídeo resumo sobre a ergonomia no local de trabalho.

