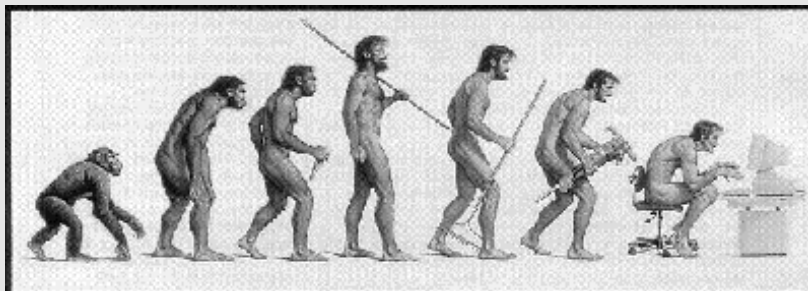


SIPAT 2021

1º DIA

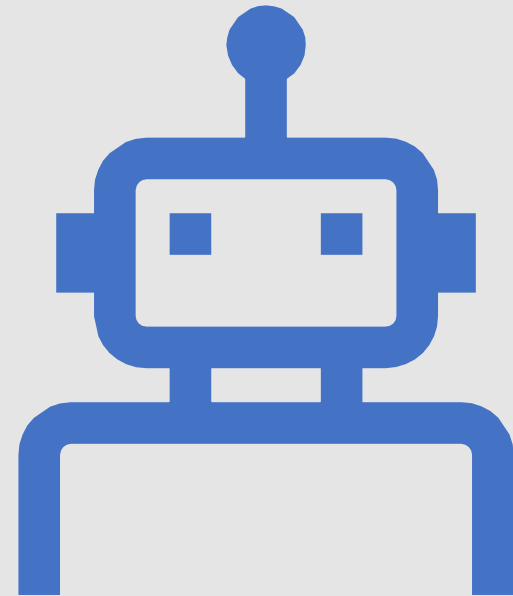
ERGONOMIA



Objetivo da Ergonomia

Adaptar o trabalho ao homem (não o contrário)

Estuda o complexo formado pelo operador humano e seu trabalho



FUNDAMENTOS DA ERGONOMIA

Conceitos de ergonomia

“A ergonomia é o estudo do relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamento e ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução surgida neste relacionamento”.

A importância da ergonomia nas escolas

Ergonomia se refere ao estudo sobre a relação entre o trabalho e os indivíduos que o desempenham, de forma que as condições do trabalho promovam saúde e segurança, aspectos os quais permitem que os resultados sejam bem sucedidos.

O ambiente escolar é o local de trabalho de muitos profissionais, dentre eles, os professores. Além disso, os alunos também desenvolvem a função de aprendizado e deve possuir condições favoráveis no desempenho das atividades acadêmicas. Diante disso, nota-se a importância da ergonomia nas escolas tanto direcionada para os alunos como para os docentes.

Ergonomia nas escolas para os professores

- Proporcionar condições favoráveis ao desempenho profissional inclui:
- Boa iluminação: além das agravantes já mencionadas, como dores de cabeça e problemas de vista, este fator pode contribuir com o desenvolvimento de estresse.
- Móveis adequadas: por mais que o professor passe maior parte do tempo em pé, sua cadeira e mesa devem garantir descanso, postura, conforto e boa circulação sanguínea;
- Bom posicionamento do quadro: há professores de todas as estaturas, por isso o quadro deve ter um tamanho e posicionamento que possibilita cada profissional escrever sem ter que se curvar, esticar ou ficar nas pontas dos pés. É mais apropriada a lousa branca, pois o quadro negro não é saudável devido à inalação do pó do giz;
- Oferta dos materiais: a falta das ferramentas de trabalho pode se tornar um fator que contribui com o estresse;
- Oferta de alternativas para ministrar as aulas: além do quadro, o professor deve ter opções, como o data-show, pois o ato de escrever com muita frequência pode causar doenças como LER/DORT, lesões, tendinite, inflamações, etc.

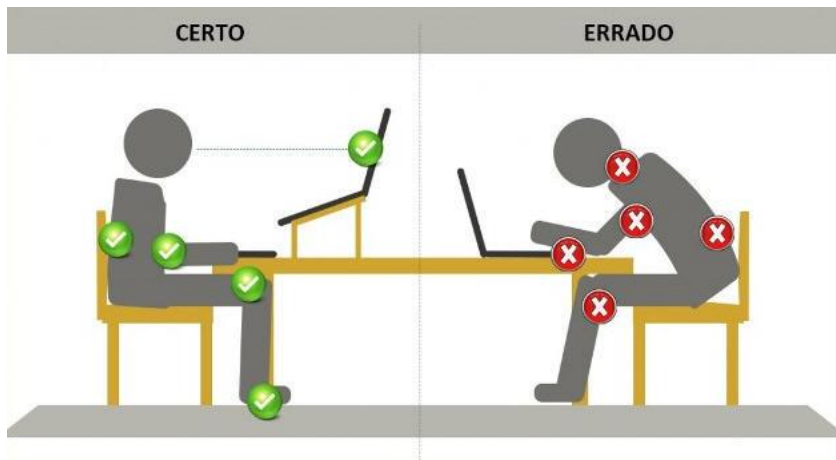
DORT - DISTÚRBIOS OSTEOSMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO

- Sua ocorrência hoje, tanto no brasil como em outros países, é preocupante;
- DORT acometem uma quantidade crescente de trabalhadores;
- Há empresas no brasil com 10% de operários afastados.

Ações que melhoram a ergonomia nas escolas

- É interessante que as instituições de ensino, sejam elas privadas ou públicas, promovam ações de educação sobre a ergonomia nas escolas, como palestras sobre postura nas carteiras, sobre a importância do esporte/atividade física na prevenção de doenças, sobre higiene e organização, etc;
- Ou ainda, promover minutos com alongamento, ginástica laboral para os professores, podendo ser em conjunto com os alunos, o que contribui ainda com a melhora da relação aluno-professor;
- Outra ação interessante é a organização das classes, distribuindo os alunos em diversas salas, para evitar comportamentos indesejados devido ao excesso de alunos e evitar que o professor tenha que falar muito alto, o que pode causar estresse, inflamação de garganta ou problema nas cordas vocais.

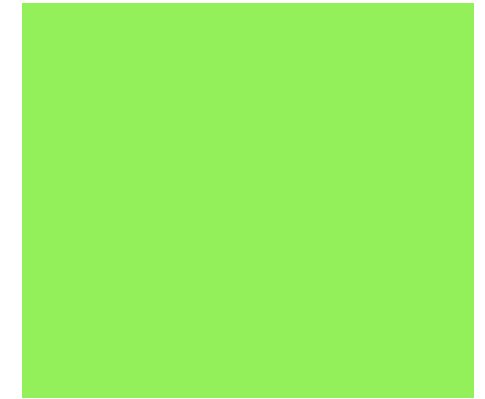
ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO

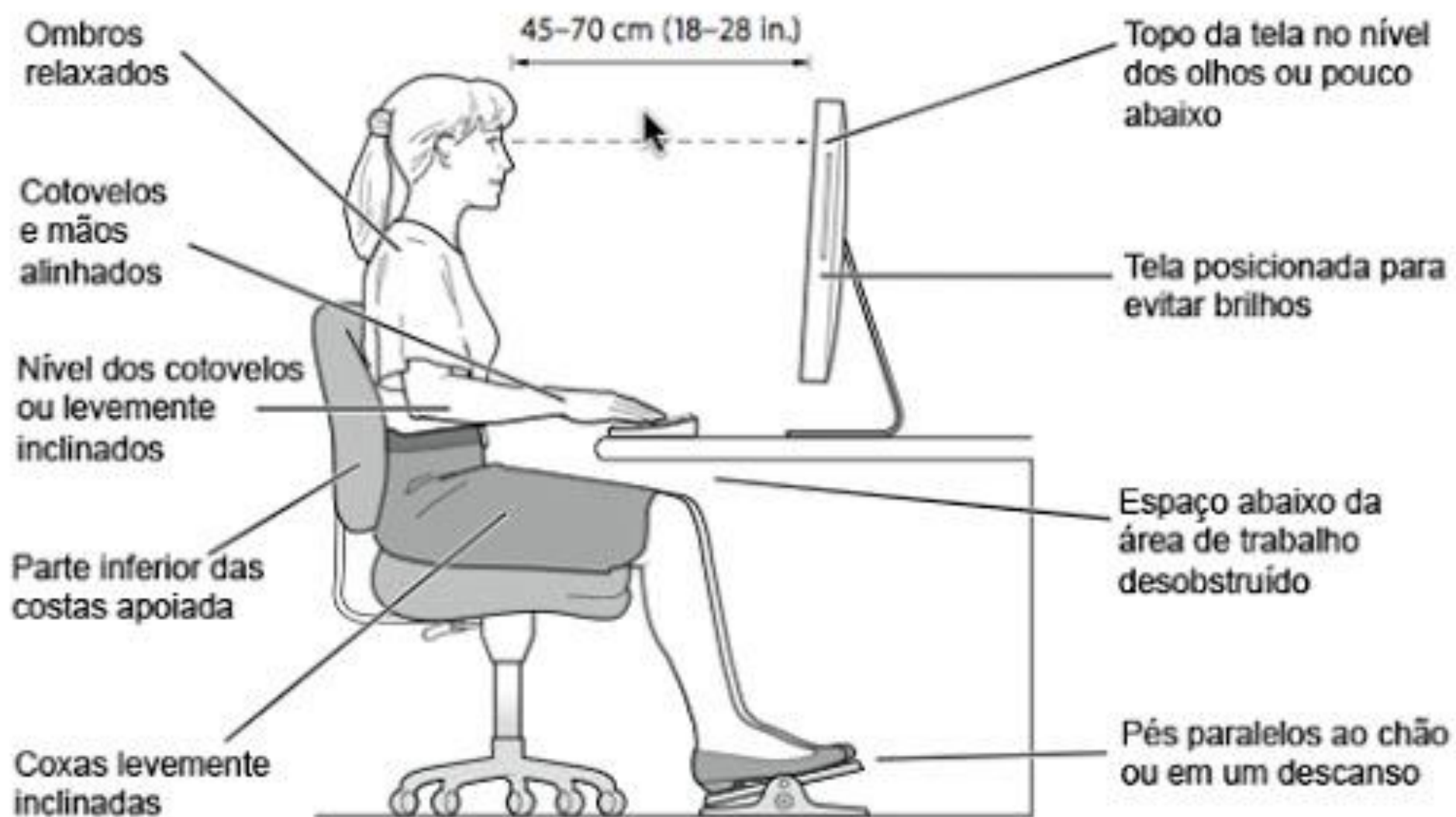


- Em tempos de aulas remotas e trabalho a distância, é importante ficar atento à ergonomia dentro de casa:
 - O notebook, por exemplo, é um item extremamente prático para o trabalho no dia a dia, mas as pessoas ficam encurvadas ao utilizar o dispositivo. Neste caso, é possível colocar objetos que deixem o computador apoiado em uma altura melhor. É preciso olhar a tela do notebook com a mesma altura do olhar. E, para fazer isso, só elevando todo o notebook;
 - Em relação aos braços, os punhos devem estar preferencialmente retos, enquanto os cotovelos devem estar em um ângulo de 90 graus, em formato de “L”. As pessoas acabam compensando essa postura nos ombros e nos trapézios, que podem ficar doloridos após muito tempo em posição inadequada;

ERGONOMIA NO TRABALHO REMOTO

- Ao adaptar o ambiente dentro de casa, a utilização de um mouse ao lado do computador ajuda a melhorar a posição dos braços. Usar um mouse faz com que o braço possa repousar sobre a mesa, evitando dores e a sobrecarga da articulação. Já para os cotovelos, uma cadeira com apoio de braços seria a melhor escolha;
- Ao sentar, é indicado deixar o joelho com um ângulo de 90 graus. Para corrigir isso em casa, é possível colocar algum estofado na cadeira, como algumas toalhas dobradas, por exemplo. Ao contrário de uma almofada, elas sustentam melhor toda a perna, tornando o ambiente mais confortável.
- E mesmo com a diferença de altura, os pés devem estar bem apoiados e tocando o chão corretamente. Dentro de casa, é possível colocar algum objeto para apoiar melhor os pés, como um livro mais grosso, por exemplo.





Ergonomia

no Trabalho,
em Casa
e na Vida



- A ergonomia é muito importante, porque traz efeitos tanto no curto como no longo prazo. Ao se sentar da maneira correta, até os ombros sentem a diferença. Nem sempre encontramos um ambiente em casa que esteja de acordo com as melhores práticas de ergonomia. E isso pode causar lesões a longo prazo;
- A ergonomia no trabalho remoto ajuda a ter mais disciplina, porque quando a gente fica confortável, o trabalho flui melhor.

A equipe CIPA
da Etec MCM
agradece sua
atenção!

