ERGONOMIA

Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

A ergonomia no trabalho é um campo de estudo que procura trazer maior conforto e condições mais adequadas para o ambiente laboral.

Nesse sentido, práticas, conceitos, ferramentas e acessórios são adaptados ao trabalhador e à função a desempenhar.

índice

levantar cargas 04

movimentar cargas 05

movimentar cargas com ajuda de um carrinho 06

posturas corretas 07

levantar cargas








1. Posicionar-te junto ao objeto, com os pés afastados e um pé mais à frente que ooutro;
2. Baixar-te dobrando os joelhos, mantendo a cabeça e as costas em linha reta;
3. Levantar-te usando apenas a força das pernas e mantendo os braços estendidos;
4. Manter o objeto centrado em relação às pernas;
5. Não dobrar as costas;
6. Manter as pernas fixas para virar o corpo com a carga.

movimentar cargas





1. Manter as costas bem direitas;
2. Contrair o abdómen;
3. Para te baixares dobra apenas os joelhos.

Evita o transporte de cargas apenas com uma das mãos. Procura distribuir o peso entre as duas mãos.





movimentar cargas com ajuda de um carrinho

Empurrar a carga:

1. Mantém-te próximo dela;
2. Não te inclines sobre ela;
3. Usa a força dos dois braços para a deslocar;
4. Mantém os músculos do abdómen contraídos.

puxar a carga:

1. Mantem-te atrás do carrinho e posiciona um pé diante do outro;
2. Mantém as costas direitas;
3. Curva ligeiramente as pernas;
4. Recua com passos uniformes.



Para rodar o corpo deves fazer a rotação com o corpo inteiro movimentando os pés com pequenos passos.

posturas corretas

Empé

1. Evita curvar as costas, mas também não fiques direito de maneira forçada;
2. Mantém o abdómen contraído;
3. Mantém os ombros levemente para trás e a cabeça erguida.





Sentado

1. Evita ficar com os ombros caídos para frente;
2. Usa uma cadeira com encosto reto;
3. Caso a cadeira seja alta, usa um apoiolevemente inclinado para os pés.





Conduzir em longas distâncias:

1. Coloca uma pequena almofada ou uma pequena toalha enrolada entre as costas e o assento, na altura dos rins como apoio;
2. Ajusta a distância do assento, de tal forma que não dificulte o acesso aos pedais e instrumentos;
3. Faz uma paragem de vez em quando, para descansar.

pausas ativas











Para posições ou movimentos repetitivos
e prolongados, faz pausas ativas seguindo os exemplos de alongamentos.

UNIVERSIDADE
DE ÉVORA

SERVIÇOS TÉCNICOS - DIVISÃO DE SEGURANÇA E AMBIENTE

Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho