



VOCÊ SABE O QUE É ERGONOMIA?

Ergonomia é o conjunto de regras e procedimentos que estuda a organização do ambiente de trabalho e as interações entre o homem, as máquinas e os equipamentos. Seu objetivo é reduzir riscos, atuando nas condições dos espaços físicos da empresa e na organização de processos corporativos.

Sendo assim, de maneira resumida, podemos entender ergonomia como o estudo da relação que existe entre o homem e a forma como ele executa seu trabalho – presente, inclusive, na legislação por meio da Norma Regulamentadora 17.

O PRINCIPAL OBJETIVO DA ERGONOMIA:

O objetivo da ergonomia é desenvolver e implementar técnicas que permitam adaptar o seu trabalho de forma eficiente, segura e confortável.



TIPOS DE ERGONOMIA:

ERGONOMIA FÍSICA: estuda a relação entre a anatomia do ser humano, sua fisiologia, biomecânica e antropometria com as atividades físicas

que ele realiza (exemplo: postura, manuseio de materiais).

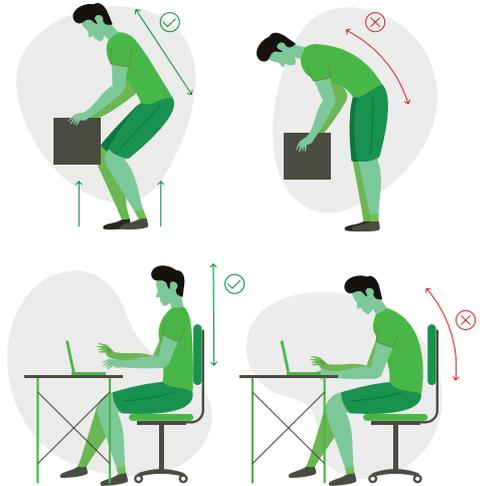
ERGONOMIA ORGANIZACIONAL: envolve clima organizacional, cultura, processos e políticas da empresa. Considera as pessoas como partes inerentes do sistema (exemplo: tempo de trabalho, organização e gestão de trabalho).

ERGONOMIA COGNITIVA: trata de processos mentais, como raciocínio, memória e percepção — utilizados pelo trabalhador na realização de funções —, e sua influência na interação com outros fatores (exemplo: carga mental, tomada de decisão).



ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO:

A realização da **Análise Ergonômica do Trabalho** é fundamental para entender as reais necessidades dos profissionais e da empresa. Apenas dessa forma é possível identificar, minimizar ou até mesmo extinguir os riscos ergonômicos existentes.



ALONGAMENTO - SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA:

Os alongamentos são exercícios utilizados para o aumento da flexibilidade, que é uma capacidade individual e depende de fatores, como: herança genética, sexo, idade, volume muscular e adiposo, além de fatores externos, como: treinamento, temperatura do ambiente entre outros.

Benefícios dos exercícios de alongamento: melhora a qualidade de vida, aumento da amplitude de movimentos, ativação da circulação sanguínea, redução dos encurtamentos musculares, melhora da coordenação motora, conscientização corporal, redução de sobrecargas articulares, alívio de tensões musculares, melhora o humor.

Os exercícios de alongamento podem ser inseridos na sua rotina diária, mesmo no ambiente de trabalho. Séries curtas na posição de pé ou mesmo sentada trazem diversos benefícios.

PROGRAME ALGUMAS PAUSAS NO SEU DIA A DIA E ALONGUE-SE!

