



Boletim CIPA AVISA

Prefeitura do Campus USP de Bauru. Novembro de 2018 – ano X – nº 112

ERGONOMIA PARA O TRABALHO

A ergonomia é o estudo científico da relação entre o homem e o seu ambiente de trabalho, objetiva conforto e bem-estar do indivíduo. Vem auxiliando no aumento da produtividade das empresas e também na qualidade dos produtos oferecidos ao mercado, influenciando diretamente na qualidade de vida dos trabalhadores, quando a mesma é aplicada com a finalidade de melhorar as condições ambientais.

No trabalho, a ergonomia pode ser abordada de diversas maneiras. Atualmente, as micro pausas e a ginástica laboral são reconhecidas como maneiras práticas e acessíveis de conscientização sobre a importância de uma boa postura corporal e prevenção de desconfortos.

É IMPORTANTE MOVIMENTAR-SE A CADA 30 MINUTOS DURANTE TODA A JORNADA DE TRABALHO!

Postura correta no posto de trabalho:

1 - Mantenha a posição ereta com as costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira/poltrona. Proporciona estabilização e relaxamento da coluna vertebral.

2 - Monitor na altura dos olhos. Previne tensão na região cervical.

3 - Cotovelos em 90° apoiados ao braço da cadeira e mesa alinhada ao antebraço. Mantem a posição neutra dos punhos, braços e os ombros alinhados e relaxados.

4 - Joelhos em 90°. Favorece a circulação sanguínea dos membros inferiores.

5 - Pés totalmente apoiados no chão ou no apoio de pés quando necessário. Melhora o conforto e auxilia na manutenção de uma postura adequada.

6 - Habitue-se a usar regularmente a inclinação da cadeira para descansar a musculatura de sua coluna.

7 - Use o movimento giratório da cadeira, protegendo assim as suas costas e membros superiores.

8 - Evite cruzar as pernas e faça movimentos regulares com os pés para estimular a circulação e evitar cansaço nas pernas.

9 - Regule sua cadeira para seu maior conforto, braços e mecanismos devem se adequar ao usuário.

10 - Levante-se e caminhe sempre que possível.

Confira, a seguir, os alongamentos para as micro pausas na jornada de trabalho e postura correta no posto de trabalho.

Fonte:

<http://cipa.icmc.usp.br/cipa/jl/index.php/noticias/39-boletim-informativo-cipa-icmc-usp-agosto-de-2016-gestao-2016-2017>

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES

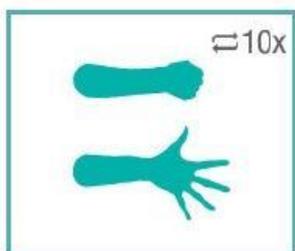
Expediente - Gestão 2018/2019 * cipa13@usp.br

Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo * Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli * Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia * Vice-Presidente e Secretária: Paula Renata Domingues Bueno * Membros: Aparecida Vizontini, Carlos Renato João, Edivaldo Oliveira de Lima, Marcelo Belíssimo, Paulo Roberto da Silva e Rosangela Pereira Martins * Elaboração: Thalita Mantovani

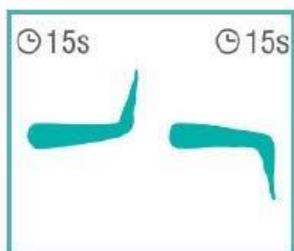


Boletim CIPA AVISA

Alongamentos para as **micro pausas** na jornada de trabalho.



Abra e feche as mãos e os dedos.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso.



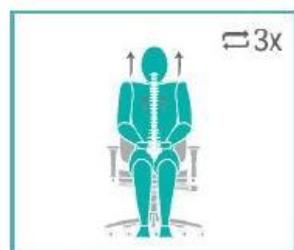
Estique os braços em frente ao corpo.



Estenda os braços e as pernas.



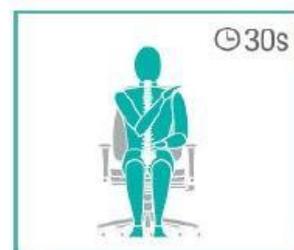
Alongue o pescoço para os lados



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.



Massageie os ombros, braços e pescoço.

POSTURA CORRETA NO POSTO DE TRABALHO

Prefira ambientes neutros, com superfícies não refletoras e pouco ruído.

Teclado diretamente à sua frente

Ombros e quadris alinhados

Encosto adaptado à curvatura da coluna

Punho em uma posição neutra (sem dobrar)

Descanso de braço na altura do cotovelo



Utilize iluminação adequada, com luz indireta de preferência.

Regule brilho e contraste, deixe o monitor posicionado na altura dos olhos

Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível

Joelhos discretamente abaixo do quadril

Altura do assento abaixo dos joelhos

Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés