

## TRABALHANDO SENTADO

Para o trabalho na posição sentada, observe com atenção:



## TRANSFERINDO PACIENTES DEITADOS

Transferir pacientes deitados é mais fácil e ergonômico quando usamos um apoio (prancha ou lençol) entre o paciente e a cama/maca.

Trave as rodas da cama e do leito.

Com o paciente deitado de costas (posição supina) e auxiliares posicionados na cabeça, tronco e quadris, execute a transferência (passagem) com a ajuda do apoio.

Sincronize a transferência do paciente obedecendo a contagem de três.

O auxiliar localizado na cabeça do paciente realiza a contagem.



## COLOCANDO PACIENTES DE PÉ

Colocar seu paciente de pé requer técnica para proteger você e seu paciente.

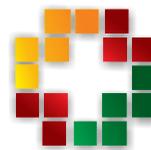
Inicie tracionando o quadril de seu paciente de cada lado até que esteja situado à frente no assento.

Posicione os pés do paciente no chão, observando se seu calçado é antiderrapante. Caso contrário, remova o calçado.

Se seu paciente tem dificuldades em movimentar um dos lados do corpo é nesse lado que você deve posicionar-se.

Oriento o paciente a usar seus braços como apoios. No lado em que você está colocado esse apoio deve ser feito no seu braço.

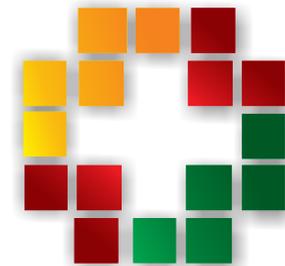
Seu outro braço apoia o corpo do paciente até a posição de pé.



HOSPITAL  
PELÓPIDAS SILVEIRA

BR-232, km 6, Curado - Recife/PE  
CEP: 50.730-680  
Telefone: (81) 3183.0303

# NOÇÕES BÁSICAS DE ERGONOMIA



HOSPITAL  
PELÓPIDAS SILVEIRA



2019

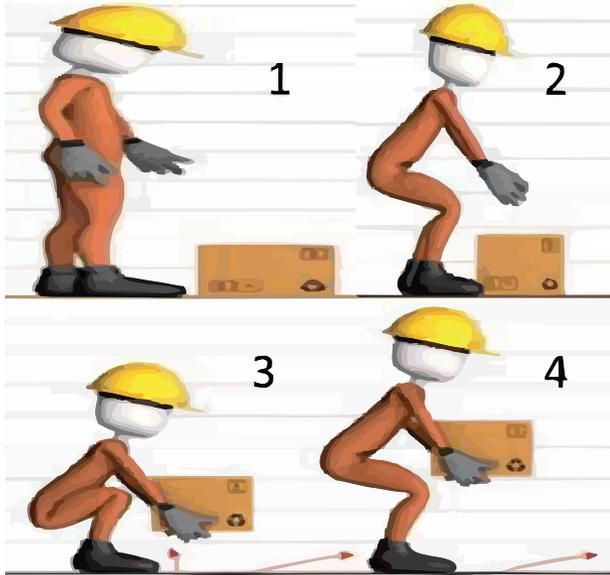
Esse guia apresenta algumas orientações de ergonomia aplicada ao trabalho.

Ergonomia é a ciência que procura o ajuste confortável e produtivo entre o homem e o trabalho, basicamente procurando adaptar o trabalho as características do ser humano.

## CARREGANDO E DESCARREGANDO OBJETOS

Seu corpo é uma ferramenta, portanto planeje com atenção cada um de seus movimentos.

Se vai transportar um objeto volumoso posicione-se junto à carga, mantendo os pés afastados a uma distância equivalente a que existe entre seus ombros (Fig. 1).

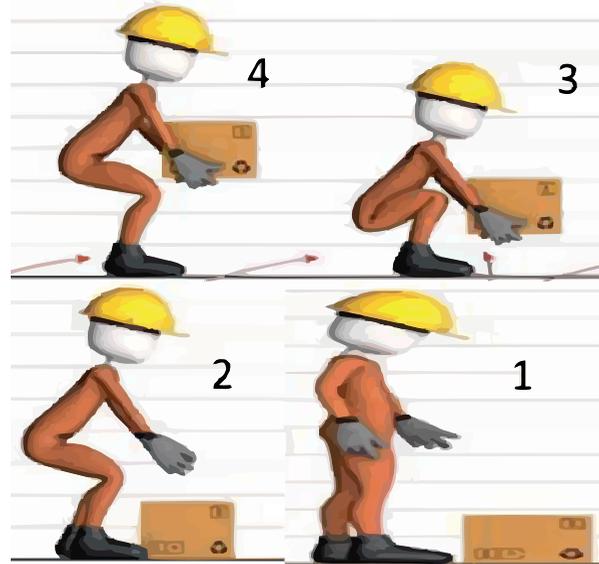


Abaixe o tronco, dobrando os joelhos e mantendo pescoço e costas retas (Figs. 2 e 3).

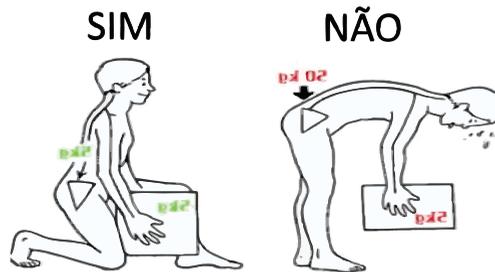
Segure a carga firmemente e levante o objeto gradualmente, com os braços estendidos (Fig. 3).

Ao caminhar, se possível, aproxime o objeto de seu tronco e mantenha essa carga centralizada (Fig. 4).

Repita o processo inverso para devolver a carga ao chão:



Para levantar cargas pesadas, flexione uma das pernas no chão, com o tronco curvado para frente, pegue o objeto e traga-o para próximo do corpo.



Mesmo utilizando recursos para levantamento e transporte de cargas (ex: carrinhos), atenção deve ser colocada na sua postura: as pernas devem estar flexionadas, o tronco ereto e o movimento deve ser coordenado:



## TRABALHANDO EM PÉ

A altura ideal da bancada depende da altura do cotovelo, com a pessoa em pé, e do tipo de trabalho que esta executa.

De modo geral, a superfície da bancada deve ficar 5 a 10 cm abaixo da altura dos cotovelos.

No entanto, para trabalhos de maior precisão é conveniente uma superfície ligeiramente mais alta (até 5 cm acima do cotovelo).

