



Ergonomia no trabalho – Parte 2

Para melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho

A **ERGONOMIA** é o estudo da adaptação do trabalho às características dos indivíduos, onde é possível existir intervenções para melhorar a eficiência, produtividade, segurança e saúde nos postos de trabalho, evitando assim estresses físicos nas articulações, músculos, nervos, tendões e ossos, até fatores ambientais que possam afetar a audição, visão, conforto e, principalmente, a saúde.



- Ao digitar, mantenha os pés bem apoiados no chão ou em um suporte apropriado;
- Use cadeira que possua encosto para melhor distribuição do peso corporal e relaxamento da musculatura;
- Evite posicionar o computador perto das janelas e utilize luminárias com proteção adequada;
- As temperaturas devem ser confortáveis;
- Trabalhe em ritmo adequado;
- Faça pausas durante o dia que devem ser breves e incluir alongamentos e pequenos movimentos.

Fonte: Revista Viver Bem Jornal Bom dia e figuras: internet

Expediente – Gestão 2012/2013

Prefeito: Prof. Dr. José Roberto Pereira Lauris
Presidente: Luis Carlos Garcia (r. 358205)
Vice-Presidente: Nilton C. Orni Barbosa (r. 358396)
Secretária: Tamara de Almeida Rudsit Bini (r. 358388)
Membros: Alexandre Alves Ribeiro (r. 358396)
Cleidi Ferrarini Galisa (r. 358337)
Geraldo Ramos Junior (r. 358202)
Luzia de Cassia Machado Yogui (r. 358003)
Thiago Machado de Oliveira (r. 358353)
Elaboração: Thalita Maria Mancoso Mantovani e Souza
E-mail: cipa@ccb.usp.br

CIPA PUSP-B:
**Priorizando a vida com saúde
e segurança**

cipa@ccb.usp.br