



Info Qualytá



"Soluções Inteligentes para a Saúde e Segurança de sua Empresa."

Ano I - nº 5

Maio de 2009 - 5º Edição

Clientes, amigos e colaboradores:

Nesta 5º Edição do Info Qualytá falaremos um pouco sobre a Ergonomia, ressaltando sua importância no bom desempenho das atividades no ambiente de trabalho.

Alertaremos também sobre as lesões e doenças causadas por esforços repetitivos, as chamadas: LER e DORT.

Espero que gostem!

Boa Leitura e até a próxima edição!

Ergonomia



A maior parte das pessoas que já ouviu falar de ergonomia pensa que ela relaciona-se apenas com cadeiras, mesas, teclados de computador ou outros ferramentais inerentes ao trabalho. Entretanto, a ergonomia é muito mais do que isso, é o conjunto de estudos que visam à organização metódica do trabalho para uma melhor relação entre o homem e a máquina.

Trata-se da aplicação de conhecimentos científicos relativos ao homem para conceber objetos, sistemas e envoltórios físicos adequados a sua qualidade de vida.

Sistemas de trabalho ou puramente de lazer devem incluir princípios ergonômicos na sua concepção, visando a saúde de forma integrada, com a devida segurança e bem estar do indivíduo, bem como a eficácia dos seus "sistemas".

No que tange ao trabalho, a ergonomia preocupa-se primariamente com os aspectos fisiológicos do projeto de atuação do indivíduo, isto é, com o corpo humano e como ele se ajusta ao ambiente. Isso envolve fatores como estrutura física do local de trabalho e condições ambientais imediatas da área de trabalho.

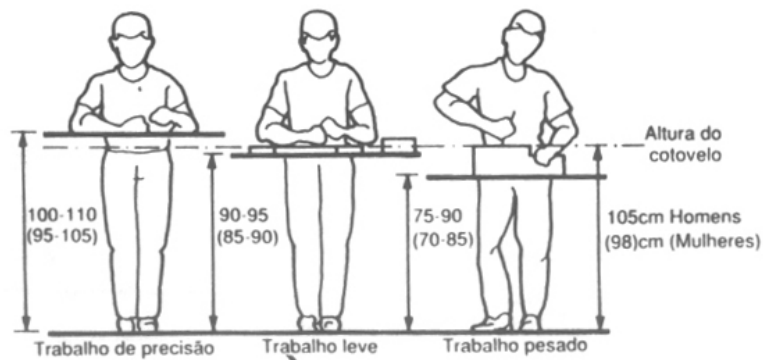
A ergonomia também costuma ser referida como "engenharia de fatores humanos" ou simplesmente "fatores humanos", em que relaciona dois ideais comuns: a adequação das pessoas com o trabalho que elas fazem, ou adequação do trabalho às pessoas que o fazem.

É sabido que trabalhar em uma mesa ergonomicamente incorreta, desorganizada e com maus hábitos posturais pode refletir em má concentração, má produtividade, alterações da saúde física e alterações da saúde mental. Assim, além dos equipamentos corretos, existem outros fatores importantes para a perfeita ergonomia, sendo que a manutenção da postura neutra, ereta, com medidas certas de distância entre objetos, inclinações e posicionamentos são fundamentais.

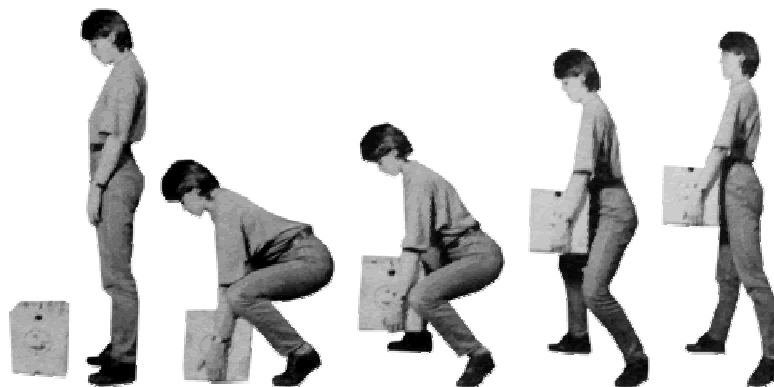
E para completar, outro item de total importância é a organização e boas práticas durante o trabalho, que eliminam desconfortos musculares e seus efeitos secundários.

Seguindo estas dicas simples, a sua saúde e bem estar ganham e a sua disposição e produtividade ficam em alta.

Postura Correta



— Alturas recomendadas para as superfícies horizontais de trabalho, na posição de pé, de acordo com o tipo de tarefa (Grandjean, 1983).



LER/DORT



O termo Lesões por Esforços Repetidos refere-se a um conjunto de doenças que atingem principalmente os membros superiores, atacam músculos, nervos e tendões provocando irritações e inflamações dos mesmos, causados por movimentos repetidos e contínuos, esforço excessivo e má postura.

Em casos extremos pode causar danos aos tendões e perda de movimentos.

A partir de 1998, a expressão LER foi substituída pelo termo DORT -

Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho, para abranger o maior número de doenças relacionadas ao trabalho e não só as causadas por repetitividade, mas a terminologia LER continua sendo aceita devido a sua popularidade.

Como estas doenças surgem?

- São diversos os fatores que dão origem as LER/DORT, conheça alguns deles:
- ✓ Compressão de membros superiores;
 - ✓ Movimentos repetitivos;
 - ✓ Força excessiva;
 - ✓ Postura incorreta;
 - ✓ Execução de trabalhos que utilizam ferramentas que causam vibrações;
 - ✓ Mau condicionamento físico;
 - ✓ Insatisfação e tensão em ambientes de trabalho.

Alguns tipos de LER/DORT



Tendinite: inflamação no tendão;
Tenossinovite: inflamação de um tendão e da estrutura que envolve a articulação;

Bursite: designado a inflamação das bursas, que são bolsas serosas que existem nas articulações do nosso corpo;

Epicondilites: inflamação do epicôndilo, que é a proeminência óssea localizada na face lateral da extremidade distal do úmero = cotovelo;

Síndromes Compressivas: Doenças associadas ao uso repetitivo de uma articulação. Ex: Síndrome do túnel de carpo (compressão do nervo mediano ao nível do punho) e Síndrome cervicobraquial (compressão de nervos na coluna cervical);

NR - 17 - Ergonomia

A Ergonomia é um estudo tão relevante, que o Ministério do Trabalho e Emprego instituiu um norma regulamentadora (NR-17), que visa estabelecer aos empregadores, parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

Estas adequações previstas em lei devem ser implementadas, a partir da análise de um Ergonomista a todos os ambientes de trabalho da empresa.

Fale conosco e saiba mais sobre este assunto. Podemos ajudar você!

Editorial, matérias e artigos: Dr. Marco D'Andrea e Kelly Gabriel

Fale conosco: (21) 2224-9366 **E - mail:** comercial@qualytaocupacional.com.br