

Uma vida mais **ERGONÔMICA!**



Ergonomia: Saúde no trabalho através da Ginástica Laboral

A ergonomia é o estudo científico da relação entre o homem e seu ambiente de trabalho, objetiva conforto e bem estar do indivíduo.

No trabalho, a ergonomia pode ser abordada de diversas maneiras, atualmente as micro-pausas e a ginástica laboral são reconhecidas como maneiras práticas e acessíveis de conscientização sobre a importância de uma boa postura corporal e prevenção de desconfortos.

Micro-pausas são um curto intervalo de tempo das atividades de trabalho, destinadas ao restabelecimento do sistema músculo esquelético.

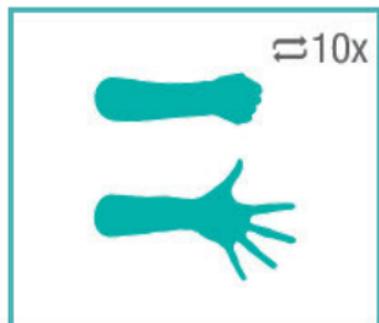
A ginástica laboral consiste em práticas diárias de exercícios físicos educativos realizadas no posto de trabalho do colaborador e ministradas por profissional qualificado. Consiste em atividades de alongamento, respiração, reeducação postural, fortalecimento das estruturas não trabalhadas e compensação dos grupos musculares envolvidos nas tarefas operacionais.

É importante movimentar-se a cada **30 minutos** durante toda a jornada de trabalho.

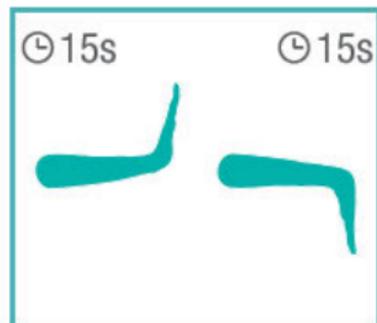
- 1** Mantenha a posição ereta com as costas totalmente apoiadas no encosto da cadeira/poltrona - Proporciona estabilização e relaxamento da coluna vertebral.
- 2** Monitor na altura dos olhos - Previne tensão na região cervical.
- 3** Cotovelos em 90° apoiados ao braço da cadeira e mesa alinhada ao antebraço - Mantém a posição neutra dos punhos, braços e os ombros alinhados e relaxados.
- 4** Joelhos em 90° - Favorece a circulação sanguínea dos membros inferiores.
- 5** Pés totalmente apoiados no chão ou no apoio de pés quando necessário - Melhora o conforto e auxilia na manutenção de uma postura adequada.
- 6** Habitue-se a usar regularmente a inclinação da cadeira para descansar a musculatura de sua coluna.
- 7** Use o movimento giratório da cadeira, protegendo assim as suas costas e membros superiores.
- 8** Evite cruzar as pernas e faça movimentos regulares com os pés para estimular a circulação e evitar cansaço nas pernas.
- 9** Regule sua cadeira para seu maior conforto, braços e mecanismos devem se adequar ao usuário.
- 10** Levante-se e caminhe sempre que possível.



Alongamentos para as **micro pausas** na jornada de trabalho.



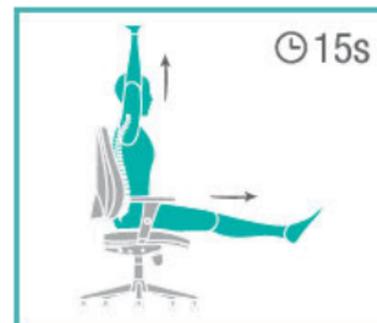
Abra e feche as mãos e os dedos.



Mantenha os antebraços esticados e flexione o pulso.



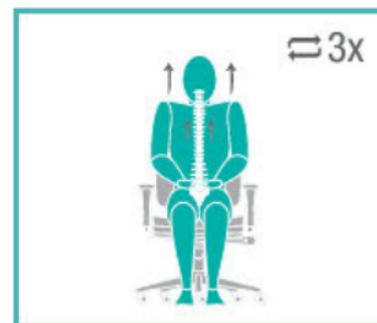
Estique os braços em frente ao corpo.



Estenda os braços e as pernas.



Alongue o pescoço para os lados



Inspire e eleve os ombros, expire e relaxe os ombros.



Segure a perna flexionada e movimente o pé verticalmente.



Massageie os ombros, braços e pescoço.