

1. Dica Técnica: Proteção Articular e Conservação de Energia

Por meio de orientações para a promoção da neutralidade dos segmentos corporais e para a conservação da energia corporal, os colaboradores tornam-se aptos a assumir um papel ativo e responsável, resgatando assim o seu potencial de saúde e de eficiência produtiva. As técnicas para a proteção das articulações durante a realização das atividades laborais e extralaborais reduzem o estresse, o que garante a manutenção da integridade articular, a redução do desconforto e da fadiga. O que influencia diretamente no incremento dos aspectos relacionados à qualidade de vida no trabalho.

Dicas básicas para trabalho em pé:

Posicione um dos pés sobre um calço ou banquinho com mais ou menos 10 cm de altura, alternando os pés periodicamente;

Use calçados confortáveis;

Se não tiver banquetas colocar sempre um dos pés à frente;

Evite curvar as costas, mas também não fique ereto de maneira forçada;

Mantenha o abdômen contraído, o quadril encaixado, a lombar estabilizada, os ombros relaxados e a cabeça erguida;

Quando da necessidade da movimentação constante de braços e/ou tronco evite o uso de bancos do tipo semi-sentados.



Dicas básicas para o trabalho sentado:

Sentar-se numa postura adequada ergonomicamente e em local confortável. Procure manter a coluna ereta e encostada no encosto da cadeira, os ombros devem estar relaxados, os cotovelos fletidos e os punhos apoiados na mesa de trabalho (as mãos e punhos devem estar em posição neutra, reta, evitando desvios laterais), manter as pernas retas e os pés apoiados em um suporte apropriado, o que garante a adequado retorno venoso;

Regular adequadamente a altura tanto do seu assento, quanto de sua mesa, visando evitar compressões mecânicas;

Evitar descansar o queixo no dorso dos dedos fletidos;

Posicione sua mesa de tal forma que seu acesso aos seus materiais, ferramentas e utensílios de trabalho possa ser facilmente feito por ambos os lados. Assim, seus esforços serão reduzidos;



2. Novo Curso Técnico Ergoapplied: Treinamento de Extensão Técnica em Ergonomia Aplicada (80horas).

Brevemente estaremos enviando a estrutura do primeiro Treinamento de Extensão Técnica em Ergonomia Aplicada - T.E.T.E.A.

Este treinamento teórico e prático tem o intuito de preencher a atual demanda de mercado, onde os consultores de ergonomia e os diversos profissionais atuantes solicitam por capacitação, atualização e por técnicas quanto ao correto apontamento e correção das não conformidades ergonômicas.

Aguarde o nosso próximo informativo técnico.