

ERGONOMIA

no Ambiente de Trabalho



Existem certas orientações básicas sobre ergonomia que podem evitar dores ou lesões nas costas:

1 Faça uma descrição da função com base nos esforços presentes em um ambiente de trabalho específico, o tempo utilizado desempenhando a tarefa e a biomecânica (definição dos movimentos humanos) usados na tarefa.

2 Use a postura corporal como uma ferramenta que pode ser modificada para atender as demandas do cargo com um esforço mínimo dos músculos, ligamentos, ossos e articulações.

3 Aprenda e use a mecânica corporal apropriada de forma a limitar o esforço mecânico extra para completar a tarefa.

4 Mantenha-se em forma e com flexibilidade e desenvolva uma força de reserva.

Confira essas dicas aplicadas ao ambiente de trabalho.

Para erguer objetos pesados você deve utilizar a posição de "agachamento": pernas dobradas, manter as costas tão retas quanto possível, contrair músculos do estômago e nádegas, erguer-se com os músculos das pernas e segurar o objeto o mais próximo possível de seu corpo.



Se estiver sentado em uma cadeira com pouco ou nenhum encosto, apóie seus braços na superfície em frente a você, inclinando a parte superior de seu corpo para frente.



Evite girar seu corpo levantando ou carregando um peso. Mantenha suas costas retas e alinhadas com seu quadril. Sempre utilize o movimento dos passos para virar seu corpo.



Se não for possível, utilize um carro de transporte de carga, carrinho de mão ou outro mecanismo de ajuda. Sempre conserve suas costas retas e deixe o equipamento de carregamento trabalhar por você.



DIAMED Saúde Ocupacional

Rua Carmine Flauto, 15 - 1º and. - S/01 - Centro - Diadema
Fonefax: (11) 4056-1767 - 4048-2003 - Cep 09910-760

(Ao lado da Igreja Matriz Imaculada Conceição)
www.diamed.med.br