HIGIENE, SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

NOVAS OPORTUNIDADES
APRENDER COMPENSA
POPH
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA
Educação e Formação de Jovens
[Desp.-Conj. n.º 453/2004]
Co-financiado Medida 1.3

Introdução à Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho

ERGONOMIA

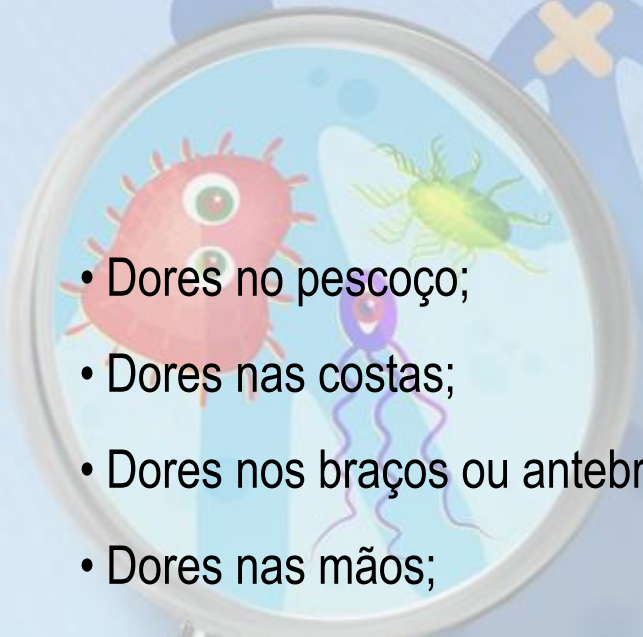
- Aplicação de conhecimentos científicos relativos ao Homem para conceber objectos, sistemas e envolvimentos adequados.

-Sistemas de trabalho, de desporto, de lazer, ou outros, devem incluir princípios ergonómicos na sua concepção, visando de forma integrada a saúde, a segurança e o bem estar do indivíduo, bem como a eficácia dos sistemas.

- A Ergonomia está presente em tudo o que envolve as pessoas.

Introdução à Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho

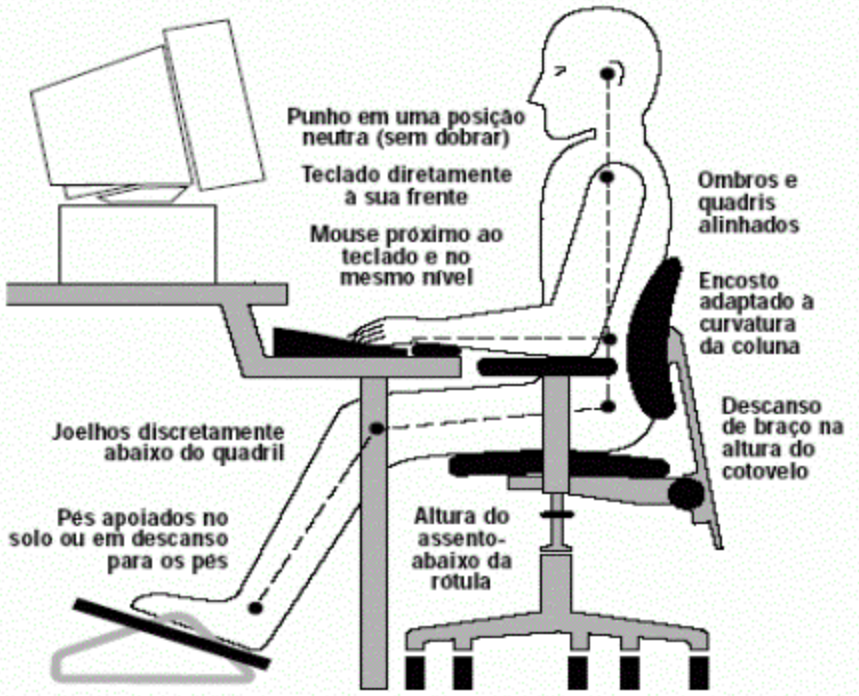
QUAIS OS POSSÍVEIS EFEITOS DA MÁ POSTURA?

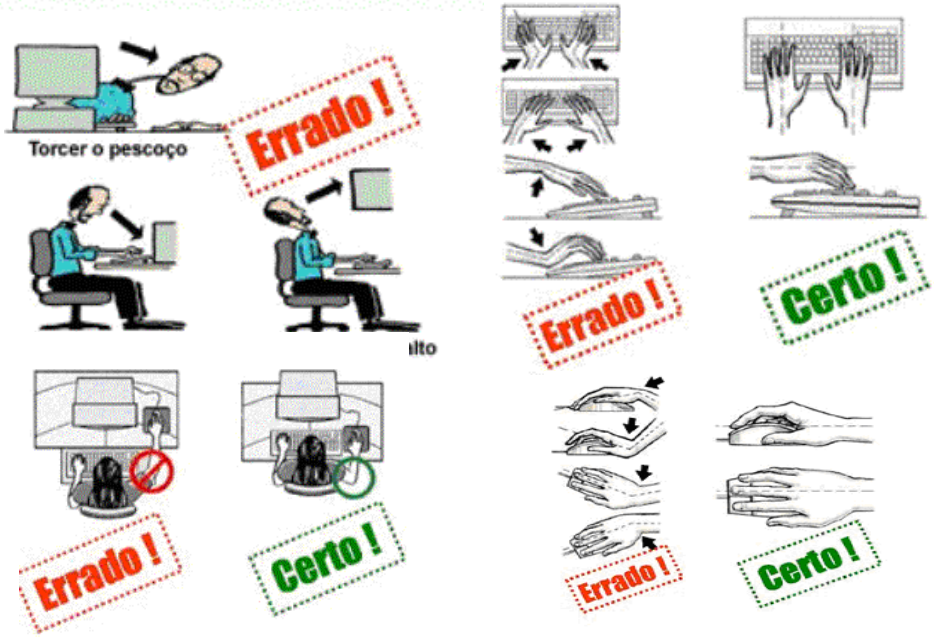


- Dores no pescoço;
- Dores nas costas;
- Dores nos braços ou antebraço;
- Dores nas mãos;
- Sensação de cansaço;
- Desconforto;
- Irritação;
- Mau Humor.

QUAIS AS POSTURAS MAIS ADEQUADAS?

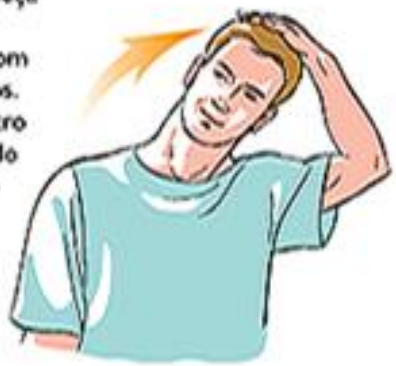
Luminárias de Teto
› filtros para dispersar a luz
› localizadas paralelas ao monitor do computador
Ambiente
› neutro, acabamento das paredes e mobiliário não refletor
› mínimo de ruído
Suporte de Documento
› móvel e ajustável
Luz de trabalho
Monitor do computador
› posição da tela ajustável
› brilho e contraste ajustáveis
Janela
› localizada no ângulo direito da tela do computador
Teclado
› fino, separado e móvel
Descanso para os braços
Descanso para punho
Descanso para os pés
Cadeira
› giratória, rodas ou rodízios
› altura do teclado ajustável
› base estável
› ângulo e altura do assento ajustáveis
› encosto ajustável
› beirada da frente do assento arredondada
› descanso para os braços
Estação de trabalho
› altura da superfície de trabalho ajustável
› altura do teclado ajustável


Você e sua Estação de Trabalho
Punho em uma posição neutra (sem dobrar)
Teclado diretamente à sua frente
Mouse próximo ao teclado e no mesmo nível
Ombros e quadris alinhados
Encosto adaptado à curvatura da coluna
Descanso de braço na altura do cotovelo
Joelhos discretamente abaixo do quadril
Pés apoiados no solo ou em descanso para os pés
Altura do assento-abaixo da rótula


Torcer o pescoço
Errado !
Errado !
Certo !
Errado !
Certo !
Errado !
Certo !

O QUE FAZER QUANDO NOS SENTIMOS CANSADOS OU COM DORES POR ESFORÇO REPETITIVO?

Pescoço:
Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão estendida.



Ombro:
Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.

Punhos 1:
Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão. Repetir o mesmo com o outro punho.

Punhos 2:
Flexionar o polegar, segurá-lo com os dedos e realizar um movimento do desvio para baixo.

Rotação dos punhos:
Com os braços retos e para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

Relaxar os músculos do pescoço:
Inclinar a cabeça para a esquerda, para a direita, para a frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.

Relaxar os ombros:
Com os braços soltos e com as mãos apontadas para baixo, executar um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por também três vezes.

Flexão das pontas dos dedos:
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, forçar os dedos contra a palma da mão esquerda, mantendo a posição por alguns segundos, e soltá-los suavemente. Repetir a flexão nos dedos da outra mão.