

TAREFA: OS DEVERES NA SEGURANÇA DO TRABALHO**ADAPTAÇÃO (ALÍNEA G), ART.º 15º, LEI 102/2009.**

“Adaptação do trabalho ao homem, especialmente no que se refere à conceção dos postos de trabalho, à escolha de equipamentos de trabalho e aos métodos de trabalho e produção, com vista a, nomeadamente, atenuar o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzir os riscos psicossociais”

Hoje em dia a ergonomia é conhecida como a ciência que estuda a adaptação do trabalho ao homem, e não mais adaptar o homem ao trabalho como outrora. A ergonomia pode ser aplicada a todo ambiente de trabalho, sempre favorecendo o homem em relação ao seu ambiente de trabalho. A ergonomia visa tornar o ambiente de trabalho agradável, evitando lesões com LER (Lesão por Esforço Repetitivo), e DORT (Doença Osteo-molecular Relativa ao Trabalho), e até doenças do campo cognitivo, ou seja, doenças relacionadas a mente, como nervosismo, estresse e outros. A Ergonomia hoje é uma necessidade nas empresas em geral, independentemente do ramo de atividade, uma necessidade que vai desde o chão de fábrica ao escritório. Quem investe em Ergonomia investe em bem estar para o bom desempenho do trabalho, investe no ambiente para torná-lo agradável e aconchegante, e assim evita os males causados por posturas inadequadas.

Os objetivos diretos da ergonomia são: Humanizar o trabalho; Aumentar a produtividade com segurança; Proporcionar conforto físico e mental ao ser humano. Na legislação do trabalho a Ergonomia é regulamentada pela Norma Regulamentar 17.



Figura 1 –Patologias associadas à má adaptação do trabalho ao homem.

Um princípio relativo à adaptação do trabalho ao homem é a necessidade de intervir ao nível das componentes materiais do trabalho, nomeadamente quanto às

ferramentas, aos equipamentos de apoio, às máquinas, aos métodos e processos construtivos e concepção dos postos de trabalho, tendo em vista a adaptação do trabalho ao homem.

A adaptação ao estado de evolução da técnica Respeita à necessidade de uma constante procura e utilização de novos materiais, novos equipamentos de trabalho e novas técnicas de trabalho. A evolução técnica aponta no sentido de contribuir para a melhoria das condições de segurança e saúde no trabalho, aumentando a qualidade e a produtividade.

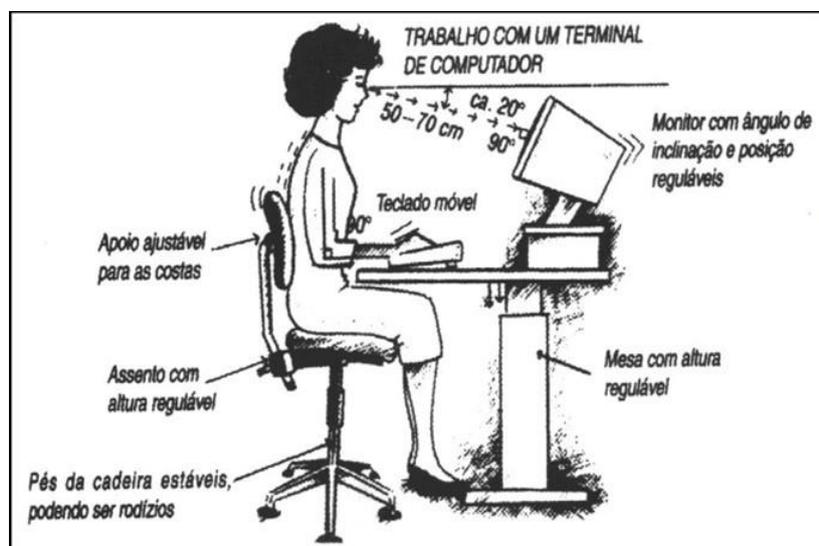


Figura 2 - forma ergonomicamente correta de trabalhar com computador.

. No meu local de trabalho, foram fornecidos meio materiais – Cadeiras, Secretárias, ratos, tapete de rato, iluminação adequada do espaço – que tiveram um custo financeiro médio. No entanto, existem adaptações, melhorais que contribuem amplamente para o bem-estar e qualidade/quantidade do trabalho do funcionário a custo muito reduzido ou 0 para a organização:

- Encostar bem as costas à cadeira;
- Utilizar um rolo de apoio lombar ou uma toalha enrolada;
- Não se inclinar para a frente;
- Não deixar o rabo escorregar para a frente;
- Ajustar o teclado de maneira a que os punhos e mãos estejam direitos quando se inscreve;
- Certificar-se que os ombros e cotovelos estão relaxados;
- Se houver dificuldade em manter os punhos e mãos esticados enquanto se inscreve, pode-se utilizar uma pequena toalha junto ao teclado;
- Utilizar uma almofada para o rato do computador de forma a diminuir a fricção, aliviando o esforço necessário;

Durante o tempo que passamos em frente ao computador, tanto em momentos de trabalho quanto lazer, dificilmente percebemos os erros de postura que cometemos. Além de nos cansar mais facilmente, eles podem causar danos em nossa coluna, tendões, ombros e diversas outras partes do corpo. Para amenizá-los, recomenda-se realizar um pequeno conjunto de exercícios de alongamento e fortalecimento entre um intervalo e outro. Não é recomendável passar várias horas na frente do computador sem se alongar ou espalhar um pouco, pelos desgastes físicos e mentais causados pelo processo.

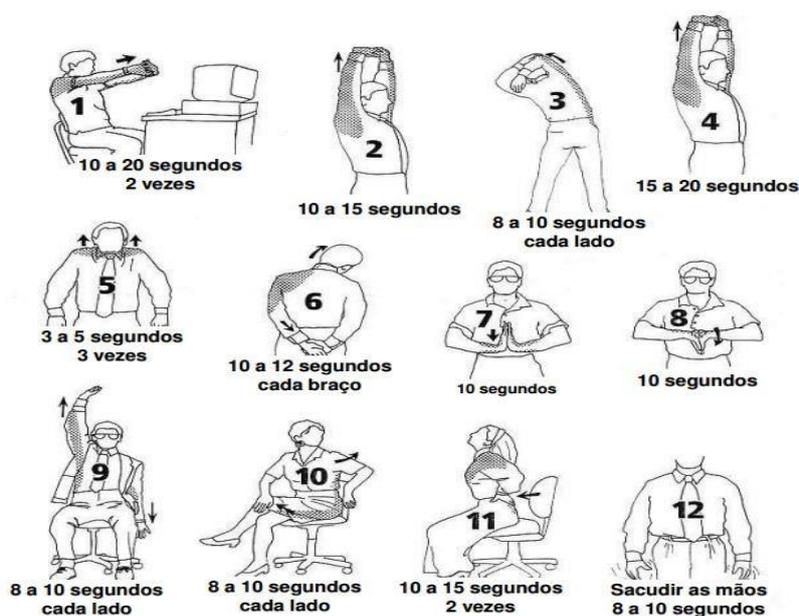


Figura 3 - Pequeno conjunto de exercícios de alongamento e fortalecimento

