

**3ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI3



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

ERGONOMIA



CONTEÚDO:

**PAZ NA
ESCOLA**



TEMA GERADOR:



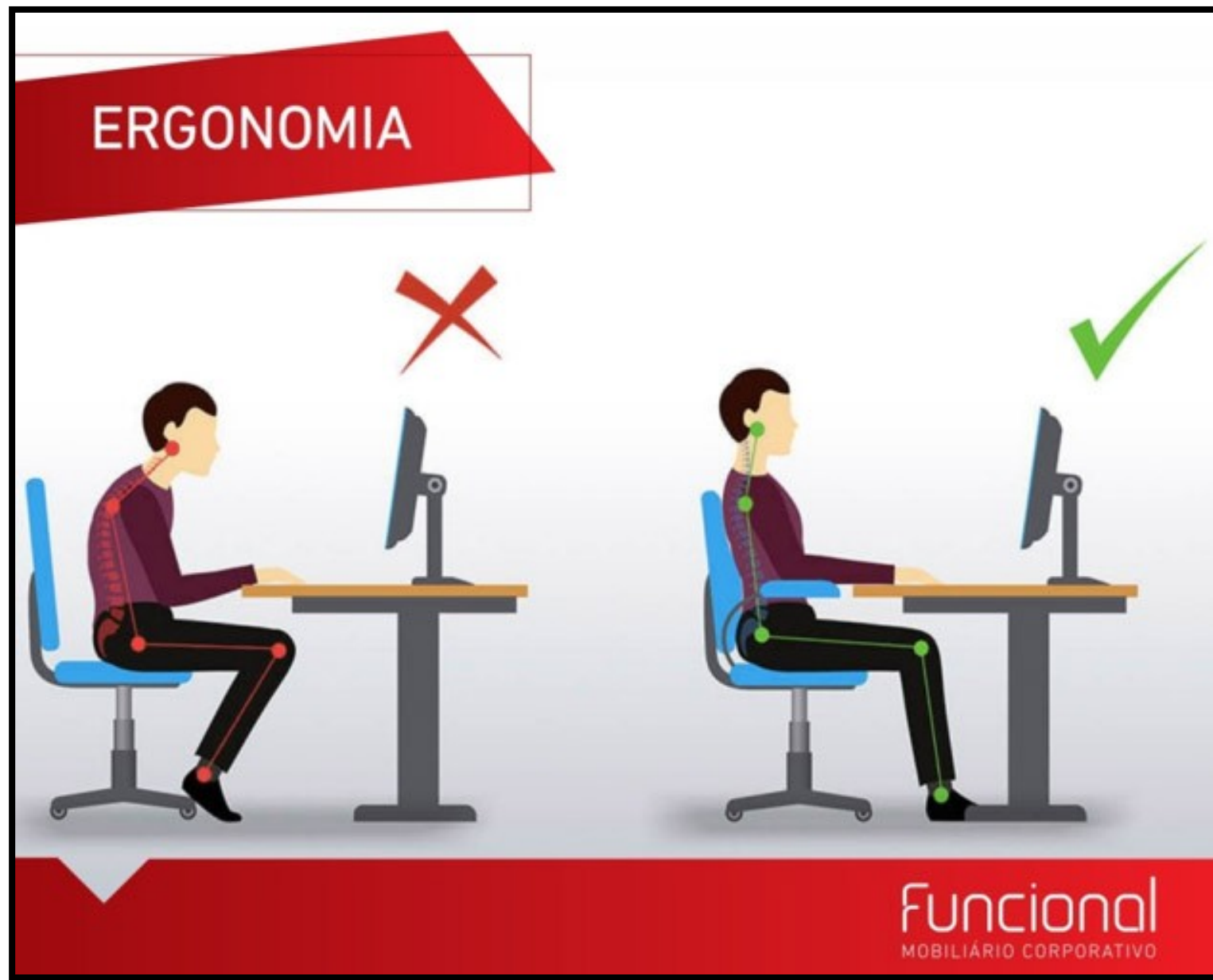
DATA:

08.05.2020

ROTEIRO DE AULA

ERGONOMIA

PROFA LAURYANNA QUEIROZ



O QUE É ERGONOMIA?

- Ciência que estuda a **relação entre o Homem e o trabalho que executa (seu ambiente laboral)**, procurando desenvolver uma integração perfeita entre as condições de trabalho, as capacidades e limitações físicas e psicológicas do trabalhador e a eficiência do sistema produtivo.

Podemos dizer que a ergonomia no trabalho oferece ao indivíduo, o conforto adequado e os métodos de prevenção de acidentes e de patologias específicas para cada tipo de atividade executada.

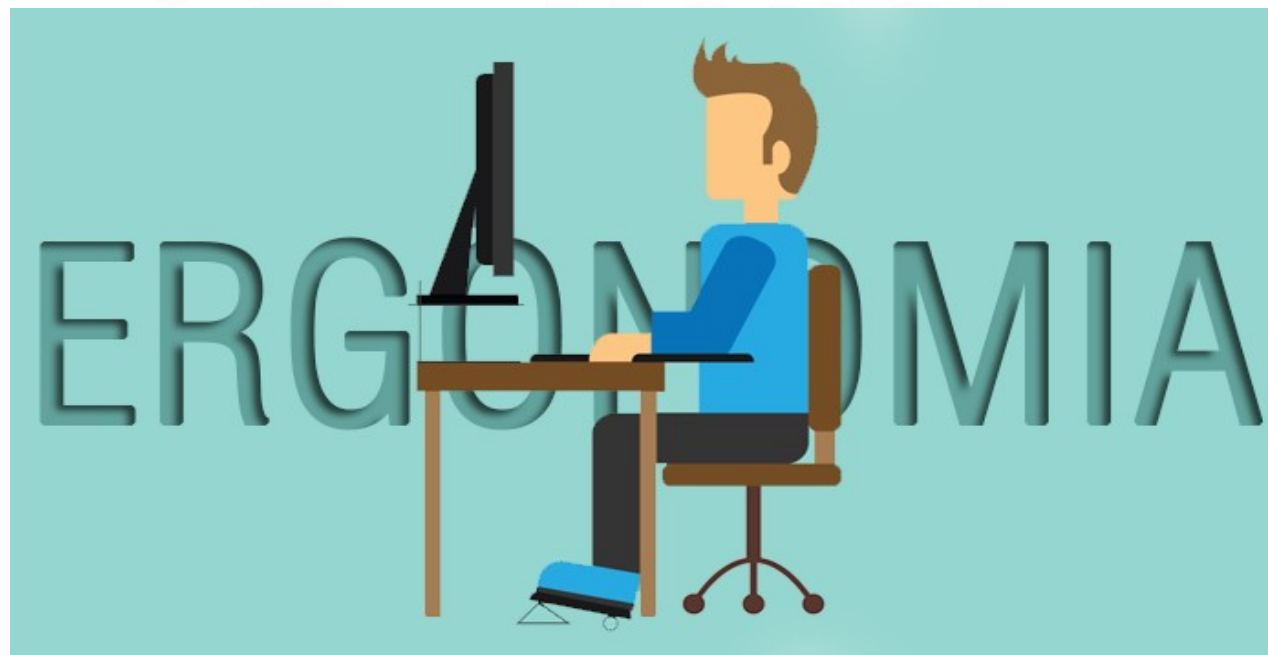


OBJETIVOS DA ERGONOMIA

- Aumentar a eficiência organizacional (*e.g.*, produtividade e lucros)
- Aumentar a segurança, a saúde e o conforto do trabalhador

A má postura e as lesões por esforços repetitivos, ao longo do tempo, causam diversos males que prejudicam e comprometem a saúde do trabalhador, impossibilitando, muitas vezes, que esse indivíduo permaneça executando a mesma função, em decorrência, por exemplo, de uma deficiência motora.

- “Seu objetivo central é adaptar o trabalho ao ser humano, evitando que ocorra o contrário”, diz o engenheiro e doutor em ergonomia Laerte Idal Sznclwar, da Universidade de São Paulo (USP).



Historia da Ergonomia

- O naturalista polonês Wojciech Jastrzebowski foi a primeira pessoa a usar o termo ergonomia – que em grego significa “princípios do trabalho” – num texto chamado The Science of Work (“A Ciência do Trabalho”), escrito em 1857. Um exemplo de aplicação dos princípios ergonômicos são os telefones com teclas. Os números não são dispostos por acaso em quatro fileiras com três botões cada. Antes de esse formato ser lançado, foram testados modelos com teclados circulares, diagonais e horizontais com duas fileiras de botões. Venceu a configuração que os estudiosos perceberam ser a mais confortável para os usuários.

- A ergonomia atual vai ainda mais longe e não fica só no desenho de objetos: as telas dos caixas eletrônicos, por exemplo, são projetadas com ícones grandes e fáceis de localizar. Por causa da variedade de aplicações, o trabalho em ergonomia é feito por vários profissionais, como engenheiros, arquitetos, médicos, fisioterapeutas e psicólogos. Nos últimos anos, os estudos nessa área ganharam destaque na criação de objetos que diminuam os riscos de lesões por esforços repetitivos, as famosas LER, que atacam, por exemplo, quem vive sentado diante do computador a maior parte do dia.



Objetos de estudo alvo de análise pela ergonomia com o objetivo de diminuir os perigos e prevenir erros e acidentes

- Posturas adotadas pelos trabalhadores
- Movimentos corporais efetuados
- Fatores físicos ambientais que enquadram o trabalho
- Equipamentos utilizados

Tipos de intervenção da ergonomia

- Conceção de postos e métodos de trabalho, ferramentas, máquinas e mobiliário
- Correção de problemas identificados através de metodologias próprias
- Sensibilização, informação e formação sobre os métodos e técnicas mais adequados para realizar as suas tarefas
- Proporcionar a adaptação postural dos trabalhadores às condições adequadas de trabalho, os resultados satisfatórios surgem e geram, consequentemente, uma maior eficiência produtiva.

A ergonomia no trabalho e seus benefícios para a saúde e o bem estar dos trabalhadores

- As condições gerais de trabalho, considerando, a iluminação, o nível de ruídos e a temperatura, são os principais causadores dos problemas que afetam, diretamente, a saúde dos funcionários de uma empresa. Nesse caso, a ergonomia pode também contribuir muito para evitar que essas enfermidades ocorram, com objetivo de tornar cada vez mais eficiente os procedimentos de controle e de regulação das condições adequadas de trabalho.

Considerando que a eficiência dos processos utilizados na ergonomia laboral seja apropriada para eliminar os riscos que afetam a saúde do trabalhador, pode-se afirmar que o custo-benefício dos métodos ergonômicos utilizados, minimiza para as empresas, as despesas com possíveis indenizações, quando não há condições adequadas de trabalho, causando aos funcionários algum tipo de incapacidade física que o impossibilite de exercer suas atividades diárias.

QUAIS SERVIÇOS AUXILIAM NA ERGONOMIA

- Serviços de análise ergonômica do trabalho, laudo ergonômico, palestras e treinamentos, exercícios físicos, ginástica laboral, comitê ergonômico, dentre outros.



Na medida certa: *Mobílias e máquinas ergonômicas respeitam o corpo do usuário*

- **Monitor bem posicionado**
- Permite olhar para a tela mantendo o pescoço em sua posição natural
- **Apoio**
- Mantém os pés em posição confortável caso a mesa não tenha regulagem de altura
- **Teclado ideal**
- Modelos com teclas que amortecem os dedos evitam lesões como a tendinite
- **Encosto ajustável**
- Adequa-se à curvatura lombar, evitando lesões nas costas
- **Mola amortecedora**
- Não deixa a coluna sofrer impactos bruscos
- **Altura regulável**
- Permite manter os joelhos em um ângulo de 90º, deixando a circulação sanguínea livre