

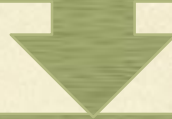
# Práticas para a Saúde no Trabalho- Ergonomia e Ginástica Laboral

Fisioterapeuta Erica Monteiro

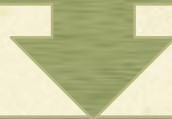
Cada vez mais as empresas tomam conhecimento da importância do bem-estar e saúde dos seus funcionários.



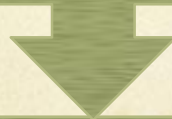
boa saúde



num ambiente de trabalho cómodo e adaptado



melhora o seu desempenho e eficiência



aumento da produtividade

# Ergonomia

Termo ergonomia é derivado das palavras gregas:

- *ergon* (trabalho)
- *nomos* (regras).

**Murrel – 1949 – época que iniciou a concepção sobre a Ergonomia:**

- É conjunto de conhecimentos científicos relativos ao homem e necessário para os engenheiros conceberem ferramentas, máquinas e conjuntos de trabalhos que possam ser utilizados com máximo conforto, segurança e eficiência.

**Singleton – 1972 - É a tecnologia do projeto de trabalho.**

**Laville – 1977** - É o conjunto de conhecimentos relativos ao comportamento do homem em atividade, a fim de aplicá-los á concepção das tarefas, dos instrumentos, das máquinas e dos sistemas de produção.

**Conceito da Research Society (U.K.) - Sociedade Nacional de Ergonomia**

É o estudo do relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamento e ambiente e, particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento.

## **Conceito da International Ergonomics Association (IEA):**

É o estudo científico da relação entre o homem e seus meios, métodos e espaços de trabalho. Seu objetivo é elaborar, mediante a contribuição de diversas disciplinas científicas que a compõem, um corpo de conhecimentos que, dentro de uma perspectiva de aplicação, deve resultar em uma melhor adaptação ao homem dos meios tecnológicos e dos ambientes de trabalho e de vida”.

## **Conceito da Associação Brasileira de Ergonomia (ABERGO):**

“A ergonomia é o estudo da adaptação do trabalho às características fisiológicas e psicológicas do ser humano”



**Ergonomia=**  
**Conforto**  
**Segurança**  
**Produtividade**





✓ Dolor en el cuello



Torcer el cuello

**Errado!**



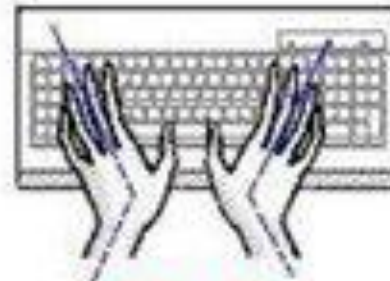
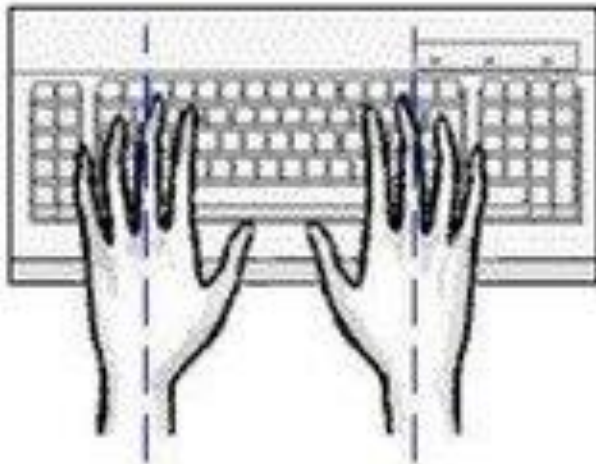
Monitor muy bajo



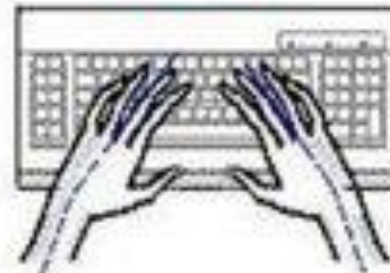
Monitor muy alto



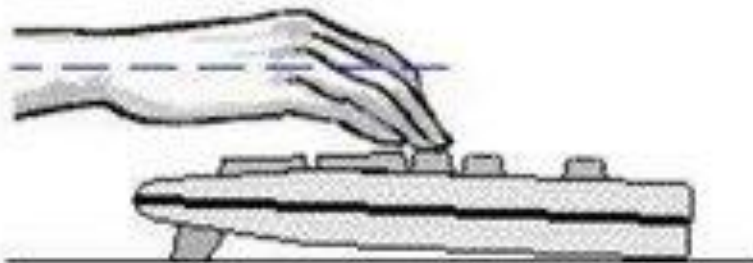
**Bien!**



**Mal!**



**Bien!**



**Mal!**



# Ginástica Laboral (GL)

Polito e Bergamaschi (2006), definem GL como uma série de exercícios físicos realizados diariamente no próprio local de trabalho, durante a jornada de trabalho, que tem como objectivos a prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho além de normalizar as funções corporais e servir como um momento de descontração e socialização entre funcionários.

Para Lima, Deise (2004) define-se como a “prática de exercícios físicos realizados individual ou colectivamente durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo”.

Diversos autores classificam GL de acordo com os seus objectivos e horários de prática.

# Ginástica de Aquecimento ou Preparatória

- Praticada antes da jornada de trabalho, tem uma duração de 10 a 12 minutos. De referir que a individualização deste tipo de ginástica deve ser privilegiada pois permite preparar cada trabalhador para a tarefa que vai executar.
- Este tipo de GL visa activar fisiologicamente o organismo para as tarefas laborais e melhorar o nível de concentração e disposição. Previne acidentes, distúrbios osteomusculares e ligamentares, preparando o organismo para actividades de velocidade, força ou resistência, uma vez que age de forma a activar o organismo, elevar a temperatura corporal, promover maior oxigenação aos tecidos e aumentar a frequência cardíaca.
- Consiste em exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular, flexibilidade

# Ginástica Compensatória ou de Pausa

- Realizada em pequenos intervalos durante a jornada de trabalho, tem uma duração de 5 a 10 minutos.
- Esta GL interrompe a monotonia operacional aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação para Esforços Repetitivos, estruturas sobrecarregadas e posturas solicitadas nos postos de trabalho.
- Assim, este tipo de GL visa melhorar a circulação, modificar a postura no trabalho, alongar, “libertar” a tensão dos músculos sobrecarregados, prevenir a fadiga muscular e compensar desequilíbrios musculares.
- Exercícios de relaxamento, mobilidade articular, alongamento e resistência muscular.

# Ginástica de Relaxamento ou Final da Jornada de Trabalho

- Conjunto de exercícios baseados em alongamentos e relaxamento muscular, realizados na final da jornada de trabalho. Tem como objectivo oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária. Tal actividade podera servir para a eliminação, não só das tensões geradas pelo trabalho e consequente relaxamento muscular, como também para a redução do processo de fadiga.
- Este tipo de relaxamento pode ser feito por meio de auto-massagem, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação.
- É importante referir que as actividades propostas devem compreender exercícios de baixa a moderada intensidade, das quais todos possam participar. Além disso, a curta duração das aulas tem o intuito de não comprometer a prestação de serviço dos trabalhadores.

# Benefícios fisiológicos

- Melhoria da activação neuromuscular;
- Melhoria da ventilação pulmonar;
- Aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular;
- Redução da pressão intra-articular;
- Equilíbrio muscular;  
Redução do sono durante a jornada de trabalho
- Prevenção da fadiga muscular.

Segundo Zilli (2002)

# Benefícios físicos

- Melhoria da agilidade e coordenação motoras;
- Melhoria da postura;
- Melhoria da amplitude articular e da flexibilidade;
- Melhoria da força e resistência muscular;
- Correção dos desequilíbrios musculares;
- Prevenção de lesões músculo-tendinosas e ligamentares.

Segundo Zilli (2002)

# Benefícios psicológicos

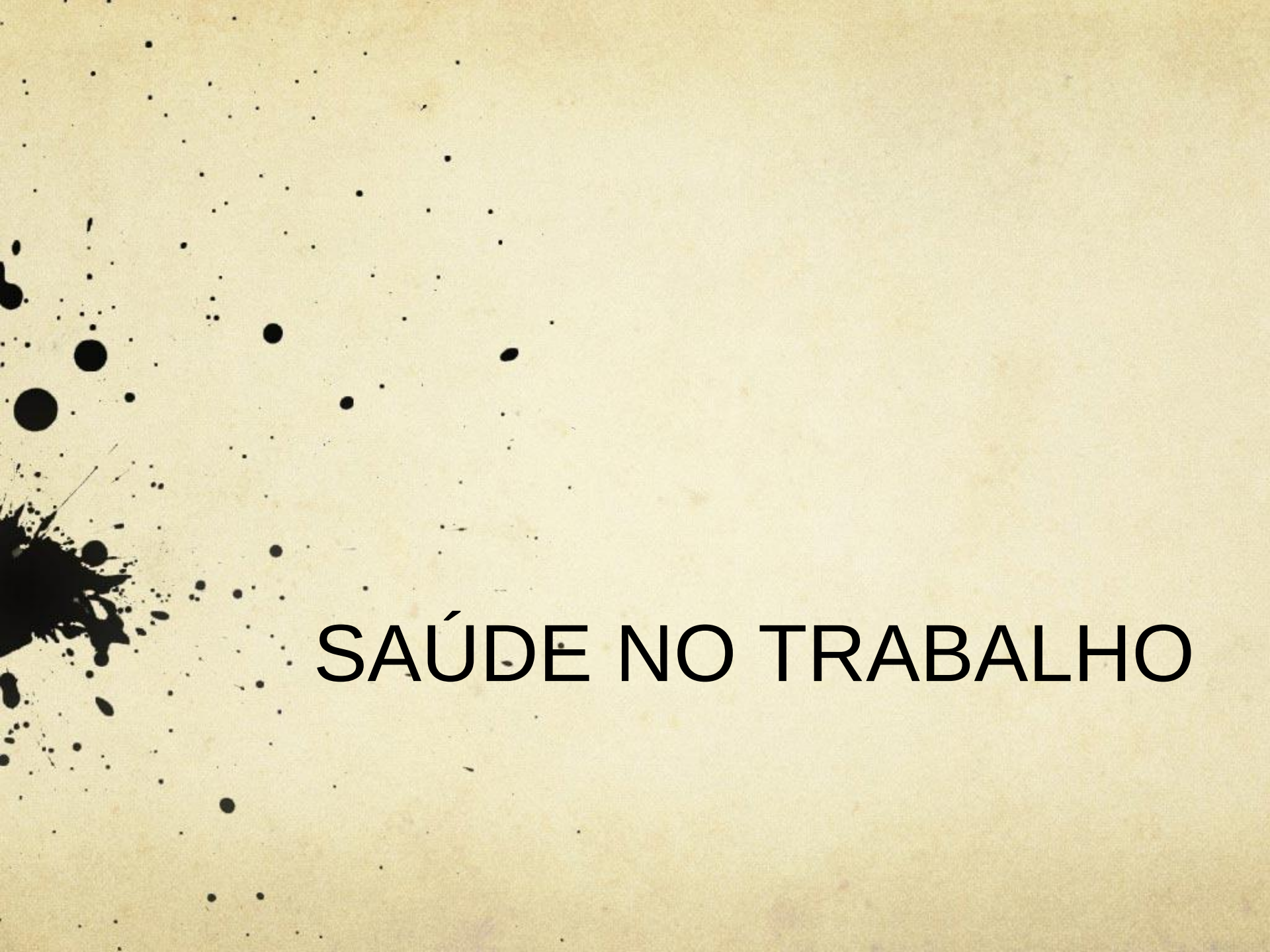
- Desperta o espírito de equipa;
- Melhoria do ânimo e disposição para o trabalho;
- Promove a socialização;
- Redução da fadiga mental.

# Benefícios sociais

- Favorece o contacto pessoal;
- Promove a integração social;
- Desperta novas lideranças;
- Melhora o relacionamento interpessoal;
- Favorece o espírito de grupo.

As lesões profissionais, inclusive as Lesões de Esforços Repetidos (LER), são um fator que negativamente afeta uma empresa traduzindo-se pelo prejuízo da mesma (perda do seu funcionário por um período mais ou menos considerável de tempo e necessidade de admissão de outro funcionário para a substituição do primeiro). Por outro lado, as entidades (companhias de seguro, ou o estado, por exemplo) que tem a obrigatoriedade de prestar assistência e transferir contribuições financeiras para o indivíduo com a lesão profissional, também sofrem prejuízos.

É do interesse de todos, mas com especial relevância para as empresas empregadoras que se preserve a saúde dos seus funcionários.



# SAÚDE NO TRABALHO

intervém diretamente com os colaboradores



analisa o posto de trabalho em função do indivíduo e adequa-o,



**Presta esclarecimentos:**



quer a nível de atitudes posturais,



quer a nível gestos executados, de modo a que o trabalhador veja a sua segurança, comodidade e eficácia melhoradas



intervir a nível de lesões ou incapacidades que o colaborador já adquiriu, de modo a minimiza-las.



WIND UP

EARLY COCKING

LATE COCKING

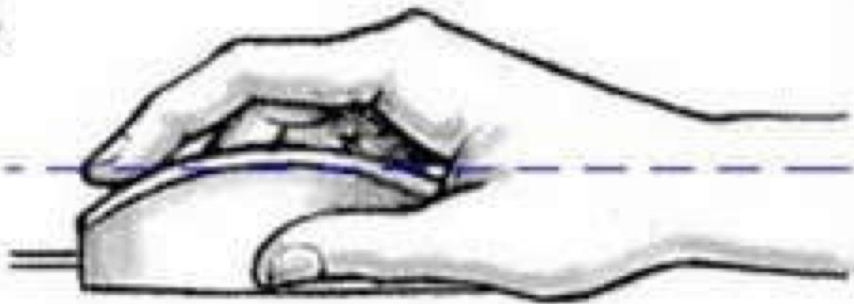
ACCELERATION

DECCELERATION

FOLLOW-THROUGH



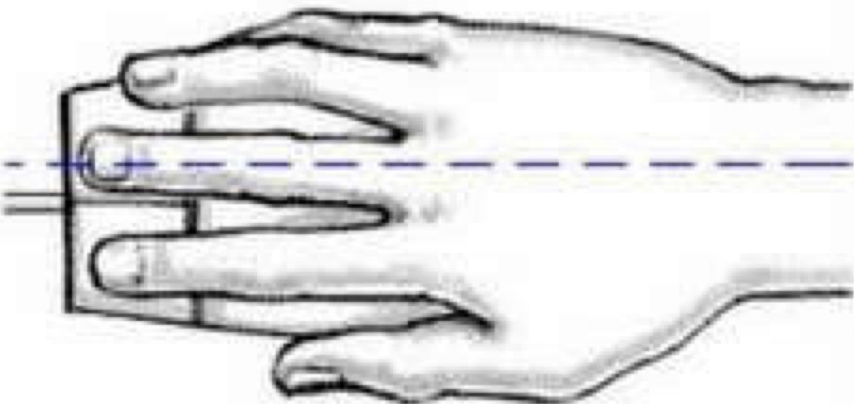
**Mal!**



**Bien!**



**Mal!**



**Bien!**



[expertoblog.com](http://expertoblog.com)



Zona  
poco común

Zona  
ocasional

Zona usual

**Mal!**



**Bien!**  
expertoblog.com

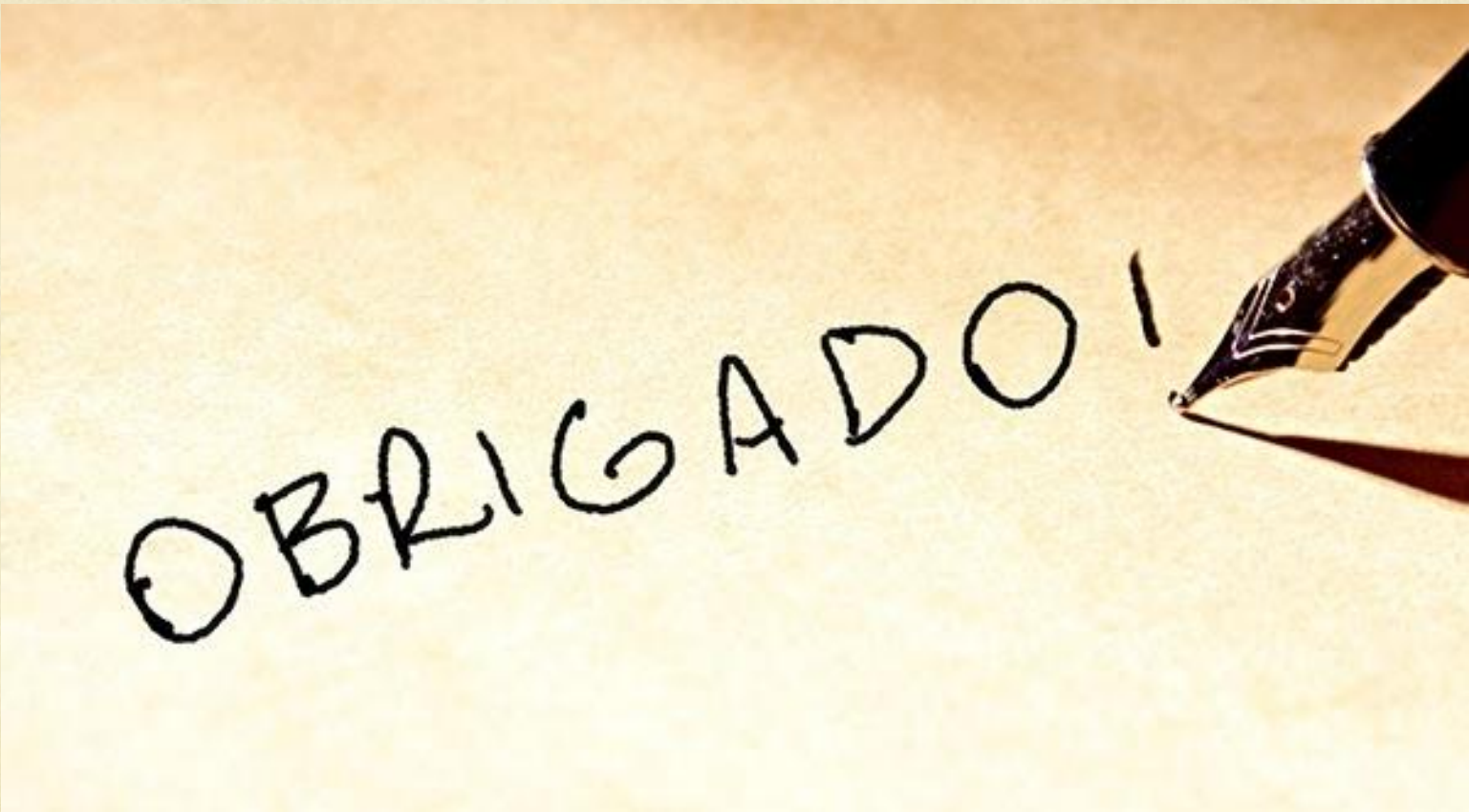
- Segundo Araújo (2003) alguns autores recomendam acções preventivas para a obtenção de uma melhor qualidade de vida, como:
- Alternância entre período de esforço muscular e entre tarefas que exijam maior e menor esforço;
- Evitar movimentos repetitivos;
- Evitar ficar em posição estática por um período de tempo prolongado;
- Adoptar medidas ergonómicas correctas:
- As articulações devem estar em posição neutra durante as actividades laborais e os membros próximos ao corpo,

- Evitar flexão da coluna vertebral,
- Fazer intervalos com frequência entre a jornada de trabalho,
- Reduzir a velocidade e a força compressiva dos instrumentos manuais;
- Escolha de aparelhos ergonomicamente adequados;
- Para quem está muito tempo sentado, utilizar meias de média compressão para prevenção de varizes;
- Evitar o uso de luvas que apertem o punho.







A close-up photograph of a fountain pen's nib writing the word "OBRIGADO!" in a cursive, handwritten style on a light-colored, textured piece of paper. The pen is dark, and the ink is a dark color. The word is written in all caps with a slight upward curve. The pen is positioned at the end of the word, with its nib pointing towards the right.

OBRIGADO!

[ericamonteiro.saude@gmail.com](mailto:ericamonteiro.saude@gmail.com)