

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

Professora: Edilene Aureliano

Ergonomia no Trabalho (Parte 1)

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, ao longo do tempo pode causar danos ao seu corpo;
- De preferência por mesa ou bancada que caiba suas pernas e que lhe proporcione espaço suficiente para colocar o teclado, mouse e apoiar o braço;
- Escolha uma cadeira confortável que permita apoiar os pés ao chão, um bom encosto lombar para manter a curvatura fisiológica e diminuir as pressões discais;
- Posicione o monitor na altura dos olhos ou ligeiramente abaixados;
- Evite ofuscamentos e reflexos. Cuidado com as luzes incidindo direto sobre seus olhos ou na tela do monitor;

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, utilize os sistemas que a empresa

Perguntas

- 1. Das orientações em Ergonomia Física, cite pelos menos 3 em sequência de prioridade**
- 2. Em Ergonomia Física, cite uma opção que seria a sua última escolha.**
- 3. Em Ergonomia Organizacional, qual seria a sua maior preocupação?**
- 4. Em Ergonomia Organizacional, qual seria a sua menor preocupação?**