

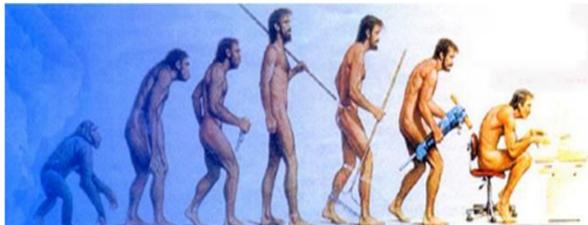
*LIMA, J.F.
*MARÇAL, A.C.
*MARÇAL, L.C.
**BRANDÃO, D.S.

janaina.flima@outlook.com
angelicamarcal18@hotmail.com
luizinhomarcas@hotmail.com
debibrandao@yahoo.com.br

*Acadêmico Curso de Enfermagem
*Acadêmico Curso de Enfermagem
*Acadêmico Curso de Enfermagem
**Docente Curso de Enfermagem

INTRODUÇÃO

Ergonomia está relacionado com a postura e equilíbrio. É a ciência que estuda as relações entre o homem e o seu trabalho, os equipamentos que utiliza e o meio ambiente. **É a adequação do trabalho ao homem, e não o contrário.** Desde a pré-história a Ergonomia já estava presente.



Onde aplicamos?



DESENVOLVIMENTO

Formas Inadequadas de usar o Corpo Humano no Trabalho

- Esforço muscular excessivo;
- De pé, parado;
- Braços acima do nível dos ombros;
- Sentado, em posição estática;
- Movimentar, levantar ou carregar cargas muito pesadas;
- Esforço feito longe do corpo e torção do tronco;
- Esforço de levantamento de cargas feitos frequentemente;
- Repetitividade de movimentos, sem o devido tempo de repouso;
- Posições forçadas do punho ou do ombro;



Alarmes para estudo ergonômico

Fisiológicos

- Aceleração dos batimentos cardíacos
- Quantidade de ar respirado

Em nível de trabalho

- Repetitividade de erros;
- Baixa produtividade e qualidade;
- Incidentes e acidentes;

Mudanças de comportamento

- Ansiedade e irritação;
- Afastamento;

Possíveis sintomas

Dores frequentes na coluna; Dores musculares; Diminuição do movimento; Dificuldade para dormir, não “acha” posição boa; Fraqueza muscular; Sensação de formigamento;



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há medidas para evitar o risco ergonômico como:

- Eliminação do movimento/postura críticos;
 - ✓ Redução da frequência;
 - ✓ Redução do tempo na postura crítica;
- Pequenas melhorias;
- Equipamentos e soluções conhecidas;
- Projeto ergonômico;
- Melhoria na Organização do Trabalho;
- Orientação ao trabalhador para atitudes corretas;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biossegurança em Laboratórios de Saúde Pública. Oda, Leila, Ávila, Suzana. Et al. Brasília. Ministério da Saúde, 1998
<http://www.fundeci.com.br/> acesso em 3/9/2012.
<http://www.btu.unesp.br/mapaderisco.htm> acesso em 3/9/2012.
FARIAS, Sheila Nascimento Pereira de; ZEITOUNE, Regina Célia Gollner.
A qualidade de vida no trabalho de Enfermagem. Escola Ana Nery Revista de Enfermagem. Rio de Janeiro, v.11, n.3, p.487- 493.