

UME 28 de Fevereiro

T1/T2/T3/T4- Ciclo II Orientação para o Trabalho

Professora: Edilene Aureliano

**Tema: Ergonomia**

O isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19 levou muita gente a trabalhar no regime de home office. Mas produzir em casa não significa esquecer a disciplina e organização. É possível aliar o conforto do lar à produtividade, adotando os conceitos de **ergonomia**. "A **ergonomia** trabalha a interação do homem e seus elementos de um sistema a fim de promover, de forma integrada, a saúde, a segurança e o bem-estar do indivíduo, bem como a eficácia dos sistemas".

**Ergonomia Física** (lida com as respostas do corpo humano à carga física).

- Escolha um local adequado, com privacidade e sem distrações;
- Não trabalhe deitado.
- De preferência por mesa ou bancada que caiba suas pernas.
- Escolha uma cadeira confortável que permita apoiar os pés.
- Posicione o monitor na altura dos olhos.
- Cuidado com as luzes incidindo direto sobre seus olhos.

**Ergonomia Organizacional** (lida com a estrutura organizacional, políticas e processos).

- Cumpra seus horários de trabalho - siga a rotina de entrada, saída e intervalos para refeições, pausas e micro pausas para alívios da sobrecarga muscular, hidratação, necessidades fisiológicas;
- Escolha um ambiente de baixa movimentação, evitando interrupções indesejadas;
- Faça seu planejamento diário, converse com seus líderes.

**Ergonomia Cognitiva** (lida com processos mentais).

- O grande desafio no home office é separar o trabalho da família;
- Trabalhar em casa muda completamente a forma com que desenvolvemos nossas atividades e essa adaptação poderá ter impacto na nossa Saúde Mental. Por isso cuidado.
- Para sua família também será um novo momento ter você em casa o dia todo. Importante fazer alguns "combinados" em relação a sua rotina.

**Perguntas:**

1. O que a ergonomia trabalha?
2. Ergonomia Física lida com quê?
3. Ergonomia Organizacional lida com o quê?
4. Ergonomia Cognitiva lida com o quê?