

## Seminário:

# “Como minimizar os riscos no Trabalho”

ERGONOMIA



ERGONOMIA

Uma ciência que entende a psicologia e a sociologia do seu posto de trabalho, horários e requisitos Humanos, memorando e



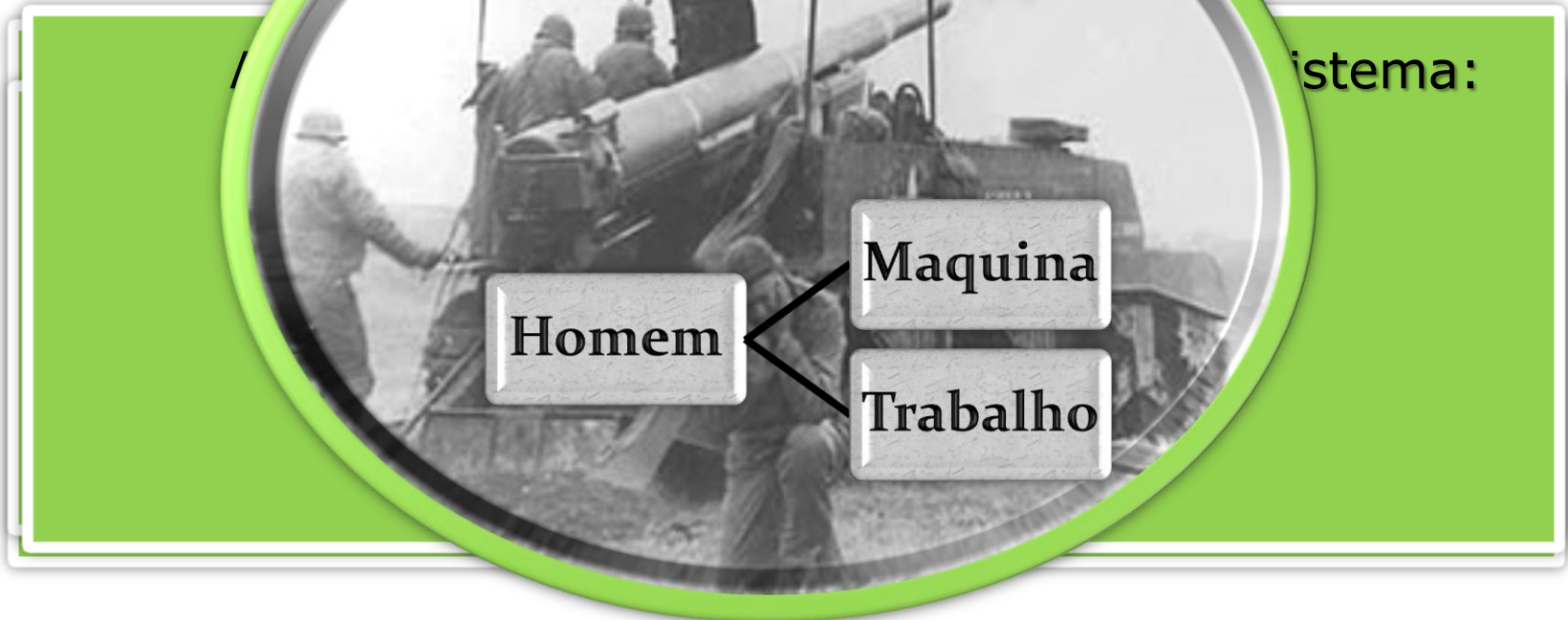
facilitando as condições de trabalho e

A palavra "**Ergonomia**" deriva do grego "Ergon" (trabalho) e "Nemes" (medida, estudo das regras e normas), visando a saúde e o seu bem-estar.



**Num ponto de vista histórico...**

**consideram-se três pontos indispensáveis ao desenvolvimento da Ergonomia:**

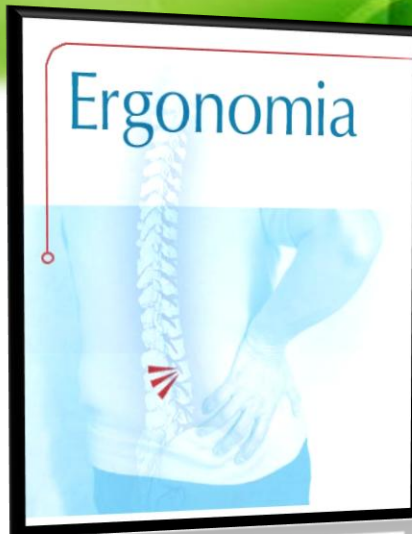


# **O estudo da ergonomia na Higiene, Segurança e Saúde ocupacional**



O estudo ergonómico actua sobre todos os domínios, quer seja, a nível físico, cognitivo, organizacional ou outros, resultante dos locais e ambientes profissionais, assim como dos materiais. A antropometria desempenha um papel relevante no estudo da ergonomia. Esta trata das medidas físicas do corpo Humano.





O conceito de saúde no trabalho tem apresentado uma considerável evolução, desde a revolução industrial evidenciando a relação entre o trabalho e a saúde (doenças profissionais).

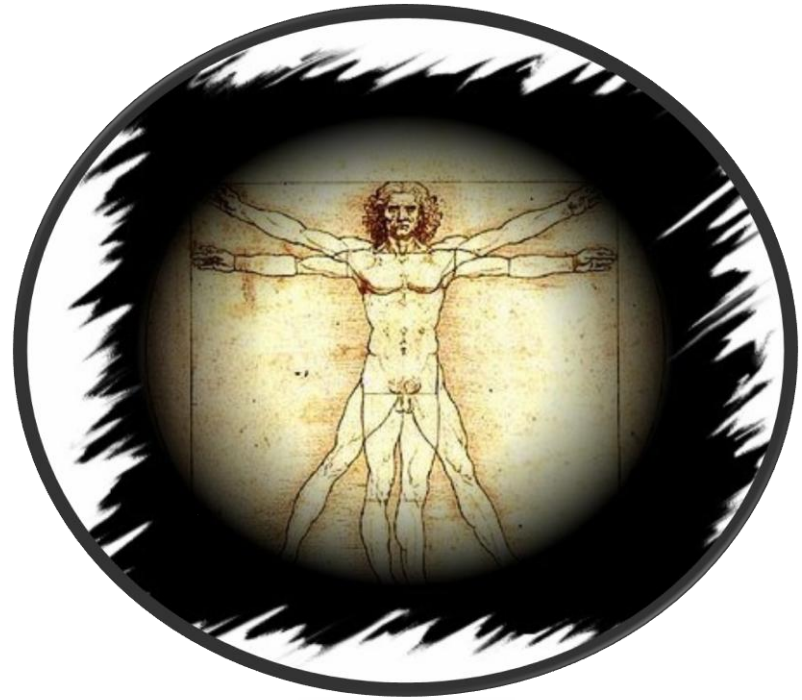
Actualmente a saúde é entendida como uma situação de equilíbrio entre o nível físico, psíquico e sócio ambiental, referindo a importância da ergonomia para a redução do agravamento das condições de trabalho, em que o mesmo decorre e que acarretam consequências para a saúde individual e para a organização.



O principal objectivo da Ergonomia é aperfeiçoar a adequação entre o Homem, a máquina e o ambiente físico profissional considerando em primeiro lugar o Homem, seguido do sistema produtivo, tornando-o sempre que possível mais competitivo e funcional.

## Existem três factores fundamentais:

- ❖ Facilidade
- ❖ Conforto
- ❖ Segurança



# Análise Ergonómica:



O estudo no campo (análise) é um momento especial para detectar dados relevantes sobre as necessidades físicas, cognitivas e psíquicas das pessoas no local de trabalho e as exigências das actividades desenvolvidas.



## Eis algumas condições ambientais a analisar:

- Iluminação
- Som
- Cores
- Ventilação, Temperatura e Acondicionamento do Ar
- Vibrações, Movimentos Repetitivos e Posturas
- Material de Trabalho



**A iluminação exagerada leva a:**



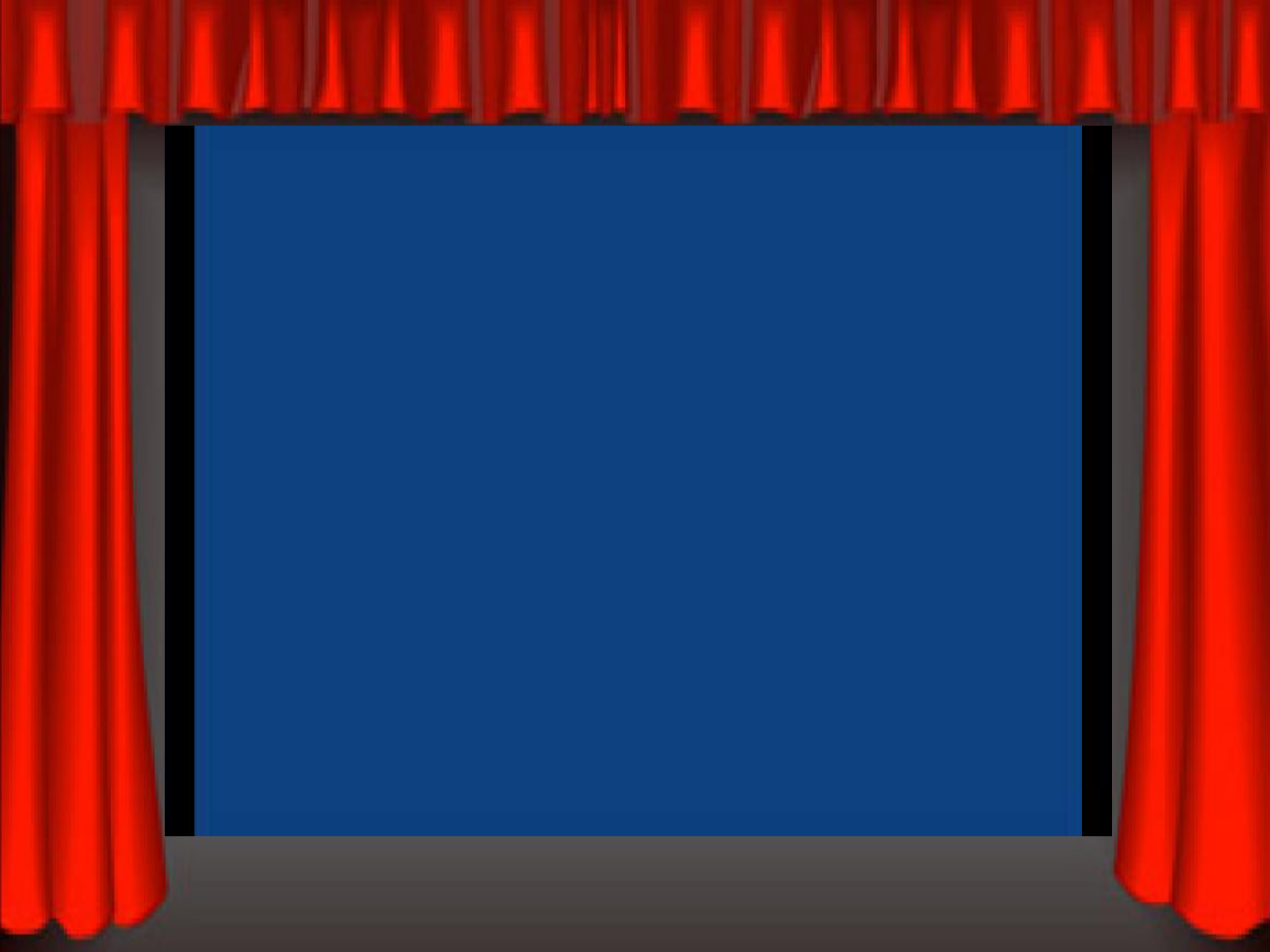
**Diminuição da produção  
Reversíveis e irreversíveis**

**Incomodo directo ao trabalho;  
Prejuizo na qualidade do trabalho**

**Fadiga visual;**

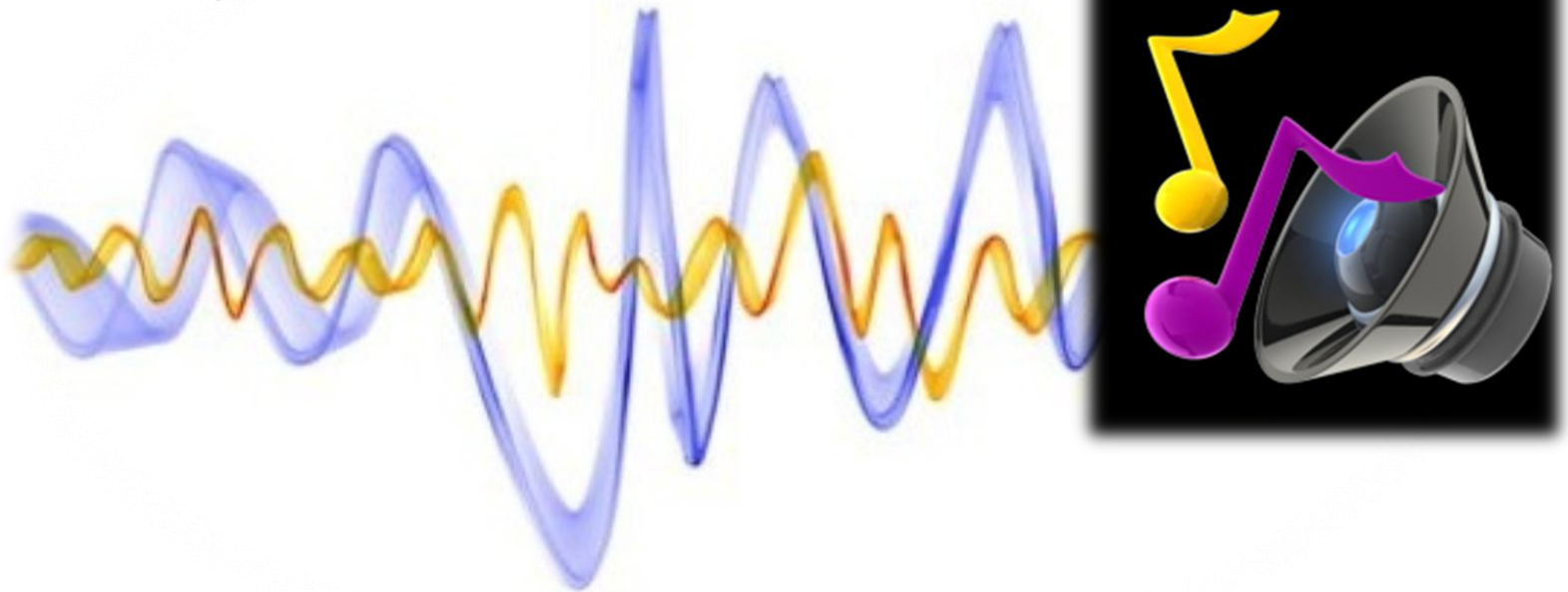
**Aumento das falhas  
Contraste exagerado**

**Aumento da frequência de acidentes  
de segurança**



# Os efeitos mais conhecidos e mais estudados do ruído intenso, nos ouvidos, são:

- Perda A





## A Sonolência induz a:



Diminuição da resposta  
Aumento da chance de falha  
Diminuição da sensibilidade  
Aumento da coordenação  
Diminuição da atenção

o c

Diminuição

Redução da formação de calor no organismo



**O ambiente excessivamente frio (abaixo de 15 graus centígrados) leva a:**

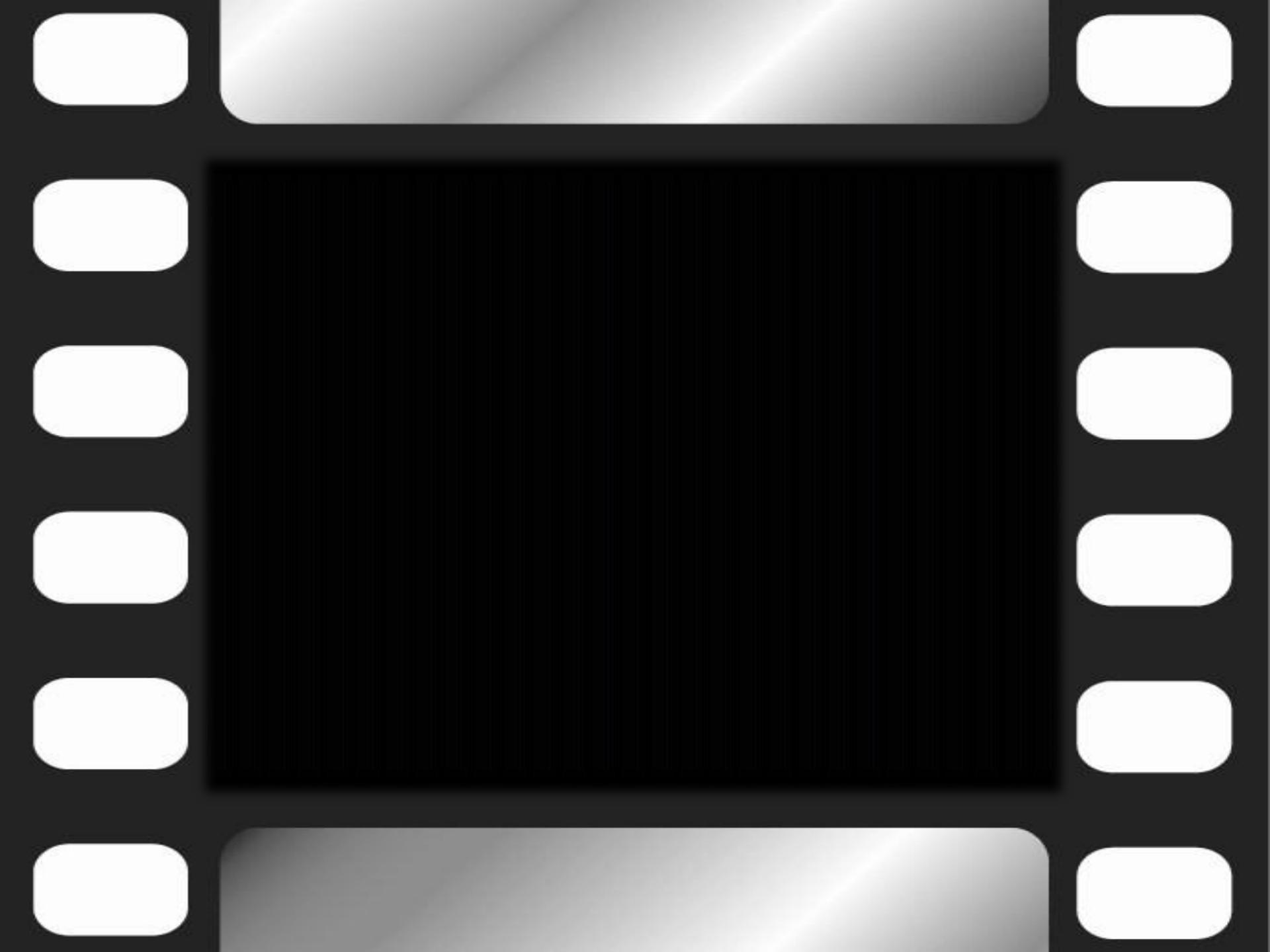
Diminuição da concentração

Reduz a capacidade de pensar e de julgar

Afecta a destreza e a força

Reduz a capacidade motora

Torna mais lentos os movimentos





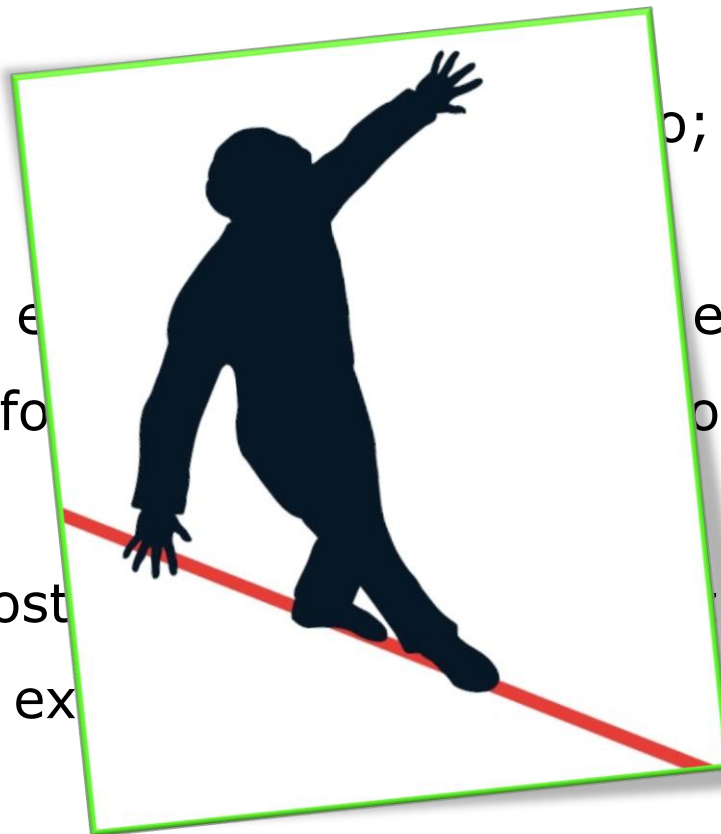
As vibrações e os movimentos repetitivos podem provocar lesões - LER (Lesões por Estímulos Repetidos) ou mais recentemente o DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas com Trabalho).

O diagnóstico precoce sempre facilita o tratamento clínico.





# ***Prevenção não é moda, mas sim segurança...***



Evitar segundo e  
esforço

o;

em que se exige  
os;

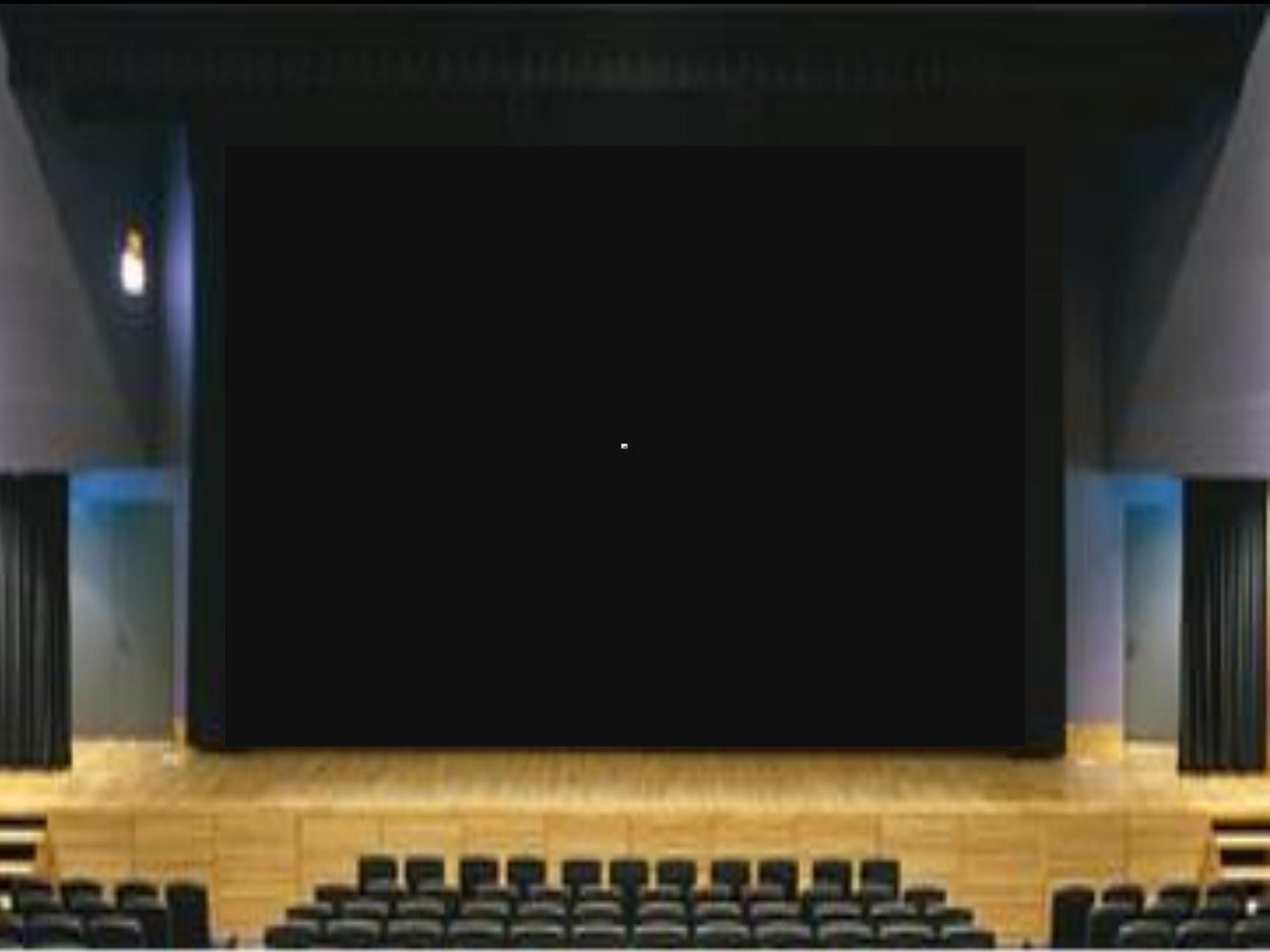
Optimização dos post  
a prática de ex

ação do trabalho e  
nossinovite.

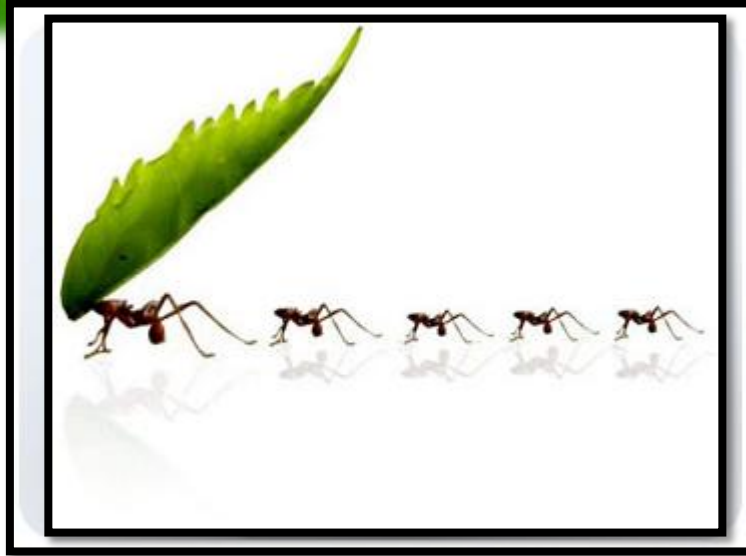
## ***Não arrisque***



Tanto o ambiente, como a tarefa e o homem precisam estar sincronizados, porque existem características intrínsecas entre eles, que viabilizam a maior parte dos sucessos dos serviços, gerados por estas inovações tecnológicas. Essas características são factores determinantes, como por exemplo, tornar os locais de trabalho mais confortáveis e seguros







## **Psicologia:**

- Conhecimentos (tomada de decisões, autoconhecimento,
  - Estudo do trabalho (tempos e métodos);  
formas de posicionamento nas situações adversas);
- Psicologia do trabalho (formação, diferenças individuais,
  - Sistemas (informação, comunicação);  
administrar as tensões do dia-a-dia).



A tarefa é o tipo, a quantidade e a qualidade da produção por unidade de tempo, e os meios necessários para realiza-la, determinada a um posto de trabalho, a um trabalhador ou a um grupo de trabalhadores.

# Gestão de Conflitos

*fotosdahora.com.br*

# STRESS NO TRABALHO



O stress no trabalho não é uma doença, mas se for intenso pode causar doenças do foro físico e psíquico tais como:

Depressões;

Esgotamentos;

Doenças cardiovasculares



# CAUSAS DO STRESS NO TRABALHO



- Controlo/ Pressão
- Relacionamentos no local de trabalho
- Inovações
- Papel desempenhado

# STRESS NO TRABALHO



- Apoio dos colegas e superiores,
- Formação que proporcione qualificações para executar o trabalho

# Referências:

Forgas, J, Interpersonal Behavior, Sidney, Pergamon Press, 1985.

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO – QVT Editora: Atlas  
autora: Ana Cristina França (2004)

O Pequeno Livro do Stress, Editor: Lua de Papel, autor:  
David Posen

Ergonomia para iniciantes, autor: Bernard Weerdmeester

Resolvendo Conflitos - autor Alan Fowler

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Ergonomia>

# Referências:

<http://www.lequotidien.re/actualites/la-reunion/101937-40e-congres-international-ergonomie-adpe-arvise-association-reunionnaise-ameliorer-ambiance-de-travail.html>

<http://www.lequotidien.re/actualites/la-reunion/101937-40e-congres-international-ergonomie-adpe-arvise-association-reunionnaise-ameliorer-ambiance-de-travail.html>

<http://www.ruijose.com/pt/ergonomia.html>

<http://www.eps.ufsc.br/disserta97/more/cap5.htm>



# Obrigada pela vossa atenção



**Trabalho elaborado  
por:**

Palmira Reis  
Rosa Felisberto  
Miriam Marques  
Carla Gonçalves  
Graça Gonçalves

**Curso:** EFA NS TSHT – Técnico de Segurança e Higiene no Trabalho

**Responsáveis:** Centro de Formação Megaexpansão em Silves

**Trabalho elaborado** de 23.09.2010 a 12.10.2010

