

## ERGONOMIA

Ciência que estuda a relação entre o Homem e o trabalho que executa, procurando desenvolver a integração entre as condições de trabalho, as capacidades e limitações físicas e psicológicas do trabalhador e a eficiência do sistema produtivo, **objetiva aumentar a segurança, a saúde e o conforto do trabalhador e diminuir os perigos e prevenir erros e acidentes**. Seguem orientações quanto à aplicação ergonômica:

1. *Como ajustar altura dos monitores de computadores?* Dores na coluna cervical são uma das principais queixas dos que trabalham durante muitas horas digitando, isso ocorre devido ao posicionamento incorreto dos monitores de computador, principalmente no que se refere a sua altura. Ela deve ser regulada obedecendo a seguinte regra: divide-se imaginariamente a tela do monitor em três faixas horizontais, sendo que a superior deverá coincidir com a direção dos olhos. Para isso pode-se utilizar suportes adquiridos comercialmente, ou simplesmente usar a criatividade, ou seja, utilizar uma caixa de madeira, livros, revistas ou qualquer material que dê sustentação ao equipamento e o deixe numa altura correta.

2. *Em pé, qual o modo correto de elevar pesos, colocar ou retirar objetos de lugares altos?* Se você elevar um peso acima da cabeça, estará agredindo tanto a cervical quanto a lombar. Para não prejudicar sua coluna, apoie o objeto pesado no seu corpo e suba em uma escada para depositá-lo adequadamente. Quando tivermos que realizar atividades com os braços elevados, como os professores ao escrever no quadro negro, mantenha-os na altura do ombro ou no máximo até a altura da cabeça. Também é recomendável não se curvar, por exemplo, para corrigir a lição do aluno, ou em situações similares.

3. *Qual a melhor forma de proteger a coluna ao se trabalhar em pé?* Em profissões em que é necessário trabalhar de pé, como dentistas, balconistas e outras, deve-se usar um banco alto de apoio, tendo o cuidado de colocar os pés no chão e evitar de curvar a coluna.

4. *Ao realizar trabalhos sobre mesa ou balcão?* Evite trabalhar com o tronco totalmente inclinado. Se você trabalha em frente a uma bancada, certifique-se de que a mesa tem altura suficiente para que você não precise se inclinar. Se for necessário ficar muito tempo em pé, aconselha-se utilizar um pequeno suporte (mais ou menos do tamanho de um tijolo) para colocar alternadamente sob os pés. Ao varrer ou aspirar pó ou em movimentos semelhantes, evite "torcer" a coluna.

5. *Como proteger a coluna ao trabalhar agachado?* Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha as costas retas. Se for possível, apoie uma das mãos em um dos joelhos. Ou então, ajoelhe-se sobre uma das pernas e apoie o tronco sobre a coxa, alternando entre uma perna e outra; ou ainda, use um pequeno banco para sentar.

6. *Como sentar adequadamente?* A cadeira ideal tem encosto reto, de forma a apoiar a região média da coluna, com abertura para as nádegas. As coxas devem estar apoiadas suavemente em todo o assento com os joelhos em 90° e os pés apoiados no chão. Não use cadeiras reclináveis.

7. *Como sentar-se no trabalho?* No trabalho, em frente a uma mesa ou digitando no computador, permaneça com as pernas debaixo da mesa; coloque o computador a uma altura adequada e fique com os braços junto ao corpo. Utilize um suporte para que o texto fique na altura dos olhos e em frente. Como a altura da mesa nem sempre é adequada, deve-se elevar o que está se fazendo de modo a não curvar muito a cervical e a dorsal. Estando sentado, nunca gire para pegar um objeto às costas. E atenção: não apoie o telefone entre a orelha e o ombro pois isto força a coluna cervical.

8. *E ao dirigir?* Use os espelhos retrovisores para não torcer o pescoço. Regule o banco de modo a acomodar a coluna o mais próximo da posição vertical; a distância dos pedais não deve ser muito grande, para que você não precise se esticar, o que também afeta a postura.

9. *Estando em pé, qual a melhor maneira de levantar e carregar pesos?* Ao erguer um peso, abaixe-se, flexionando os joelhos até em baixo sem curvar a coluna. Se o objeto for volumoso e pesado, carregue-o junto ao tronco. Se possível, coloque o objeto em um carrinho e empurre-o ao invés de carregá-lo.

Fonte: [www.medicinal.com.br](http://www.medicinal.com.br)