

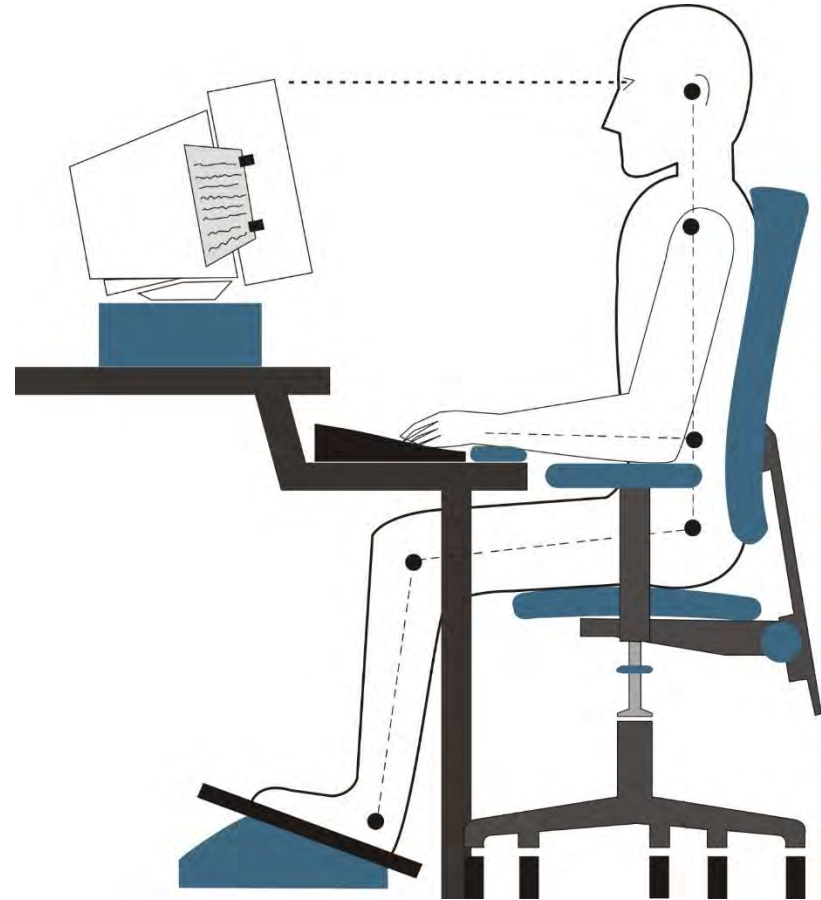
Informativo Semanal



Ergonomia



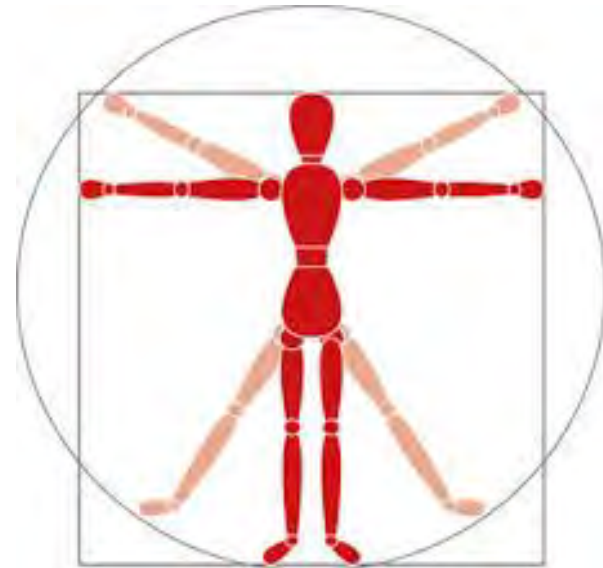
Ergonomia é um termo que deriva do grego "*ergon*", que significa "trabalho" e "*nomos*", que significa "leis ou normas". Ergonomia designa o conjunto de disciplinas que estuda a organização do trabalho no qual existem interações entre seres humanos e máquinas



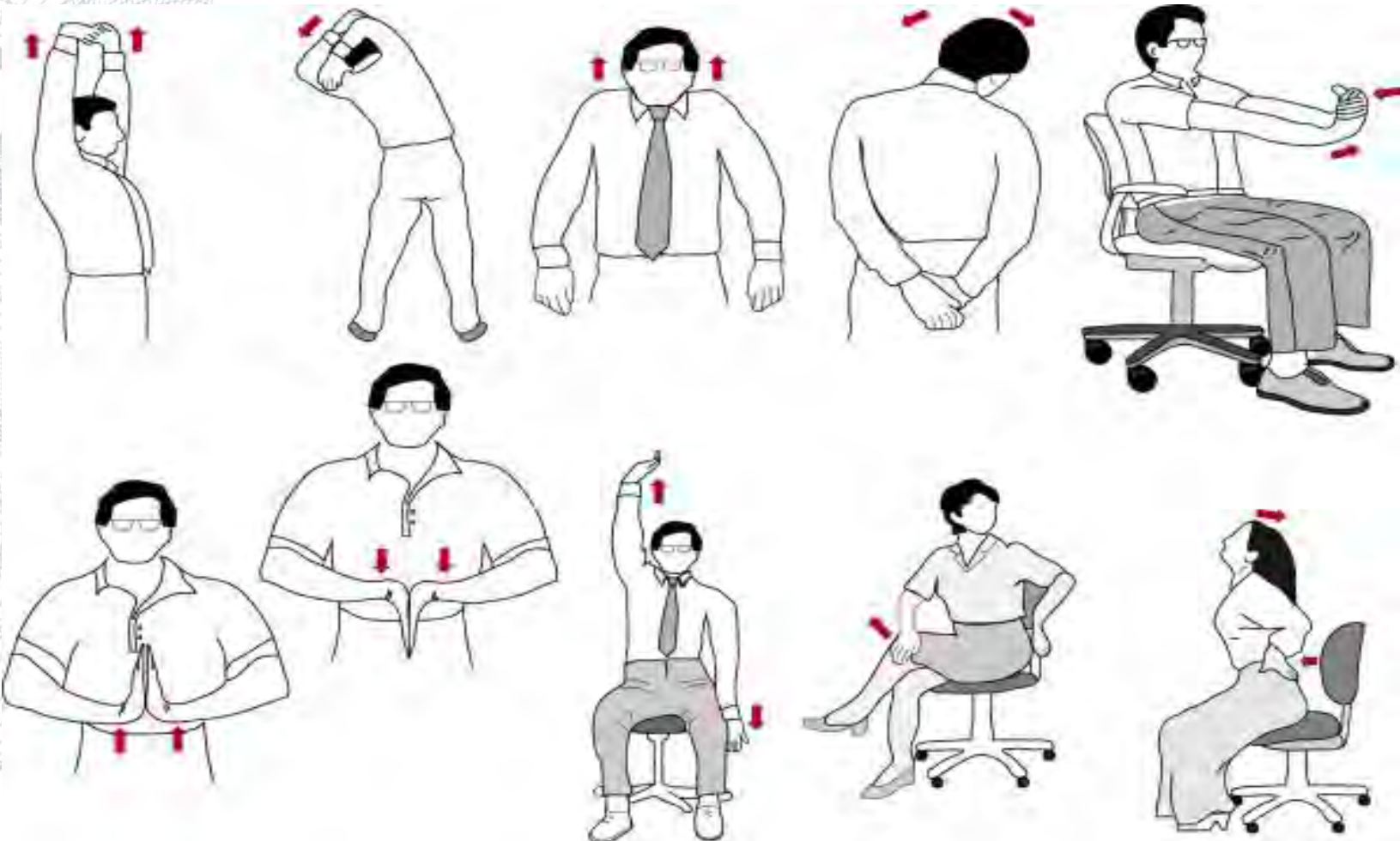
❖ *O que é?*

A ergonomia sugere a criação de locais adequados e de apoio ao trabalho, cria métodos laborais e sistemas de retribuição de acordo com o rendimento (valorização, estudo do trabalho). Também determina horários de trabalho, assim como a sua nacionalização, e contempla tudo através de uma perspectiva humanitária da empresa e das relações que se estabelecem nela.

O conceito de Ergonomia se aplica à qualidade de adaptação de uma máquina ao seu operador, proporcionando um eficaz manuseio e evitando um esforço extremo do trabalhador na execução do trabalho.



Ergonomia



❖ *Objetivo*



O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho e formas eficientes e seguras de desempenhá-lo, visando a otimização do bem-estar e, conseqüentemente, aumento da produtividade.



❖ *Objetivo*

O design universal tem como objeto desenvolver teorias e recomendações, com vistas a possibilitar que todos utilizem as mesmas soluções, seja em edifícios, áreas exteriores, meios de comunicação ou ainda em móveis e utensílios domésticos.

O objeto da ergonomia vem de encontro ao objeto do design universal.



ERRADO



CERTO



A ergonomia é dividida em 3 domínios:

❖ *Domínio 1:*



- **Ergonomia Física:** lida com as respostas do corpo humano a carga física e psicológica. Ex: manipulação de materiais, arranjo físico de estações de trabalho, demandas do trabalho e fatores tais como repetição, vibração, força e postura estática, relacionada com lesões músculo-esqueléticas.

❖ *Domínio 2:*

- **Ergonomia Cognitiva:** também conhecida como engenharia psicológica, refere-se aos processos mentais, tais como percepção, atenção, cognição, controle motor e armazenamento e recuperação de memória.



Relaciona como eles afetam as interações entre seres humanos e outros elementos de um sistema. Ex: carga mental de trabalho, vigilância, tomada de decisão, desempenho de habilidades, erro humano, interação humano-computador e treinamento.

❖ Domínio 3 :



- **Ergonomia Organizacional ou macro ergonomia:** relacionada com a otimização dos sistemas sócio técnicos, incluindo sua estrutura organizacional, política e processos.

Ex: trabalho em turnos, programação de trabalho, satisfação no trabalho, teoria motivacional, supervisão, trabalho em equipe, trabalho à distância e ética.



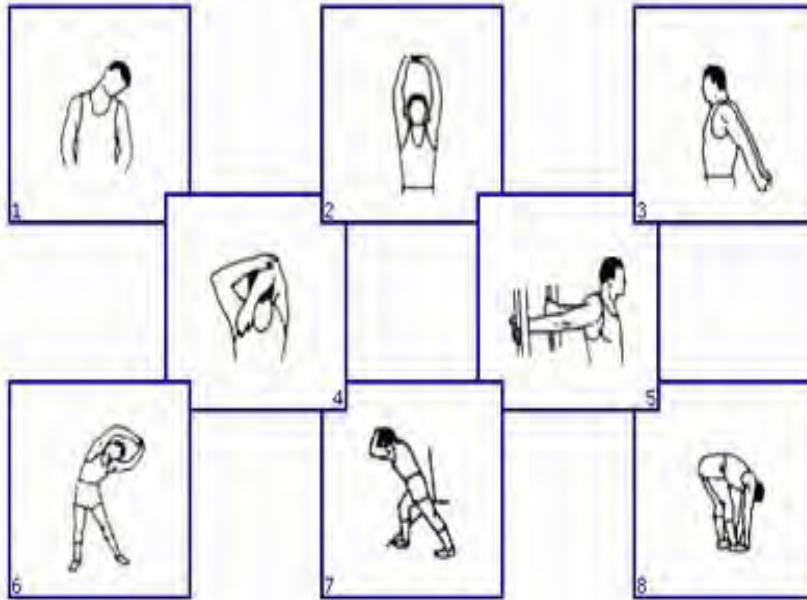
❖ Dicas



- Mantenha boa postura quando usar o teclado. Use uma cadeira que tenha suporte para as costas;
- Mantenha seus pés apoiados no chão ou em um suporte apropriados para apoiar os pés. Isso ajuda a reduzir a pressão sobre as costas;



❖ Dicas



- Mantenha seus ombros relaxados, com os cotovelos junto ao corpo;
- Descanse seus olhos olhando, de vez em quando para objetos diferentes enquanto trabalha;
- Regule o monitor de modo a evitar brilho excessivo. Evite também reflexos de janelas e outras fontes luminosas.



Ergonomia