



# Cartilha de Ergonomia

# Vamos falar de Ergonomia

## Você sabe o que é Ergonomia?

A ergonomia permeia o nosso dia a dia, desde o acordar até a hora de dormir, passando pelas atividades diárias, seja no trabalho ou em qualquer outro ambiente.

Apesar de a palavra vir do grego “ergo” (trabalho) e “nomos” (regra de conduta, norma, o que regula), a Ergonomia, também chamada de Fatores Humanos, pode ser percebida em toda a ação que busque otimizar a realização de atividades humanas. É no ambiente de trabalho, sobretudo, onde se busca formas de realizar as atividades com maior eficiência e facilidade.

Cada vez mais os estudos avançam no sentido de tornar a vida mais fácil, confortável e produtiva. Profissionais espalhados por diversas áreas produzem ferramentas, móveis, autos e ambientes aplicando conceitos de ergonomia, visando conforto, usabilidade e observando características de grupos distintos.

Você conhece as ferramentas com cabo ergonômico que facilitam o trabalho e diminui o esforço, ou já ouviu falar em produtos e utensílios produzidos para canhotos que facilitam a realização de tarefas no dia a dia?

Estes são alguns exemplos de como a ergonomia pode ser usada como aliada no nosso dia a dia.



*Baixos, guitarras e violões são vendidos em versão “espelhada”, para quem prefere segurar o braço de madeira usando a mão direita.*



*Abridor para os canhotos com formato ergonômico que auxilia no manuseio .*



*Tesoura para canhotos .*

## Definição científica

A IEA - Associação Internacional de Ergonomia a define como:

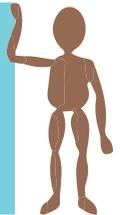
*“uma disciplina científica relacionada ao entendimento das interações entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, e à aplicação de teorias, princípios, dados e métodos de projeto, a fim de otimizar o bem estar humano e o desempenho global do sistema”.*

Nesse sentido, podemos concluir que o ser humano é o centro de tudo quando falamos de ergonomia.

## Aplicação específica no ambiente de trabalho

De maneira geral, a Ergonomia se divide em três dimensões:

- A Ergonomia física, relacionada às características da anatomia humana. Nesta dimensão, está incluída a antropometria, que é o estudo da postura no trabalho, o projeto dos ambientes e postos de trabalho, a segurança e a saúde.



- A Ergonomia cognitiva, relacionada aos processos mentais, tais como percepção, memória, raciocínio etc. Nesta dimensão, está incluído o estudo da carga mental de trabalho, stress, treinamentos e projetos envolvendo seres humanos e sistemas.

- A Ergonomia organizacional, relacionada à otimização dos sistemas sociotécnicos, incluindo suas estruturas organizacionais, políticas e de processos. Nesta dimensão, está incluída a comunicação, a organização temporal do trabalho e a cultura organizacional.



Embora a aplicação da Ergonomia nos processos de trabalho tenha se apresentado desde 1950, ela vem sendo mais estudada e se fazendo conhecida somente nos últimos 30 anos.

O conhecimento da Ergonomia pelo indivíduo é de suma importância para sua aplicação e incorporação de seus conceitos na vida diária, incluindo o trabalho. Entre os pilares da prevenção na Ergonomia, destacam-se a educação, a orientação do trabalhador e a cobrança das atitudes corretas. Muitas vezes, a solução ergonômica está na implantação de medidas de fácil adoção, como uma postura adequada, orientação aos empregados para assumirem atitudes corretas, observação das regras de acessibilidade e utilização dos recursos já existentes.

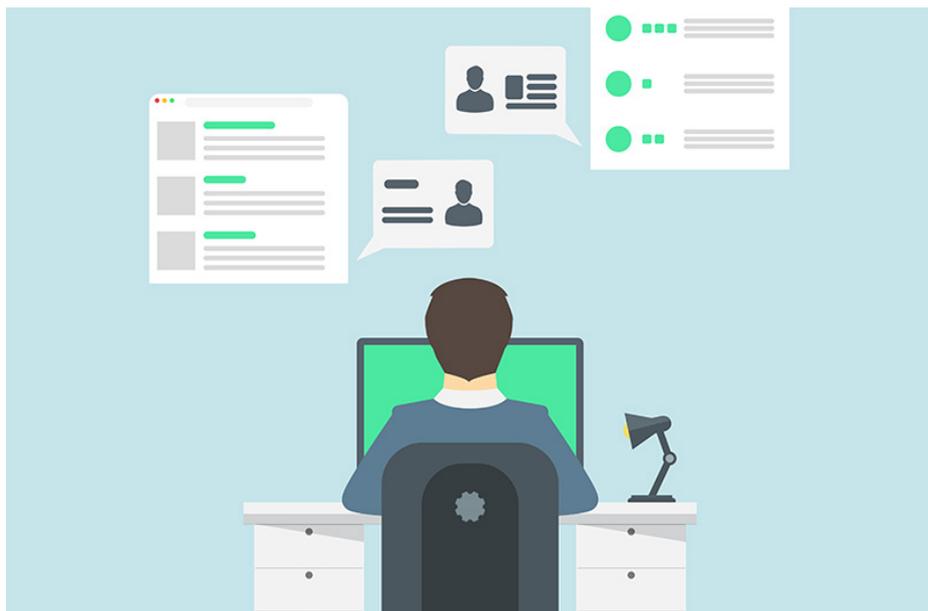
Nesse sentido, a Cartilha de Ergonomia e o Manual de Ajuste de Posto de Trabalho vêm contribuir para a educação e a melhoria das práticas ergonômicas, além de contribuir para a qualidade de vida dos empregados. Afinal, o trabalho realizado de maneira indevida ou com postura inadequada constitui risco ergonômico dependente do comportamento humano, mas há possibilidade de intervenção com excelente resultado. Na prática, a ergonomia do trabalho aplica-se não somente aos aspectos biomecânicos, como também aos aspectos psicossocial e organizacional. Além das consequências físicas de desconforto, situações decorrentes de condições ergonômicas não adequadas podem ser responsáveis por um trabalho de qualidade inferior ao esperado, além de acidentes, fadiga, entre outros.

# POSTURA

## Como está sua postura?

As posturas adotadas no trabalho sempre foram alvo de estudo na ergonomia. O estudo da Biomecânica vem contribuindo para elucidação de vários problemas e questionamentos. Em nossa empresa, em que as atividades no trabalho rotineiramente são realizadas na postura sentada, podemos nos perguntar se existe algum esforço ou se podemos melhorar a forma de se trabalhar sentado.

O ser humano é adaptado para fazer contrações musculares dinâmicas, ou seja, contrações seguidas de relaxamento, e não contrações estáticas, que são contrações mantidas, em geral por tensão prolongada e que estão presentes no trabalho sentado com pouca mobilidade. Por esse motivo, é importante atentar para como estamos realizando nossas tarefas, observando as pausas regulares, as orientações de como se comportar no ambiente de trabalho e de ajuste do seu posto.

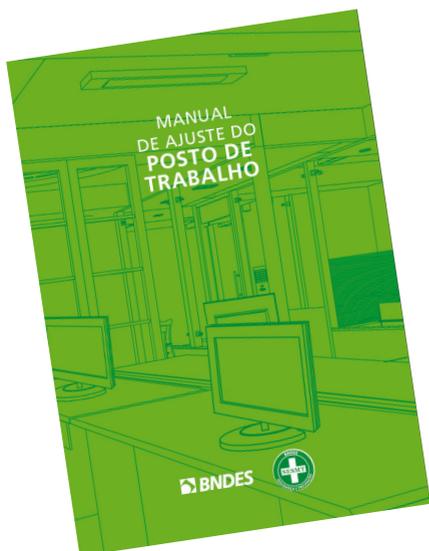


À empresa, cabe dar condições para que o trabalho seja realizado de uma forma adequada. Para isso, são observados normativos legais com os critérios que minimamente devem ser seguidos. O tratamento de grupos específicos, que exijam diferenciais, deve ser observado, como no caso de pessoas com deficiência, idosos e gestantes, construindo soluções ou ações seguras e confortáveis, que compõem a acessibilidade.

Da mesma forma, os empregados também devem ficar atentos a essas orientações. Para que o trabalho sentado seja confortável, algumas recomendações devem ser seguidas pelos empregados em seu dia a dia.

Observar a postura correta e os ajustes individuais necessários para o melhor conforto, minimizando os riscos de posturas inadequadas .

Para melhor ajuste do seu posto de trabalho sugerimos ler o Manual de Ajuste do Posto de Trabalho elaborado pela empresa, disponível na intranet.



Os distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho – DORT, também conhecidos por lesões por esforços repetitivos – LER, são doenças caracterizadas pelo desgaste de estruturas do sistema músculo-esquelético que atingem várias categorias profissionais.

Geralmente são causados por movimentos recorrentes e contínuos com conseqüente sobrecarga dos nervos, músculos e tendões. O esforço excessivo, má postura, stress, condições desfavoráveis de trabalho também contribuem para o seu aparecimento.

Em nossa empresa, não temos atividades caracterizadas como repetitivas e de sobrecarga física importante. Entretanto, é imprescindível agir preventivamente, educando e construindo ambientes de trabalho saudáveis para evitar a fadiga.

A Norma Regulamentadora - NR 17, que trata de Ergonomia, estabelece parâmetros para avaliação e correção de algumas situações e condições de trabalho, do ponto de vista ergonômico, que podem ser abordadas e orientadas inclusive através das avaliações ergonômicas de rotina ou por demanda identificada.



# Sobrecarga de trabalho e fadiga

## Você se sente cansado?

É um grande desafio definir o que é carga de trabalho, que é aceitável, e sobrecarga. Considera-se aceitável alguma sobrecarga momentânea e ocasional, mas não a crônica, uma vez que esta é causadora de fadiga.



A fadiga se caracteriza por ser um quadro reversível de redução de capacidade de trabalho, acompanhada de percepção de dificuldade de prosseguir na produtividade normal. Apresenta-se de várias formas e tipos: muscular, visual, etc. Por exemplo, situações de alta temperatura ocasionando distúrbios hidroeletrólíticos ou fadiga mental com trabalhos de alta densidade cognitiva.

Um trabalho bem organizado, em que se observam as características ergonômicas necessárias para a sua realização, é a chave do combate à fadiga. Porém, algumas vezes, a fadiga está fora do domínio da ergonomia, como nos casos de fadiga psíquica, comum em pessoas dissociadas à organização para a qual trabalham.

**ALTA EXIGÊNCIA NÃO É SINAL DE FADIGA!**

Nas atividades desenvolvidas em nossa empresa, podem ocorrer situações de trabalho de exigência de carga, mas que não levam à sobrecarga. Nesse sentido, um dos melhores mecanismos de regulação é ouvir seu próprio corpo. Quando se sentir tenso ou cansado, faça uma pequena pausa, caminhe, aproveite para se hidratar, pegar documentos na impressora, mexa-se ou alongue-se. Esta regulação chamada interna é uma das melhores formas de prevenção de distúrbios diversos. No trabalho sentado, o corpo procura sempre encontrar uma posição de conforto, por isso que não é recomendado ficar na mesma posição por várias horas, mesmo em ótimas condições de mobiliário e ajustes do posto de trabalho.

**OUÇA SEU CORPO! QUANDO SE SENTIR TENSO OU CANSADO, FAÇA UMA PEQUENA PAUSA, CAMINHE, MEXA-SE OU ALONGUE-SE.**

Um bom preparo físico para o trabalho está indicado em tarefas em que o corpo permanece em posição estática ou tensionada, comum em trabalhadores em escritórios que utilizam computador por longos períodos. A ginástica de distensionamento e alongamento inclui uma série de exercícios que são indicados nessa situação.



Pratique exercícios físicos e combata a obesidade. O sedentarismo e a obesidade, principalmente após os 40 anos, traz uma série de consequências que podem impactar na capacidade laborativa, mesmo quando as condições ergonômicas são consideradas ideais. Caso necessite de orientações ou alguma ajuda nesse sentido, o Departamento Médico dispõe de programas que abordam essas questões, como o Programa EXAMINA.

A seguir, estão listadas algumas sugestões de práticas tanto para a organização quanto para os trabalhadores dentro do ambiente de escritório:

#### PRÁTICAS RELATIVAS À ORGANIZAÇÃO:

- **Manutenção das condições ambientais de trabalho, dentro dos padrões ambientais de conforto.**
- **Acompanhamento do retorno ao trabalho após licenças médicas prolongadas.**
- **Distribuição de tarefas ao longo do dia, diminuindo as urgências e acúmulos.**
- **Controle sobre horas extras.**
- **Rodízio de tarefas, alternando as exigências do corpo.**

#### PRÁTICAS RELATIVAS AOS TRABALHADORES:

- **Exercícios de alongamentos de determinados grupos musculares (de acordo com o trabalho realizado).**
- **Alternância de tarefas em pé e sentado.**
- **Pausas – tempo de 10 min a cada 2 horas para as atividades de escritório e, para as atividades de entrada de dados, 10 min a cada 50 min trabalhados.**
- **Orientações gerais para levantamento e manuseio de cargas para atividades específicas.**
- **Observação às orientações sobre posturas.**
- **Preservação do ambiente de trabalho de ruídos desnecessários que prejudicam a concentração e realização das tarefas.**

# Trabalho e Cognição

## Como podemos cuidar de nosso cérebro?

A ergonomia do cérebro se iniciou com a aplicação da ergonomia no pensamento humano e os conceitos de carga mental e sua relação com a organização. Baseia-se na fisiologia do cérebro humano, na plasticidade do sistema nervoso, nos conceitos de psicologia cognitiva aplicados especialmente às melhorias da confiabilidade humana e no comportamento humano nas organizações como motivações correlatas para a qualidade de vida.

O cérebro apresenta características básicas:



- A atenção funciona como filtro, analisando uma mensagem de cada vez.
- Para mensagens conflitantes, o cérebro escolhe uma como prioritária.
- Para manter o foco, o indivíduo deve se afastar das variadas formas de desvio de atenção.

Nesse sentido, o trabalho deve ser organizado sem padrão rígido de tempo nas atividades cuja exigência é o foco, com controle de aspectos que possam tirar a atenção do operador.

**AO INICIAR TAREFAS QUE EXIJAM ATENÇÃO E FOCO, ASSUMA A ATITUDE QUE O MOMENTO EXIGE, QUE É INERENTE À RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL, EVITANDO ERROS, RETRABALHO OU ATÉ ACIDENTES, DEPENDENDO DA ATIVIDADE.**

Outro ponto importante é a memória. Ela está relacionada diretamente com a atenção, a repetição dos conceitos em nosso cérebro, a existência de algum significado e de algum conteúdo de natureza emocional. A capacidade de memorização é baixa nos indivíduos cansados.

Veja, a seguir, algumas regras de ergonomia para melhorar a memória:

- **Repita os conceitos até sua consolidação, durante o primeiro ano, e os reveja a cada 3 meses.**
- **Separe em uma lista (até 10 itens) os princípios básicos, regras fundamentais ou técnicas úteis com a informação ou noção de significados do que realmente é importante.**
- **Escreva em papel pontos importantes a serem lembrados. Vale também destacar esses pontos em livros e outros escritos.**
- **Faça associações e raciocínios com nomes, fatos e situações com os conceitos que estão sendo assimilados.**

**Carga mental** - A carga mental ocorre quando, além da habilitação demandada para execução da tarefa, o trabalhador tem também que se preocupar com um fator interveniente, fora de seu controle, podendo prejudicar a qualidade do trabalho, comprometer a produtividade ou causar acidentes. A quase totalidade das situações de carga mental é perfeitamente evitável, apresentando diferenças

sutis com as situações de estresse e questões relacionadas à carga cognitiva.

Para reduzir a carga mental, é importante seguir essas recomendações: monitoração da ocorrência de carga mental pela Organização; abertura de diálogo com os trabalhadores sobre os pontos de dificuldade para melhoria da organização do trabalho nos pontos detectados; identificação de tarefas em que seja necessária a implantação dos tempos de recuperação de fadiga ao longo da jornada. Nesses casos, devem ser orientadas as pausas, já descritas, em ambientes de trabalho como o da nossa empresa.

## Aplicação geral da ergonomia nas atividades humanas:

O aprendizado da Ergonomia não se limita ao ambiente de trabalho. Saber agir de forma correta em nossas casas e nos lugares em que frequentamos é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Assim, aplicar o que aprendemos também no ambiente social que nos cerca é de grande valia para nos protegermos e a nossos entes queridos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

**VÁRIAS SITUAÇÕES DO COTIDIANO, NÃO NECESSARIAMENTE NO TRABALHO, PODEM SER CAUSAS DE DORES, CASO NÃO SEJA OBSERVADA A MANEIRA CORRETA DE REALIZÁ-LAS!**

A mudança de hábito ao realizar as atividades em casa ou no trabalho é fundamental para evitar os danos na nossa coluna vertebral. Assim, observar o modo correto de sentar, dormir, vestir, abaixar e carregar peso são extremamente importantes para nosso bem-estar e nossa qualidade de vida, pois a diminuição da ocorrência de desconforto e dores nas costas pode ser alcançada através de cuidados com a nossa postura.

### **Por que as pessoas sentem desconforto quando trabalham no computador?**

As dores na coluna são causas frequentes de afastamento do trabalho. Em geral, são causadas por distensão dos músculos da coluna e dos seus ligamentos, mas podem estar associadas também às doenças degenerativas do disco intervertebral. As principais situações de sobrecarga para coluna vertebral estão relacionadas com trabalho de levantamento e manuseio de carga. Entretanto, posturas inadequadas, torções da coluna e a permanência por muito tempo na mesma posição no trabalho sentado podem ocasionar desconfortos e devem ser evitadas através da observação das orientações de postura e ajuste dos postos de trabalho já descritos.



## É preciso saber como carregar peso!

Embora não existam atividades que envolvam levantamento de carga ou peso na empresa, é importante termos em mente a maneira correta de fazê-lo, assim como a melhor forma de abaixar ou pegar objetos.

É frequente a queixa de dores na coluna após um final de semana arrumando a casa, carregando malas em viagens ou outro peso de forma inadequada. Por isso, é importante ter conhecimento da forma de prevenir lesões decorrentes de levantamento de carga também fora do ambiente de trabalho, incluindo nas nossas casas e no ambiente social em que vivemos.

Hoje, por exemplo, existem orientações sobre o uso de mochilas carregadas nas costas: elas têm que estar, necessariamente, apoiadas sobre os dois ombros e não devem ultrapassar o limite de 10% do peso corporal.



Mesmo não fazendo parte da rotina de trabalho da FAPES e do Sistema BNDES, é sempre importante saber a forma correta de levantar cargas pesadas. Por isso, listamos os cinco princípios básicos a serem seguidos, nas recomendações a seguir:

1. Limitar o peso a ser levantado conforme a altura da carga:

- Se a carga estiver no chão: o peso dela não deve ultrapassar os 14 kg.
- Se a carga estiver na altura das canelas: o peso máximo deve ser 18 Kg.
- Se a carga estiver na altura do tronco, próxima ao corpo (situação ideal): o peso-limite é 23 kg.

2. Escolher a técnica de levantamento mais adequada ao seu perfil:

- Agachado - preferível para pessoas que já tiveram algum problema grave da coluna, devendo somente ser utilizada em carga compacta e observando os limites de peso acima descritos.
- Encurvado - preferível para as pessoas que já tiveram algum transtorno de joelho, não sendo tolerada para quem já teve problemas graves de coluna e necessitando estar dentro dos limites de peso acima descritos.
- Semicurvado ou semiagachado: indicado para pegar cargas volumosas, respeitando os limites de peso.
- Com apoio de uma das mãos na borda da caixa: indicado para peças que possam ser pegadas com apenas uma das mãos, sendo o peso máximo recomendado de 7 kg.

3. Aproximar a carga do corpo.

4. Manter a simetria durante todo o movimento.

5. Fazer movimentos suaves. Evitar movimentos bruscos, pois mesmo sem sustentar carga, eles são transferidos para os segmentos adjacentes, podendo causar transtornos como distensão de um músculo ou subluxação de uma articulação.

## Lembre-se:

- Nunca carregue um peso sobre a cabeça ou sobre o ombro: carregue-o em sua frente com os cotovelos levemente dobrados, evitando, ao máximo, qualquer rotação do tronco e observando a simetria do movimento. O peso deve estar sempre próximo ao corpo e na altura da cintura.
- Sempre que puder, divida o peso nos dois lados do corpo, carregando cada peso com uma mão (direita e esquerda). Se o peso for excessivo, divida o peso com outra pessoa ou carregue-o por partes. Lembre-se: carregar pouco peso por muitas horas causa o mesmo efeito que carregar muito peso por pouco tempo.



- Quando o objeto for pesado e você precisar pegá-lo do chão, abra um pouco as pernas, dobre um pouco os joelhos e se abaixe; assim, você não dobrará a coluna e evitará dores nesta região. Evite movimentos bruscos.
- Evite levantar um peso que está na altura da cintura e colocá-lo numa prateleira ou armário muito alto, acima da sua cabeça. Nesse caso, você deve usar sempre uma escada para subir com o peso.
- Quando necessário, utilize recursos auxiliares, como os carrinhos de transporte.

Fazendo da forma correta, você estará preservando sua coluna. Ao se abaixar para pegar algo, abrir gavetas, guardar materiais, ligar ou desligar equipamentos, sempre dobre os joelhos para se abaixar. Não se abaixe com os joelhos esticados e a coluna curvada.

Em seu ambiente de trabalho, coloque documentos e gavetas que utiliza com frequência em locais mais altos, de fácil alcance.

Quando utilizar algum carrinho para transportar materiais, coloque-o de frente para você, para empurrá-lo em vez de puxar. Fique com os braços posicionados para frente, e não para trás.

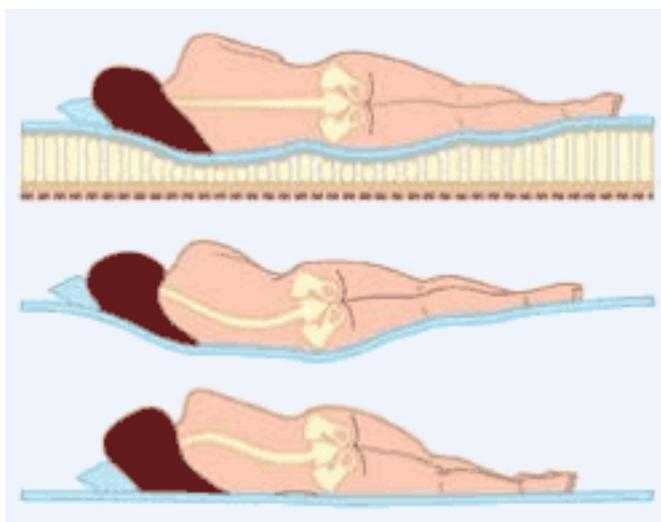


### Como vai seu sono?

Dormir bem é fundamental para que as atividades diárias dentro ou fora do trabalho sejam realizadas com bem-estar físico e mental. Para ter uma boa noite de sono, é importante que você observe alguns cuidados ao deitar-se, posicionar-se na cama e ao levantar-se.



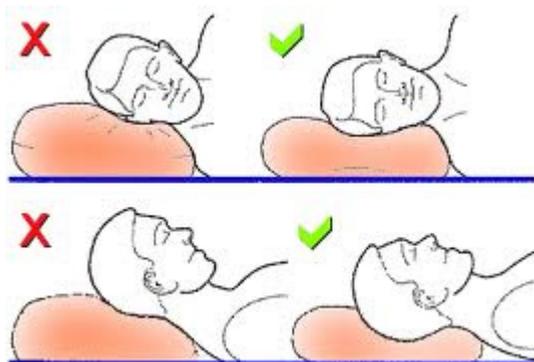
- Evite colchões moles, que não deixam a coluna reta. A espuma de densidade 33, na sua maioria, é o mais indicado.
- Use o travesseiro de modo a deixar a coluna cervical (pescoço) neutra, nem elevada nem baixa demais. Essa regra serve para todas as posições, embora a posição mais adequada seja de lado, com um travesseiro na cabeça e outro travesseiro fino entre as pernas, que devem estar levemente dobradas. Se gostar de dormir de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos.



✓ Colchão adequado

✗ Colchão mole

✗ Colchão duro

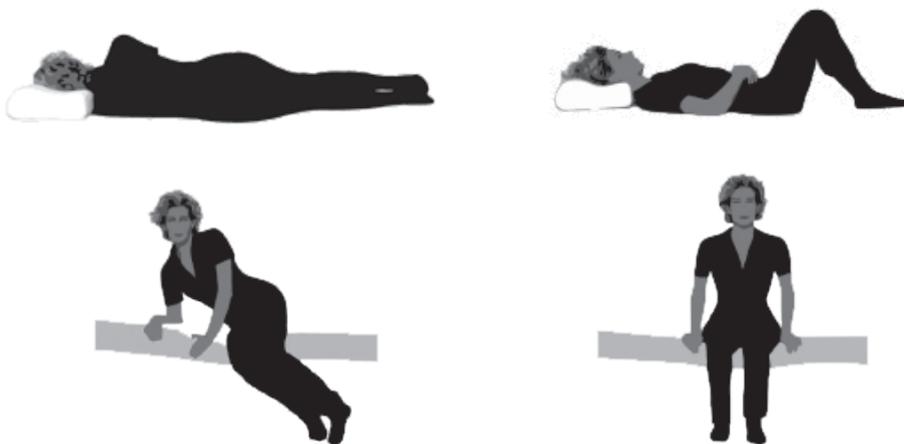


## Pense no que você faz quando acorda!

Pela manhã, ao se levantar, comece o dia devagar. Observe a maneira correta de sair da cama. Não levante abruptamente. Espreguiçar-se é uma ótima maneira de aquecer os músculos logo de manhã.

**LEVANTAR-SE CORRETAMENTE DA CAMA IMPLICA EM DIMINUIR AS AGRESSÕES À SUA COLUNA.**

Para levantar-se, faça apoio no cotovelo do braço que ficou embaixo do corpo. Com a mão do outro braço, apoie no colchão para dar impulso, enquanto você coloca os pés no chão.



## Você dirige bem?

Isso mesmo, a ergonomia está presente no seu carro! Ao se sentar de maneira correta, ajustando banco e espelhos para ficar confortável, você fica seguro, não força sua coluna e evita desgastes físicos!



- Dirija com os braços e pernas ligeiramente dobrados, evitando tensões;
- Apoie bem o corpo no assento e no encosto do banco, o mais próximo possível de um ângulo de 90 graus (90 a 110 graus).
- Ajuste o encosto de cabeça de acordo com a altura dos ocupantes do veículo, de preferência na altura dos olhos.
- Segure o volante com as duas mãos, como os ponteiros do relógio na posição de 9 horas e 15 minutos. Assim você enxerga melhor o painel, acessa melhor os comandos do veículo e, nos veículos com "air bag", não impede o seu funcionamento.
- Procure manter os calcanhares apoiados no assoalho do veículo e evite apoiar os pés nos pedais, quando não os estiver usando.

- Utilize calçados que fiquem bem fixos aos seus pés, para que você possa acionar os pedais rapidamente e com segurança.
- E não se esqueça. Use o cinto de segurança.

## Cuidados pessoais

- Ao se arrumar ou fazer higiene pessoal em pé, evite se curvar sobre a pia, dobrando a coluna. O mesmo serve para atividades domésticas.
- Ao limpar a casa, prefira acessórios de limpeza com cabos altos para evitar que se curve demais na atividade.



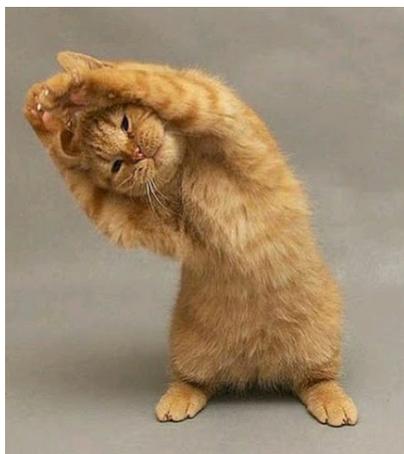
- Fique atento na postura ao caminhar. Procure andar com a coluna reta e os ombros eretos, sem deixá-los pender para frente.
- As mulheres devem utilizar, de preferência, saltos plataforma de 4 cm, no máximo, durante jornada de trabalho. Sapatos com saltos mais altos fazem com que o peso do corpo seja transferido apenas para a ponta dos dedos, causando dores, calos, indisposição, mau humor, dificuldade em locomoção e alterações da coluna. Para os homens, ao comprar um sapato, observe principalmente se o material utilizado e o solado são macios e confortáveis.

## Mobiliário e outros cuidados

- O uso de laptop deve seguir as mesmas regras de ergonomia de um computador de mesa (tipo desktop). Evite usá-lo sentado na cama, pois essa posição irá forçar sua coluna cervical e lombar.
- No caso do uso de smartphones, também deve se observar a necessidade de manter a altura da tela adequada à altura dos olhos, visando evitar postura inadequada da coluna cervical.
- Para não prejudicar o sono, o ideal é que a televisão não fique no quarto. Mas se for o caso, ajuste sua altura de modo que não force o seu pescoço para assisti-la.
- Observe a maneira correta de sentar, descrita no Manual de Ajuste do Posto de Trabalho, assim como os ajustes necessários para a realização das tarefas diariamente, antes de iniciar suas atividades.
- Mantenha sua mesa organizada. Além de estar poupando sua coluna, colocando os objetos de uso frequente próximos a você, também haverá menor demanda mental, evitando desgastes desnecessários.
- Lembre-se que ergonomia também envolve aspectos mentais. Por isso, deixe um pouco de lado os aborrecimentos, pense antes de agir, compreenda mais o outro e aja de maneira educada. Tenha bons relacionamentos e faça amigos. Converse, passeie, divirta-se. Apesar de ajudar, o trabalho e a situação financeira não são os únicos responsáveis pela qualidade de vida. Pelo contrário, em pesquisas sobre índices de felicidade, outros elementos estão em jogo. Por isso, se valorize, ganhe conhecimento, tenha valores positivos e sorria!!!

# MOVIMENTE-SE

## Você conhece a Ginástica do Gato?



Alongue-se. Não é preciso de muito tempo, roupa adequada ou lugar específico para isso. Sua mesa de trabalho ou sua casa são ótimos lugares para começar a se prevenir.

Se você frequenta academia ou faz exercícios físicos, já deve conhecer a prática do alongamento. Entretanto, se você não pode ou não sabe se alongar, tente fazer a Ginástica do Gato. Ela foi idealizada por um ergonomista e engenheiro do trabalho.

Você já reparou o que faz um gato? Ele espreguiça, alonga e boceja. Na realidade, ele está SEMPRE fazendo ginástica em intervalos regulares.

A Ginástica do Gato nada mais é do que se levantar, espreguiçar regularmente, esticando os braços e os dedos, como o gato faz. Pode ser feita a cada hora, não leva mais do que poucos segundos e não atrapalha o seu trabalho. Ao contrário, você se sentirá muito melhor ao longo do dia e ao chegar em casa.

Assim, não se esqueça de bocejar e dar aquela esticada. Incorpore essa atitude no seu dia, mas evite substituir pausas orientadas regularmente. São orientações que somadas são extremamente benéficas.

## O que eu posso fazer para ter conforto no meu trabalho?

Ao chegar ao trabalho, observe seu posto. Você deve ajustá-lo ou verificar se está ajustado sempre que começar suas atividades.

No ambiente de escritório, é fundamental que o mobiliário esteja de acordo com as regras ou normas de ergonomia, de modo que ajustes possam ser realizados visando adaptar você ao ambiente, para que se sinta confortável. Aprender a mexer corretamente no seu posto é de suma importância. Para isso, a empresa dispõe não somente de um Manual de Ajuste de Posto de Trabalho\*, mas também de profissionais para ajudá-lo nessa tarefa, com esclarecimento de dúvidas e as orientações necessárias.

*\* Não deixe de ler o Manual de Ajuste de Posto de Trabalho na Intranet.*



As pausas programadas são breves intervalos durante a jornada de trabalho que são fundamentais para o repouso dos diversos grupamentos musculares em ação, prevenindo eventual fadiga por posturas inadequadas. A pausa é importante tanto para o descanso físico muscular quanto o intelectual. Já se sabe que pausas são benéficas também para minimizar o cansaço mental e levam ao incremento cognitivo.

Aproveite as pausas para alongar-se. Alguns alongamentos são simples de se realizar, conforme demonstrado a seguir. Aproveite também para beber água e ir ao banheiro. E lembre-se da Ginástica do Gato!



## REFERÊNCIAS:

COUTO, H.A. Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho: os princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: ERGO, 2014.

<http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20Coluna.pdf>

<http://www.mundoergonomia.com.br/website/artigo.asp?id=3221&cod=1847&idi=1&xmoe=74&moe=74>.

<http://docplayer.com.br/2986670-Cartilha-de-ergonomia-orientacoes-posturais-voce-ja-observou-sua-postura-hoje.html>

[http://www.detran.rj.gov.br/\\_include/on\\_line/cartilha/cartilha.pdf](http://www.detran.rj.gov.br/_include/on_line/cartilha/cartilha.pdf)

### ELABORAÇÃO:

Rosângela de Oliveira Cruz - CRM 52-48121-3  
Ana Paula Pimentel Mendonça - CRM 52-50906-7  
Rodrigo da Costa Casella - CAU A44247-0  
Frederico Moreira dos Santos - Reg. TST MTE-RJ 20029  
Sérgio Luiz de França - Reg TST MTE-RJ 44190

### REVISÃO E DIAGRAMAÇÃO:

Gerência de Comunicação - FAPES

### TELEFONES ÚTEIS:

Ambulatório Médico  
(21) 3820-5900 / 3820-5901 / 3820-5902 / 3820-5903  
BEM Emergências Médicas (24 horas):  
0800 778 4444 e 0800 026 7227

