

# Ergonomia

Ciência que estuda a interação e adequação do homem ao seu trabalho, tendo em conta a avaliação de:



- Características do trabalhador (físicas e cognitivas, qualificação profissional, experiência)
- Ambiente social (trabalho em equipa)
- Organização do trabalho (ritmo, horários, pausas, rotatividade)
- Equipamento (adequado à tarefa)
- Ambiente físico (temperatura, humidade, iluminação, ruído, vibração)
- Espaço de trabalho (vias de acesso, sinalização, dimensões, infra-estruturas)

## Fatores de Risco para Lesões Músculo-esqueléticas

### Individuais:

- **Não preveníveis:** Idade, Sexo, Altura
- **Preveníveis:** Condição física, Percepção do Stress, Motivação
- **Estado de saúde:** Doenças hereditárias ou adquiridas
- **Associados às tarefas:** Força, Postura, Duração, Frequência ou Vibração

**Organizacionais:** Ritmo e horário de trabalho; Tarefas repetitivas

**Ambiente de trabalho:** Dimensões das infra-estruturas; Equipamentos ; Iluminação; Temperatura; Humidade e Ruído.

## Como Prevenir Lesões

Da responsabilidade do trabalhador:

- **Exercício físico:** Equilíbrio + Tonificação muscular → melhoria da força, postura e resistência.
- **Posturas neutras**, que levam a menor carga possível sobre as articulações e segmentos músculo-esqueléticos.

## Ginástica Laboral



Elaborado por: Margarida Carmo  
Verificado: emília Nina

Data da elaboração: Maio 2022  
Data da revisão: 2024

PO.03-PROC.O4-MOD.26

## Trabalho à Secretária

### Postura Correta ao Sentar em Frente ao Computador

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

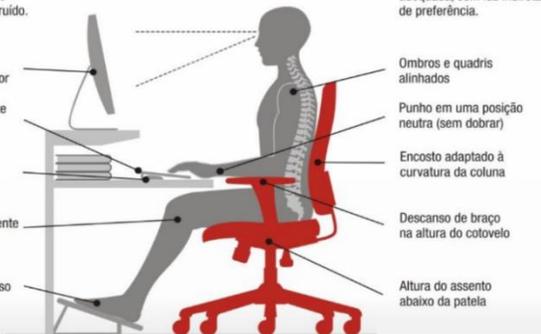
Regule brilho e contraste do monitor

Teclado diretamente à sua frente

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

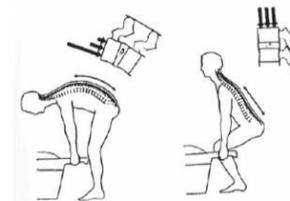
Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés



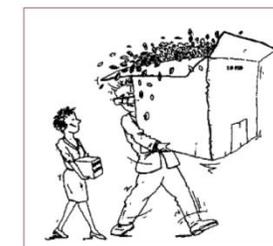
Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

## Manipulação de Cargas

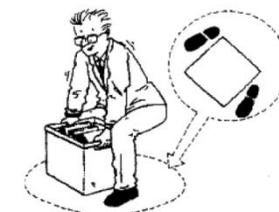
Não fazer rotação do tronco durante a elevação de cargas



Fletir as pernas antes de levantar pesos. Manter a coluna alinhada



Adequar o agarre às características do objeto



Evitar movimentos bruscos  
Adotar uma postura de equilíbrio