ERGONOMIA NO TRABALHO

EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR (EDV)

ERGONOMIA NO TRABALHO

O QUE É?

A ergonomia refere-se ao processo de projetar e ajustar as condições e requisitos de trabalho às necessidades e habilidades de quem executa o trabalho. É utilizada com o objetivo de determinar a forma como o local de trabalho pode ser concebido ou adaptado ao trabalhador, de modo a prevenir diversos problemas de saúde e aumentar a sua eficácia - por outras palavras - **tem como objetivo a adequação e a adaptação da tarefa ao trabalhador, em vez de forçar o trabalhador a adaptar-se à tarefa.**

No contexto da ergonomia deve, quanto aos ambientes de escritórios e nomeadamente os equipados com EDV, ter-se em consideração alguns fatores que, com maior ou menor intensidade, interferem no rendimento do trabalho e saúde do trabalhador sendo estes:

Aspetos técnicos

Relacionados com a iluminação, acústica, a temperatura ambiente, o formato do ambiente, a localização, os equipamentos como a secretária de trabalho, cadeira, arquivos, armários, divisórias do ambiente.

Aspetos psicológicos

Relacionados com a definição de fronteiras de espaço, o agrupamento de pessoas, a comunicação humana.

O trabalho ao computador, embora seja um trabalho mais confortável comparado com outros, acarreta alguns riscos para a saúde como posturas erradas, movimentos repetitivos e carga excessiva sobre os músculos. O trabalhador está sujeito a danos que poderão levar ao desenvolvimento de desconforto, dor e lesões.

POSTURAS CORRETAS

A SUA IMPORTÂNCIA

Uma boa postura garante que não há tensão excessiva nos músculos e reduz o risco de lesões musculoesqueléticas.
Uma boa postura requer menos energia para nutrir os músculos envolvidos, melhora a circulação sanguínea e melhora o desempenho mental.
Posturas erradas, movimentos repetitivos e carga excessiva podem causar danos nestas estruturas e levar ao desenvolvimento de desconforto, dores ou mesmo lesões.
Quando estas patologias são causadas pelo trabalho chamam-se:

Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT).
Estas podem ser:

Episódicas
(aparecem e desaparecem naturalmente);

Transitórias
(desaparecem com o descanso ou a alteração de atividade);

Persistentes
(mantêm-se durante os períodos de repouso)

As partes do corpo mais afetadas por este tipo de patologias relacionadas com trabalho com EDV, são o pulso, o cotovelo, o ombro, o pescoço e a lombar (parte de baixo das costas); as pernas e a parte superior das costas podem também ser afetadas.

Fatores que influenciam a postura correta para quem realiza trabalho ao computador:

Cadeira:
Para reduzir o risco de problemas lombares ajuste a cadeira de forma a que a parte inferior das costas esteja bem apoiada.

Mesa:
Deve existir espaço suficiente debaixo da mesa para as suas pernas, de forma a conseguir ficar sentado direito em frente ao monitor.

Computador:
Coloque o monitor ao nível dos olhos. Este deve estar afastado de si a distância equivalente a um braço; o tamanho do ecrã influencia na visualização dos textos: se for pequeno, por exemplo, a tendência será aproximar-se do ecrã para conseguir ler;
Coloque o rato e o teclado na posição correta de forma a evitar lesões, sendo que a posição correta significa ter o braço e as mãos apoiados na secretária.

Ambiente de Trabalho:
Evitar os reflexos do ecrã;
Manter os objetos de que necessita por perto;
Se realiza muitas chamadas enquanto está a escrever no computador, opte por utilizar auscultadores de forma a evitar lesões na zona do pescoço.

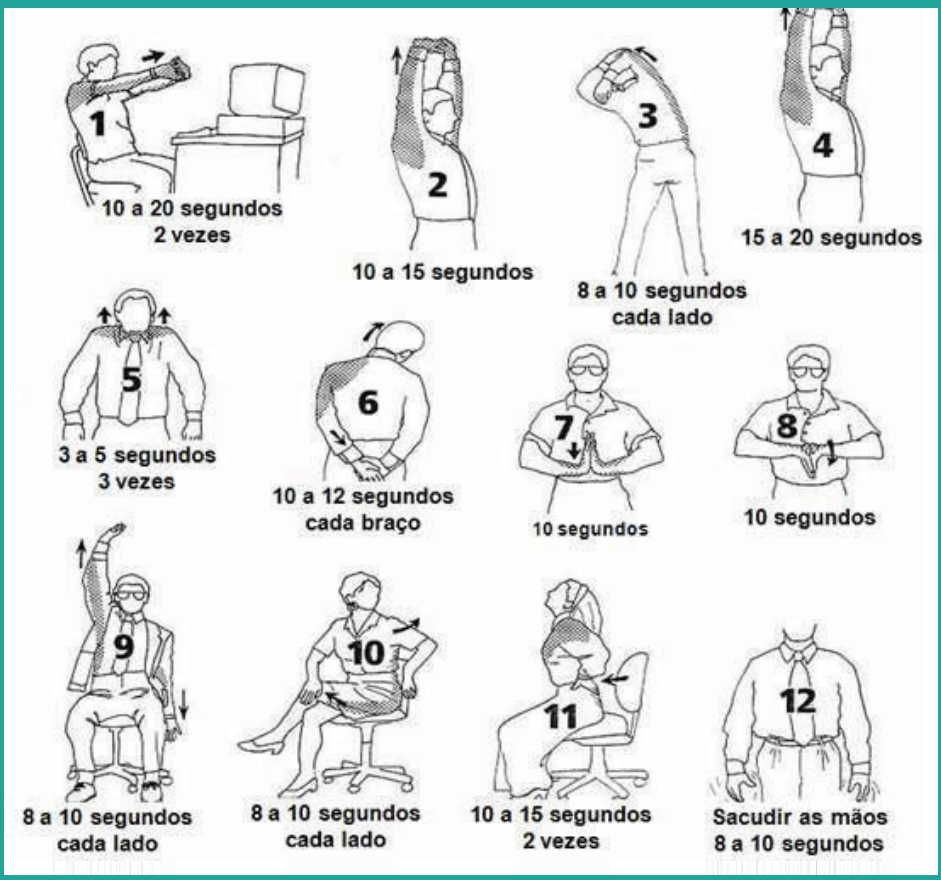
PENSAR NO FUTURO

COMO PREVENIR LESÕES

Ficar muito tempo sentado e na mesma posição causa fadiga muscular e diminui a circulação sanguínea, provocando o risco de lesões.
Para prevenir estas situações, devemos adotar as seguintes atitudes:

REALIZAR PAUSAS REGULARES, A CADA 30-40 MINUTOS DE TRABALHO

FAZER MASSAGEM DE RELAXAMENTO

REALIZAR 30 MINUTOS, POR DIA, DE ATIVIDADE FÍSICA

REALIZAR ALONGAMENTOS