

# A importância da Ergonomia Voltada aos servidores Públicos

Fisioterapeuta: Adriana Lopes de Oliveira

CREFITO 3281-LTT-F GO

## ÓRGÃOS ATENDIDOS



# ERGONOMIA

ERGONOMIA - palavra de origem grega, onde:  
**ERGO** = trabalho e **NOMOS** = normas (regras)



Ergonomia é a disciplina científica relacionada ao conhecimento das interações entre o ser humano e outros elementos de um sistema, e à aplicação de teorias, princípios, dados, métodos e projetos a fim de otimizar o bem estar humano e o desempenho global do sistema, aumentando assim naturalmente a produtividade.

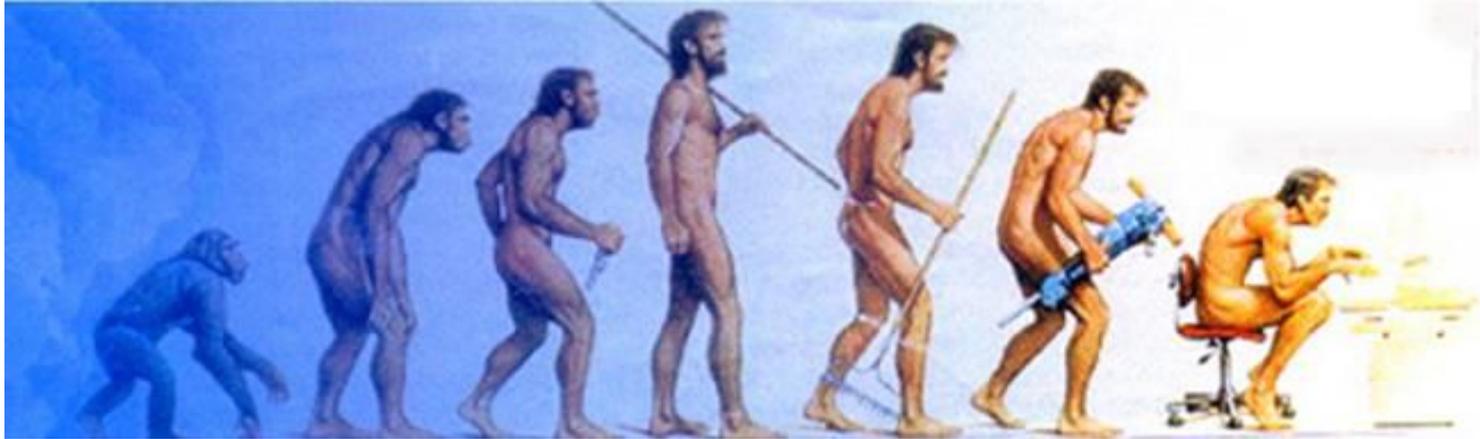
Associação Internacional de Ergonomia – IEA (2009)

A ergonomia possui caráter interdisciplinar e utiliza conhecimento de várias áreas científicas, considerando fatores ambientais, aspectos físicos, cognitivos e psíquicos para adaptar o posto de trabalho e o ambiente às características e necessidade do trabalhador.

**Ambientes físicos; Iluminação, ruído, temperatura...**



## Como estamos evoluindo?



Necessidade do homem **facilitar a sua vida**, diminuindo cada vez mais a quantidade de esforço físico e mental aplicado na execução de suas tarefas.

*Qualidade de vida???*

# Estratégias de promoção a saúde

- Postura
- Espaço
- Físico
- Altura da mesa e Cadeira
- Computador...



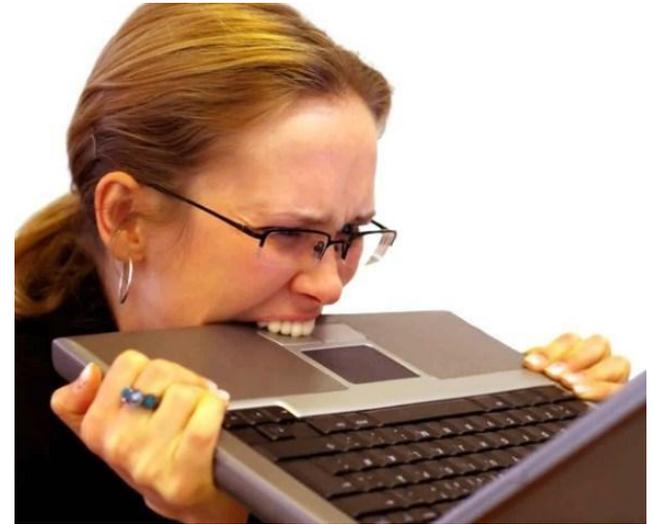
Sempre procurar encontrar a causa primária do problema.

# Existe preocupação com esta realidade?

- ***Nutrição***



- ***Estresse***



- ***Saúde Mental***



- ***Saúde Física***



- Estressores sensoriais ou físicos envolvem um contato direto com o organismo.
- O estresse psicológico acontece quando o sistema nervoso central é ativado através de mecanismos puramente cognitivos (que envolvem a mente), sem qualquer contato com o organismo.



No primeiro estágio (**alarme**) o corpo reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino. As glândulas adrenais, ou supra-renais, passam a produzir e liberar os hormônios do estresse (adrenalina, noradrenalina e cortisol).

No segundo estágio (**adaptação**) o organismo repara os danos causados pela reação de alarme, reduzindo os níveis hormonais.

No entanto, se o estresse continua, o terceiro estágio (**exaustão**) começa e pode provocar o surgimento de uma doença associada à condição estressante.



**Infarto**  
**Derrame – AVC**  
**Depressão**  
**Doenças neurológicas**  
**Fibromialgia\***

# Organização das estratégias



## ■ **Correção**

- Dimensões, Iluminação, ruído, temperatura, etc. Eficácia Limitada

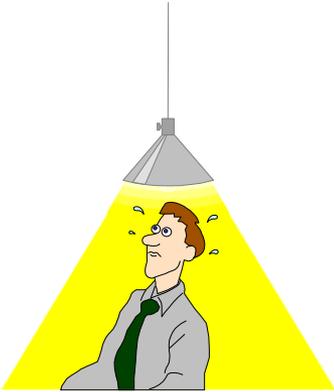
## ■ **Concepção**

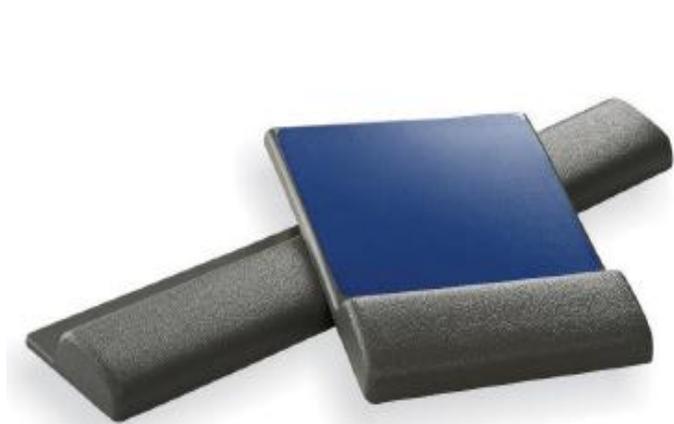
- Interfere amplamente no projeto, da concepção do posto de trabalho

## ■ **Conscientização**

- Usufruir os benefícios de seu posto de trabalho. Boa postura, Uso adequado de mobiliários e equipamentos. Implantação de pausas, ginástica laboral

# Ergonomia



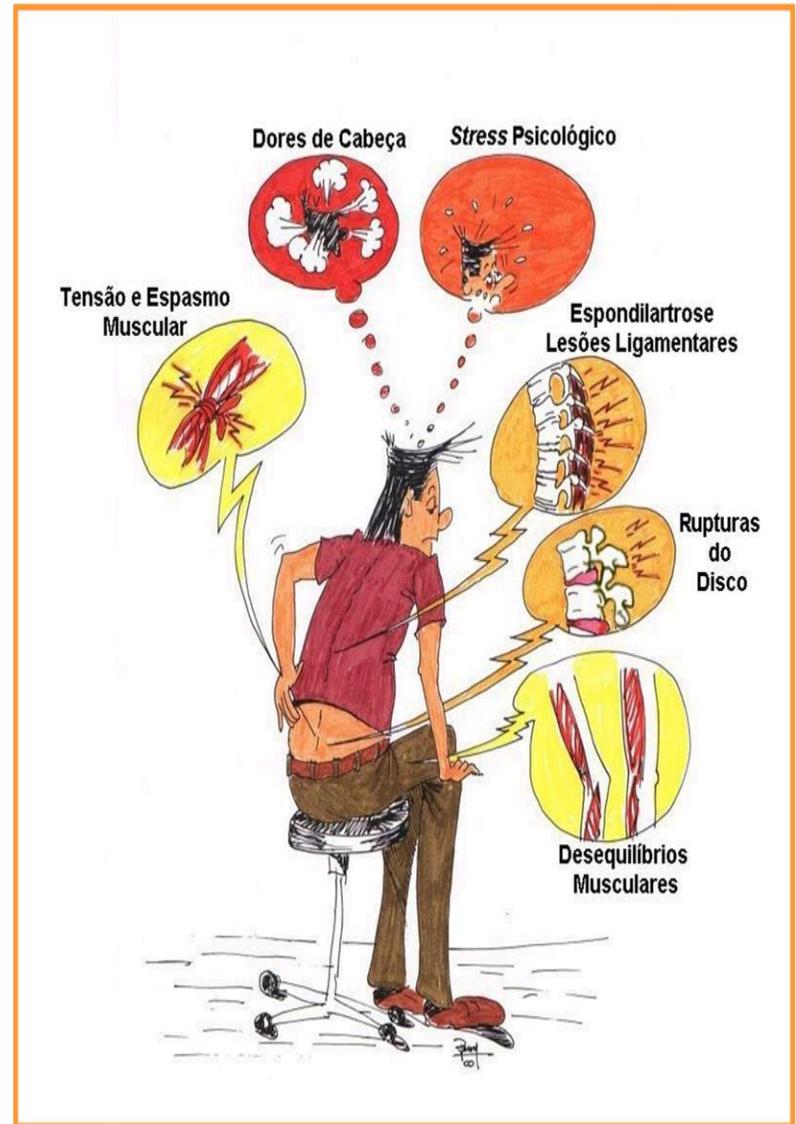


O que é Ergonomia?

Como se divide a Ergonomia?

Porque achamos que a Ergonomia se resume apenas a parte física?

Como é a Realidade da Ergonomia nos setor público?



# Biomecânica Ocupacional

- O comportamento postural adotado pelos trabalhadores é motivado pela fuga do desconforto, contudo esta atitude tende a aumentar a solicitação e o gasto energético de grupos musculares desnecessários causando o desenvolvimento de sintomas com dor, formigamento, câimbras entre outros.

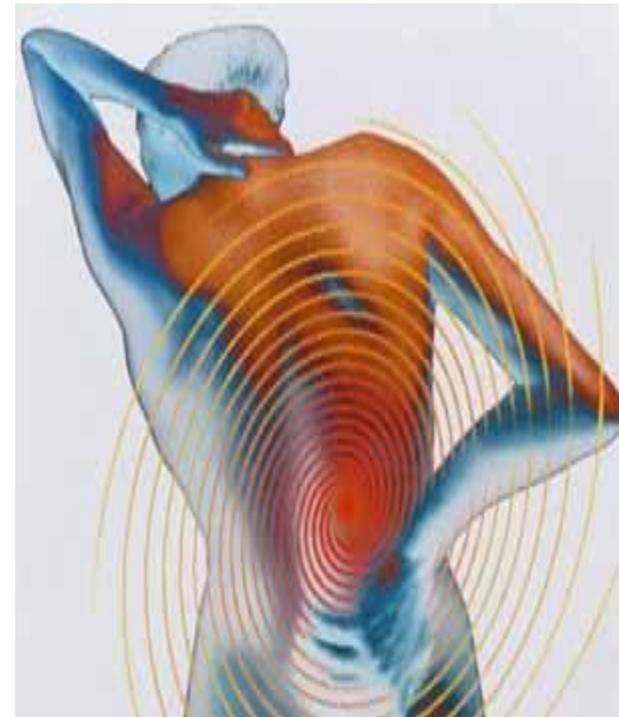
Lima (2003)

Nenhuma postura de trabalho é neutra.  
Nenhuma “má postura” é adotada “livremente”.

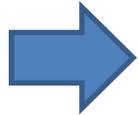


- Uma postura inadequada causa tensões mecânicas nos músculos, ligamentos e articulações, resultando em dores no pescoço, costas, ombros, punhos e outras partes do sistema músculo-esquelético (DUL;WEERDMEESTER, 1995).

Por melhor que seja, a postura sentada impõe carga significativa sobre os discos intervertebrais, cerca de 50%, principalmente na região lombar, e se mantida estaticamente por período prolongado pode produzir fadiga muscular e conseqüentemente dor.



# Postura sentada



## Vantagens e Desvantagens

- “Baixa solicitação da musculatura dos membros inferiores, reduzindo, assim, a sensação de desconforto e cansaço; possibilidade de evitar posições forçadas do corpo; menor consumo de energia do corpo; facilitação da circulação sanguínea pelos membros inferiores”
- “Pequena atividade física geral (sedentarismo); adoção de posturas desfavoráveis: lordose ou cifoses excessivas; estase sanguínea nos membros inferiores, situação agravada quando há compressão da face posterior das coxas ou da panturrilha contra a cadeira, se esta estiver mal posicionada.” (Saliba, 2004).



➔ **GRADUAL**

➔ **POLÍTICA DE  
PREVENÇÃO À SAÚDE**

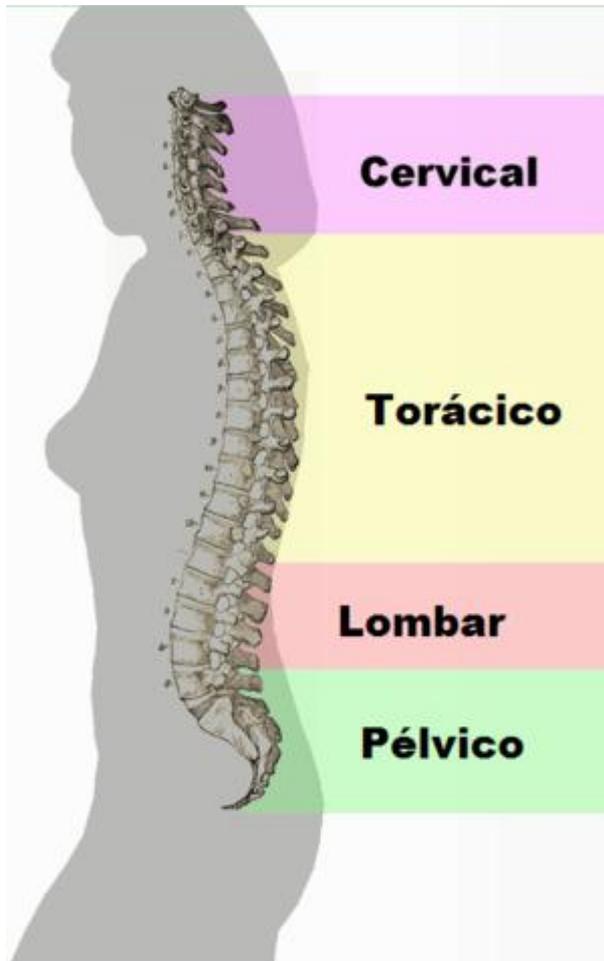
Lesão por Esforços  
Repetitivos (L.E.R.)

Distúrbios Osteomusculares  
Relacionados ao Trabalho  
(D.O.R.T.)

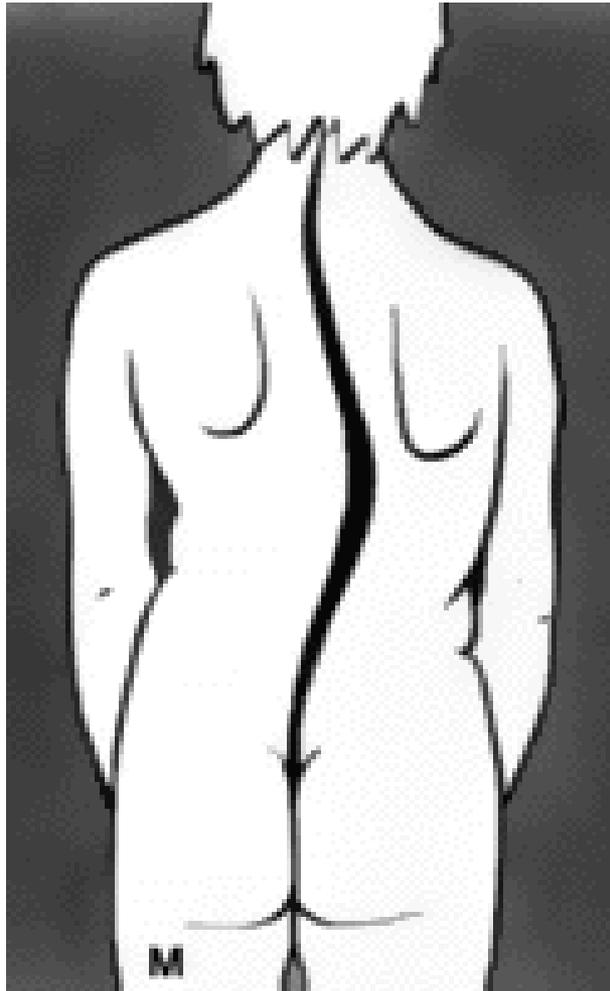
- Inicialmente poderíamos supor que as doenças ocupacionais causadas pela postura sentada afetariam somente as costas, o pescoço e as pernas dos profissionais; mas dependendo da atividade executada outras partes do corpo humano poderão ser afetadas.

“a sobrecarga imposta pela postura sentada vai sendo sentida gradualmente por todas as partes do nosso corpo; começam a surgir dores, formigamento, sensação de peso nas costas, pescoço, pernas, braços e mãos.”

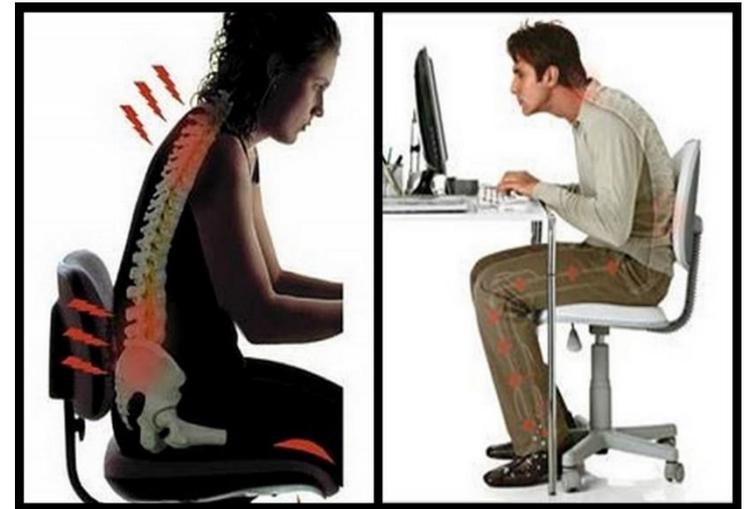
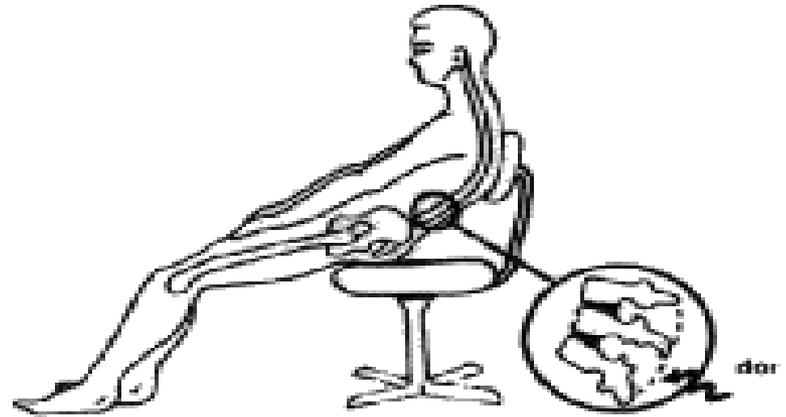
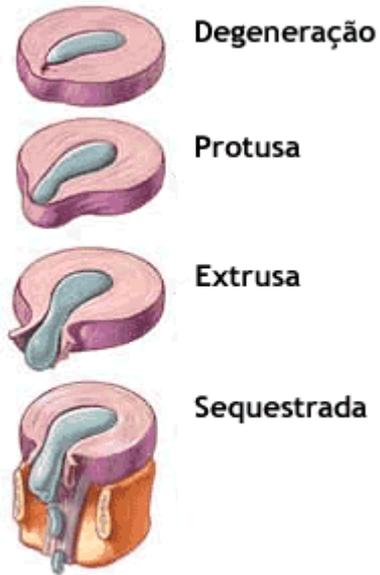
# Possíveis Patologias - Posturais



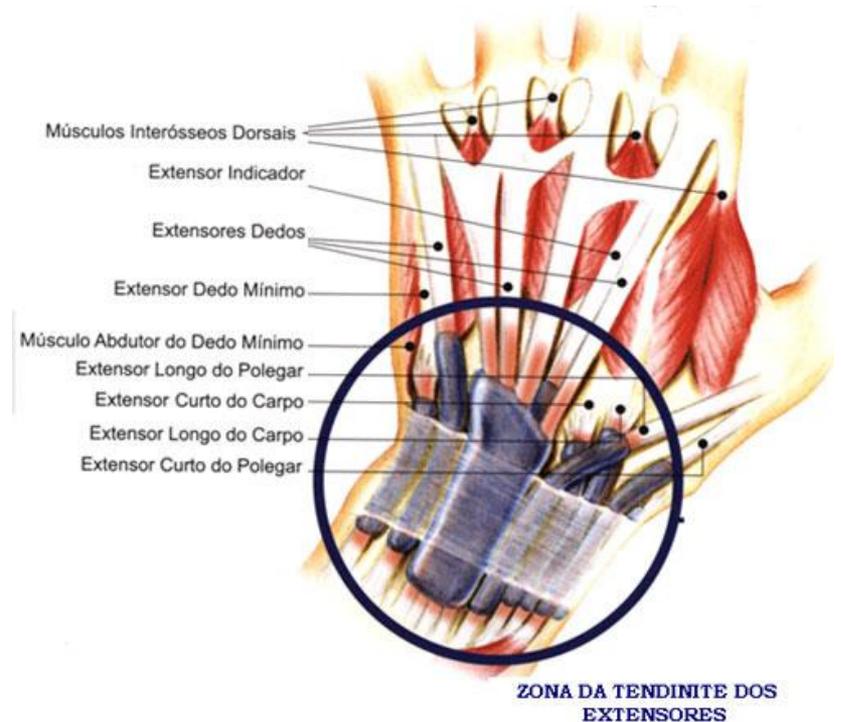
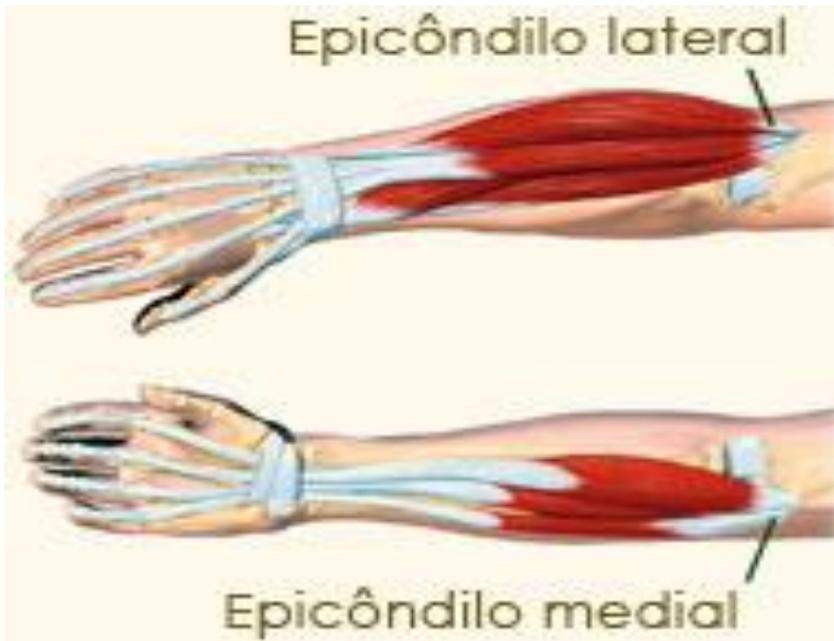
# Escoliose



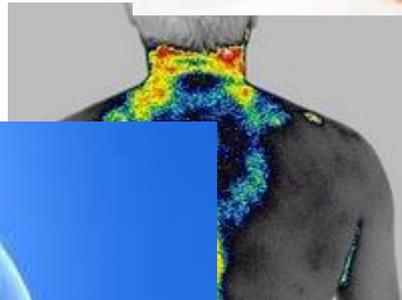
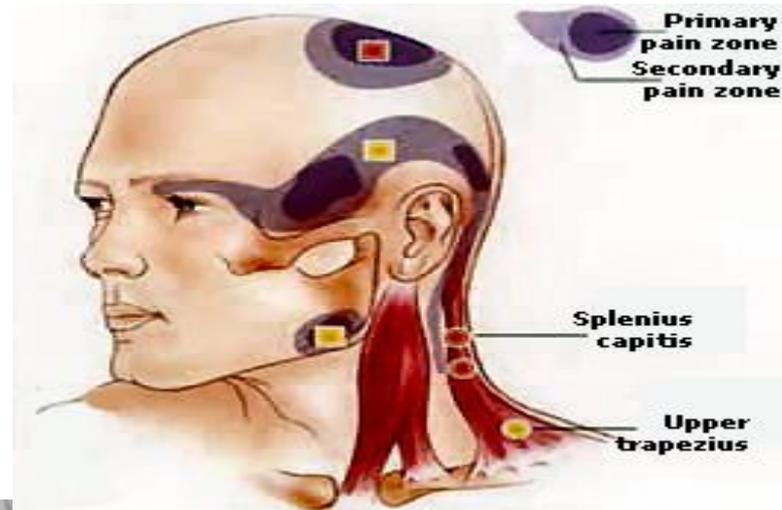
# Hérnia de disco



# Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).



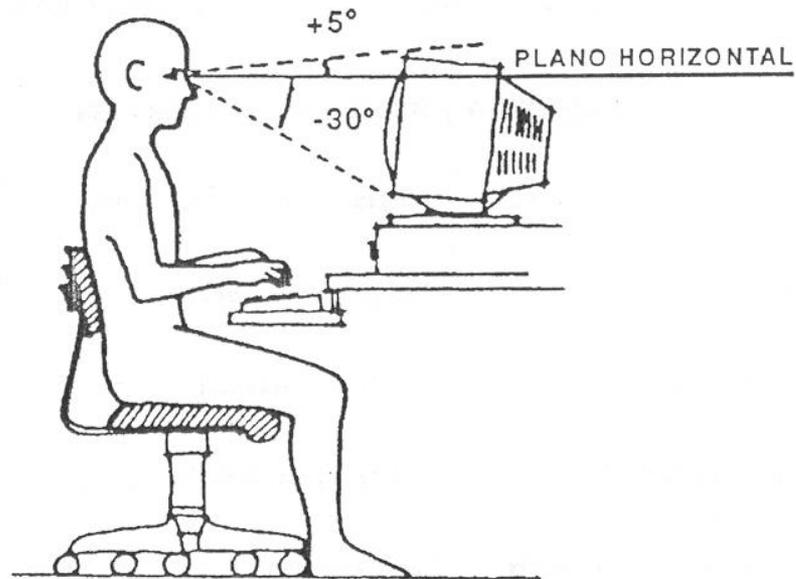
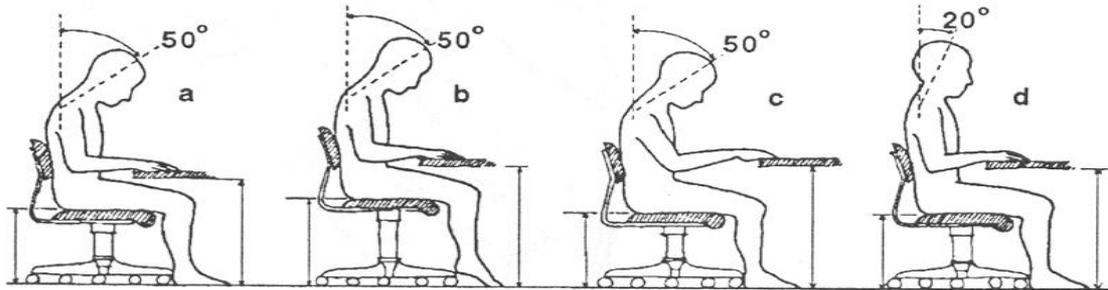
# Tensão Muscular



- Fibromialgia



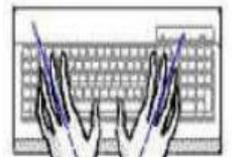
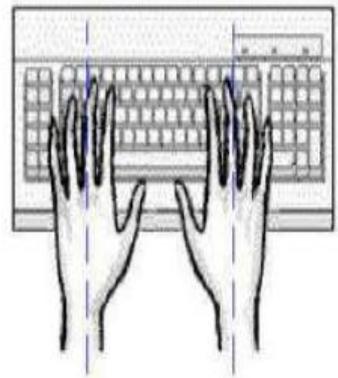
# Corrigindo



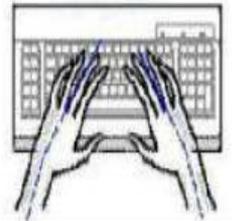
✓ certo      X errado



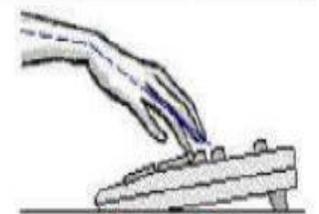
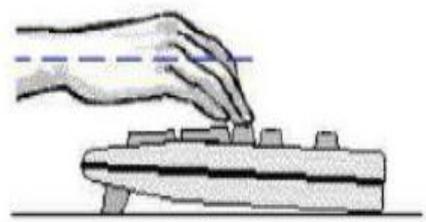
Certo



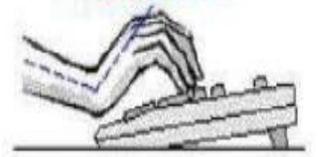
Errado

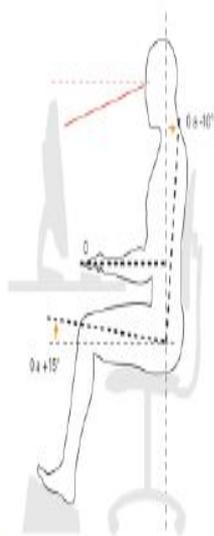
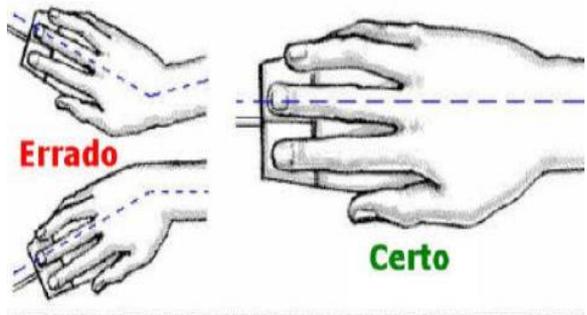
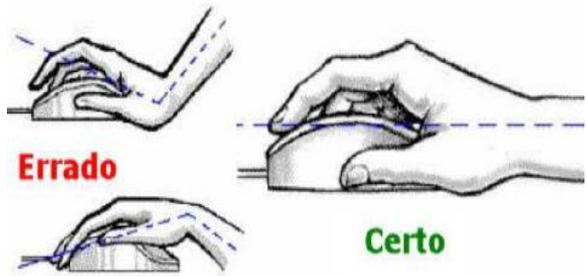


Certo



Errado





✓ certo

✗ errado



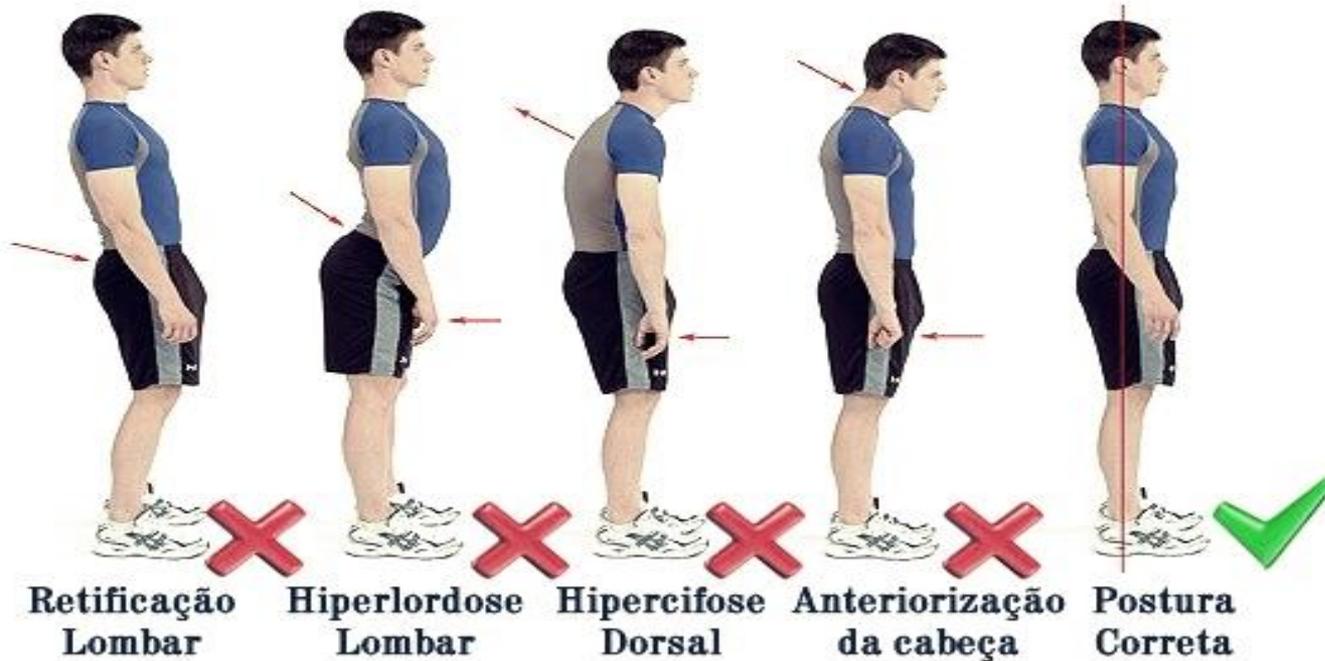
✓ certo



✗ errado



## QUAL É A SUA POSTURA???



Antes de corrigir a postura utilizada no trabalho, é importante analisar os vícios posturais que vem gerando alterações posturais no dia-a-dia mesmo fora do ambiente de trabalho.

# Qualidade de Vida do trabalhador

- A ergonomia é uma ciência ampla e complexa, que busca a melhoria das condições de trabalho do homem conciliada com o aumento da produtividade, através dos estudos das variáveis que afetam direta e indiretamente a atividade laboral do indivíduo envolvido no processo produtivo.



- Reformulando as dinâmicas de trabalho nas instituições e principalmente gerando a educação e conscientização de seus funcionários sobre a prevenção de doenças decorrentes de condições ergonômicas inadequadas, haverá menos riscos em relação á saúde dos trabalhadores que trabalham na postura sentada, contribuindo para melhoria da qualidade de vida do servidor.

Objetivos

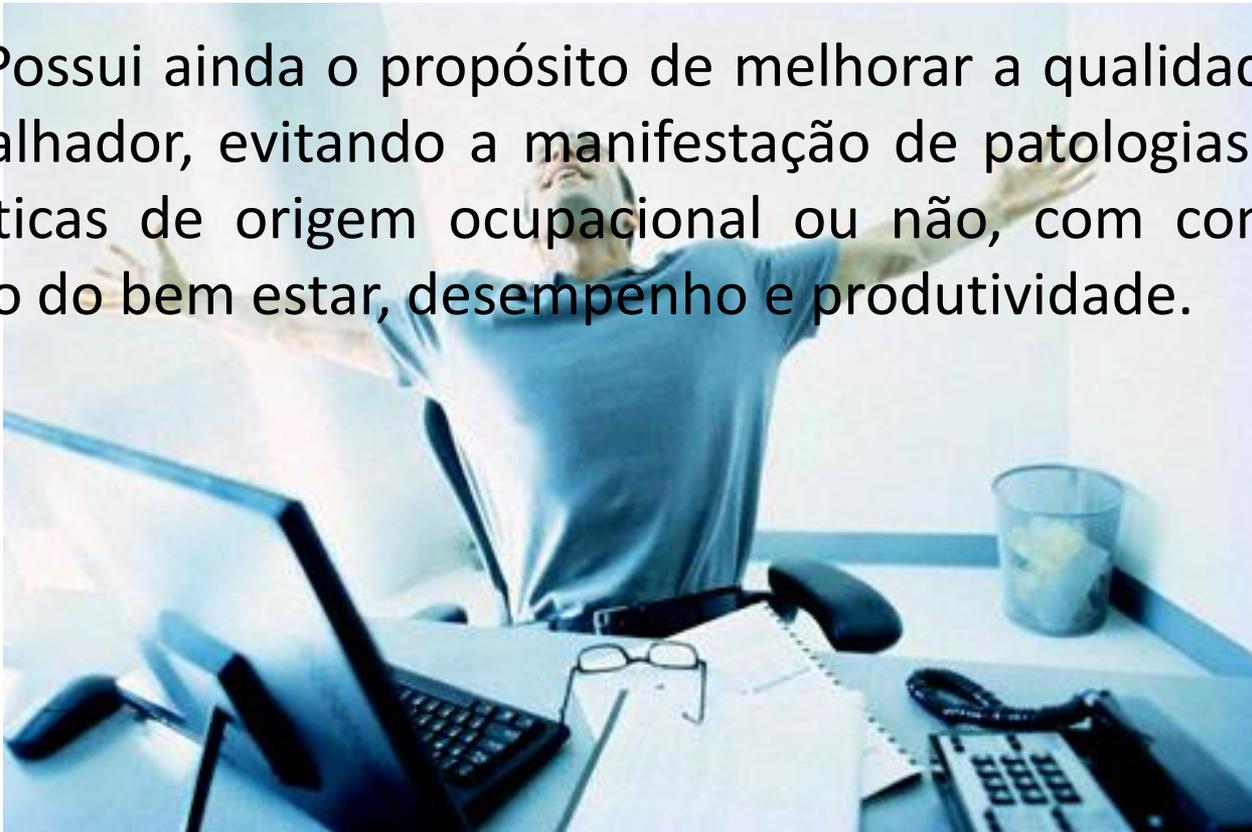
Resultados



- O objetivo básico da ergonomia direcionada aos servidores é a prevenção em todos os níveis, empregando todos os tipos de esforços e estratégias visando atingir a satisfação laboral plena do trabalhador. Atuando com foco no nível primário conhecido como atuação preventiva no estado pré- acontecimento, ou seja, antes de haver doença.

- Abordar o indivíduo, tendo como objetivo principal a preservação da integridade fisiológica de seu organismo.

- Possui ainda o propósito de melhorar a qualidade de vida do trabalhador, evitando a manifestação de patologias músculo-esqueléticas de origem ocupacional ou não, com consequente aumento do bem estar, desempenho e produtividade.



Dúvidas?

Obrigada

**BOA TARDE!**

[drtratar@gmail.com](mailto:drtratar@gmail.com)

[www.saúdelaboral.com](http://www.saúdelaboral.com)

SAÚDE LABORAL  
ERGONOMIA E SAÚDE OCUPACIONAL