

# ATENTE-SE À SUA POSTURA.

Projeto da disciplina: Ética e Responsabilidade Social  
Mestrado Profissional em Gestão do Ambiente de  
Trabalho Construído

Mestrandas: Ludimila Carolina Bonfim de Sousa e  
Tatiane Pinheiro de Sousa Alves

# O QUE É ERGONOMIA?

“Ergonomia é a ciência que estuda as adaptações do trabalho para que os funcionários possam desenvolver as atividades de maneira segura e eficiente. Para isso, são considerados fatores como características físicas, fisiológicas e psicossociais dos trabalhadores e do ambiente de trabalho.”

Derivada da união dos termos gregos “ergon” (trabalho) e “nomos” (normas)



# Mas, o que isso tem a ver com você?

Essa atenção visa adaptar o trabalho ao homem, de forma que sejam evitadas posturas incorretas e esforços repetitivos e/ou inadequados.

Tais posturas incorretas podem acarretar em problemas posturais, nas articulações e musculares, entre outras. Os principais objetivos da ergonomia são ajustes físicos, organizacionais e psicossociais.

Então, se você deseja preservar sua saúde é importante saber e se cuidar.

## GUIA PARA UMA POSTURA ERGONÔMICA



# Dicas importantes

- ❑ Faça pequenas pausas ao longo do dia, para alongar e caminhar, na tentativa de reduzir a tensão muscular e aliviar as dores;
- ❑ Busque tirar as mãos do teclado e do mouse a cada dez minutos e alongá-las;
- ❑ Depois, a cada 30 ou 60 minutos, faça uma breve pausa (2 a 5 minutos) para alongar todo o corpo e caminhar;
- ❑ Escolha uma cadeira com regulagem de altura (tanto para os assentos, quanto para o apoio dos braços), para que ela se ajuste às suas necessidades;
- ❑ Pisque bastante os olhos, pois a leitura no monitor é mais cansativa do que em um livro. Evite ventilador ou ar-condicionado direcionado ao rosto.
- ❑ Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu posto de trabalho de acordo com as características físicas.
- ❑ Pratique exercícios físicos. A atividade física traz benefícios cientificamente comprovados à saúde

# Movimentos de ginástica laboral

## **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 de 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.

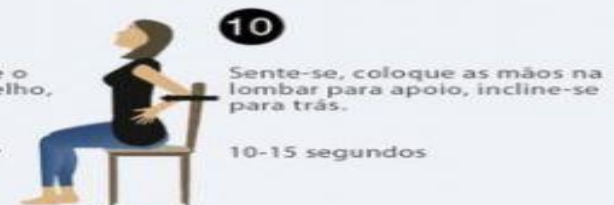
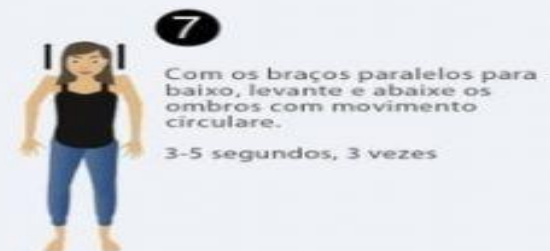
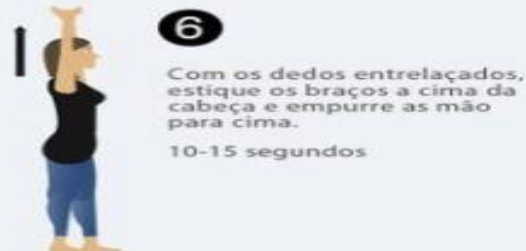
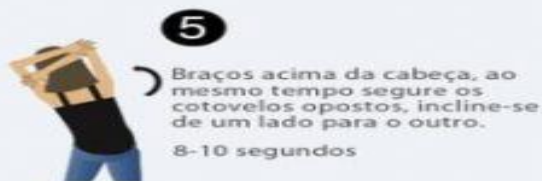
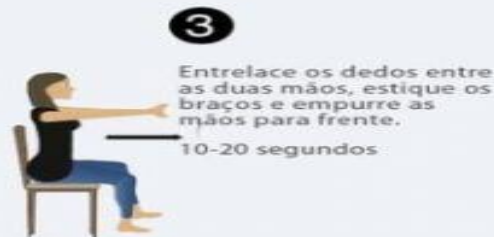
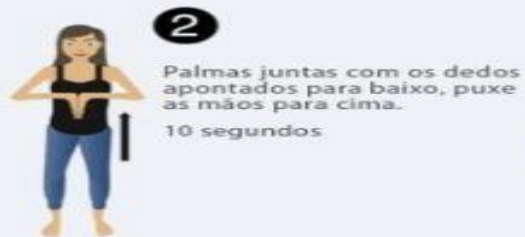
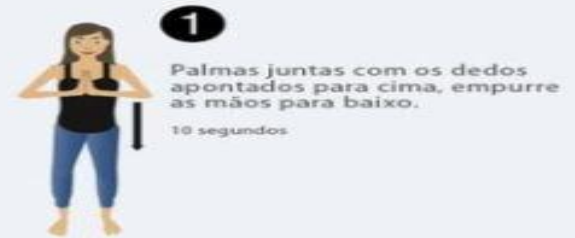


## **Flexão das pontas dos dedos:**

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.



# SIGA AS SEGUINTE DICAS DE ALONGAMENTO PARA REDUZIR A FADIGA E EVITAR LESÕES.



Agora é com você. Faça parte desse movimento de saúde, ajuste sua estação de trabalho e também junte seus colegas para um momento de alongamento. Não deixe de nos encaminhar a ação, por meio de uma linda foto de vocês com a **#ergonomia** nas redes sociais marcando os perfis **@tatianetpsa** e **@ludibonfim**.

Nada melhor para começar o dia e terminar a semana: **Movimente-se!**



# Fonte

- ▣ <https://www.atec.com.br/blog/ergonomia/10-dicas-de-ergonomia-para-um-escritorio-confortavel/>
- ▣ <https://www.imtep.com.br/site/2021/01/14/o-que-e-ergonomia/>
- ▣ <https://www.meuportoseguro.com.br/bem-estar/o-que-e-ergonomia-e-por-que-deveria/>
- ▣ [https://www.tjac.jus.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha\\_de\\_ergonomia.pdf](https://www.tjac.jus.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha_de_ergonomia.pdf)
- ▣ [https://www.risaodesiderio.com.br/\\_\\_\\_pag/Conteudos/Imprimir\\_Conteudo.php?id=NDc=](https://www.risaodesiderio.com.br/___pag/Conteudos/Imprimir_Conteudo.php?id=NDc=)
- ▣ <https://noticias.portaldaindustria.com.br/listas/dicas-de-postura-para-home-office/>