

---

# ERGONOMIA

---

**AMANDA CARDOSO E KAROLINE SIMÕES**

**FISIOTERAPEUTAS**

Secretaria De Serviços Integrados De Saúde

Coordenadoria de Saúde

Seção de Assistência Fisioterapêutica



SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE  
COORDENADORIA DE SAÚDE  
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA

# DEFINIÇÃO

---

- Abordagem sistêmica de todos os **aspectos da atividade humana**.
- Interações entre os **seres humanos** e outros **elementos ou sistemas**
  - otimizar o **bem estar humano** e o **desempenho global do sistema**.
- planejamento, projeto e a avaliação → tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas → **torná-los compatíveis** com as **necessidades, habilidades e limitações** das pessoas.

**APERFEIÇOAR O DESEMPENHO GLOBAL DO SISTEMA,  
A SATISFAÇÃO E O BEM-ESTAR DO SER HUMANO.**

ERGONOMIA: A CIÊNCIA DO “CONFORTO” - INTERAÇÃO HOMEM/AMBIENTE

# DEFINIÇÃO

---



# DEFINIÇÃO

Variáveis do conforto:

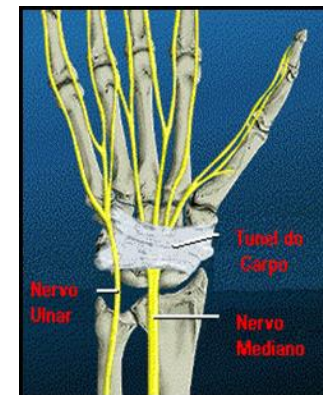
- AMBIENTE
- INDIVÍDUO
- ATITUDES



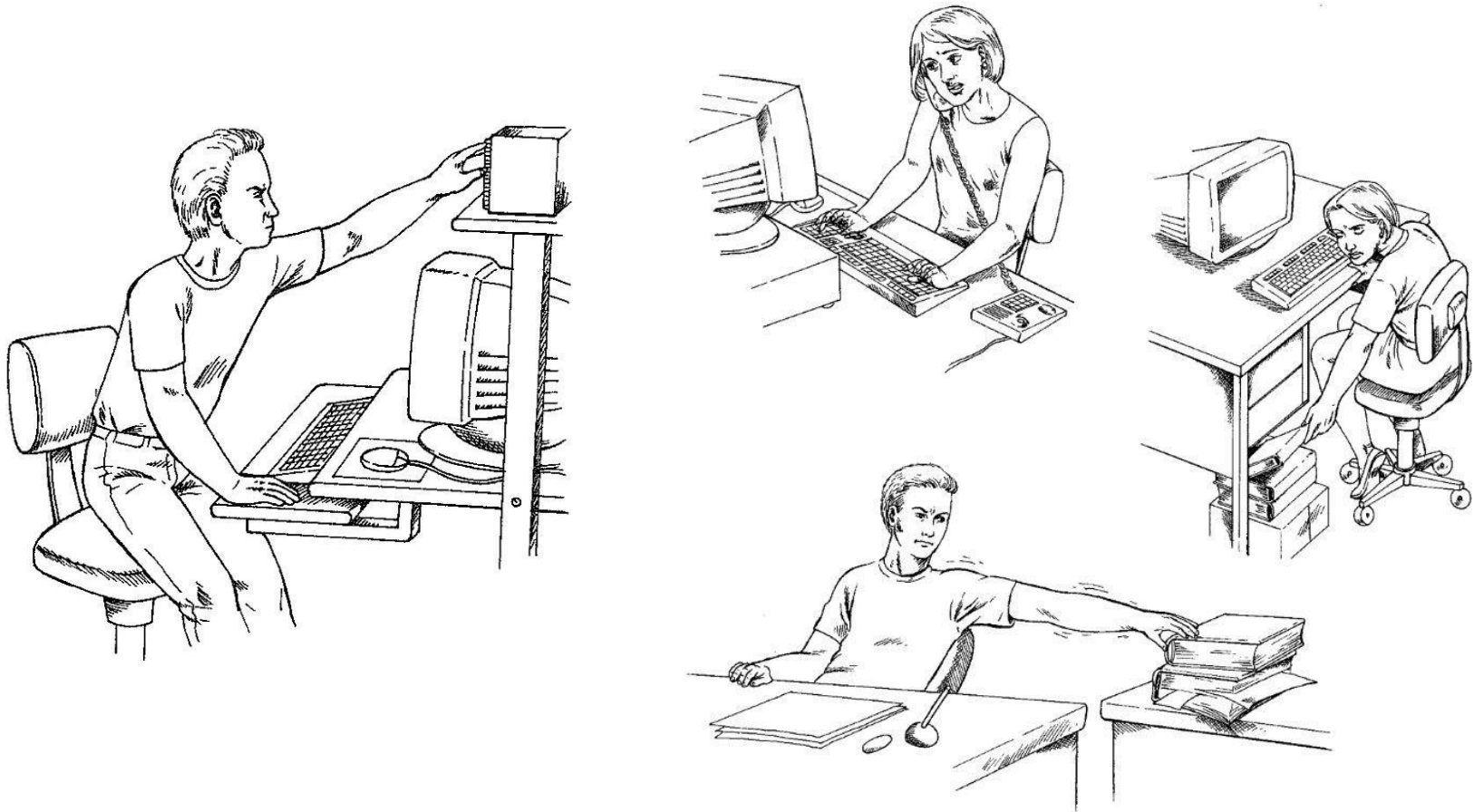
# PRINCIPAIS ASPECTOS DA ERGONOMIA APLICADA AO TRABALHO

---

- Uso **repetitivo** de grupos musculares;
- **Manutenção** de posturas inadequadas;
- Uso **forçado** de grupos musculares;
- **Organização** do trabalho.



# DEFINIÇÃO



# RELAÇÃO “CADEIRA-CHÃO”

- PÉS APOIADOS!!
- coxa na horizontal (paralela ao chão)
- fossa poplíteia e ângulo do quadril



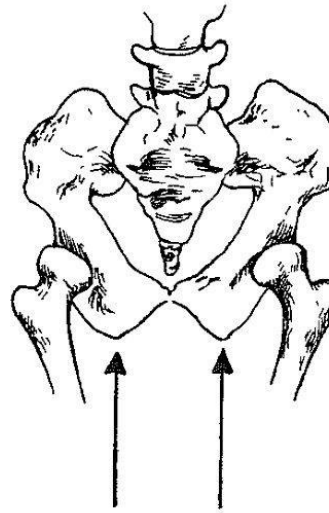
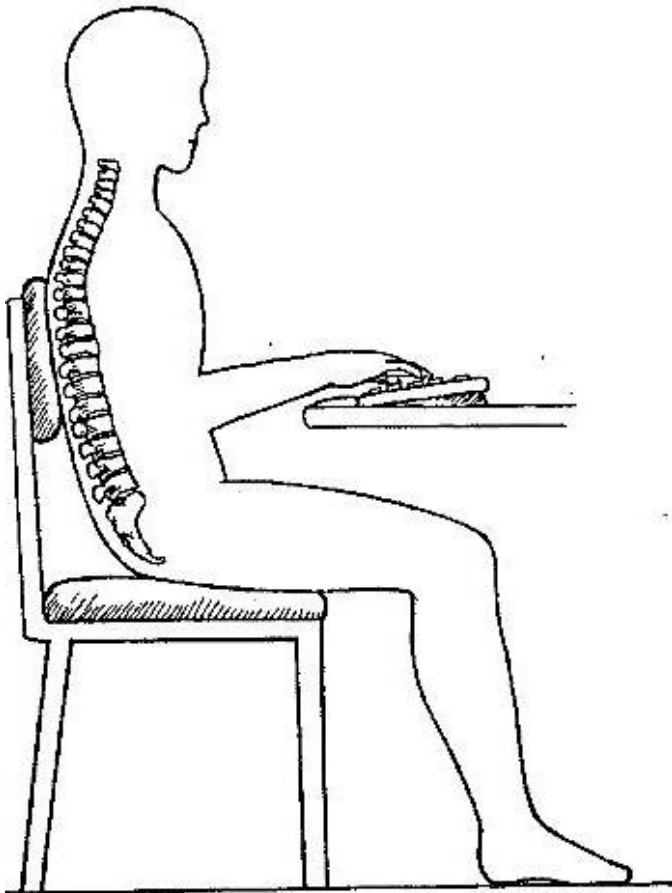
# RELAÇÃO “CADEIRA-CHÃO”



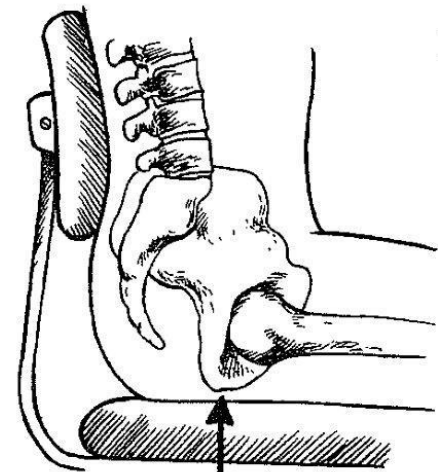


# RELAÇÃO “ENCOSTO-COLUNA”

- sentar nos ísquios
- apoio da lombar
- inclinação do encosto



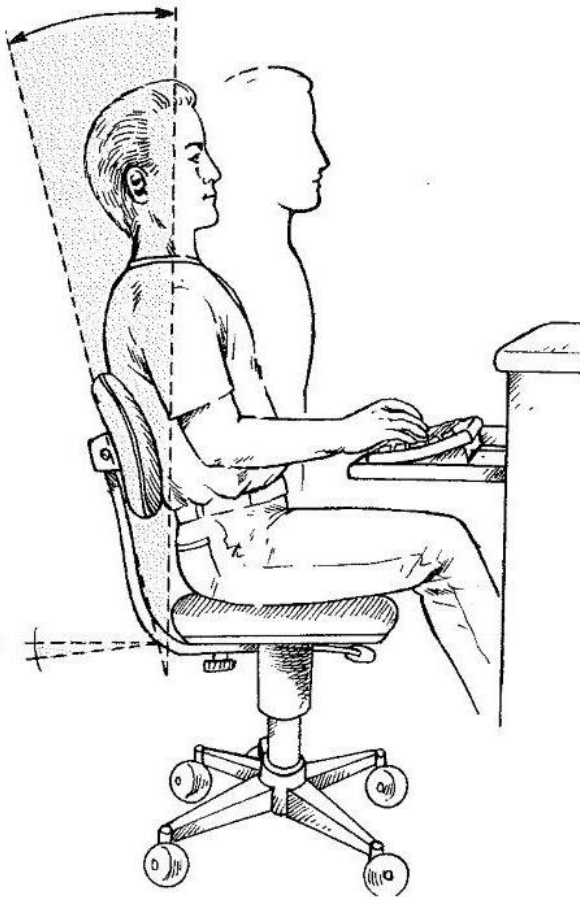
Ísquios



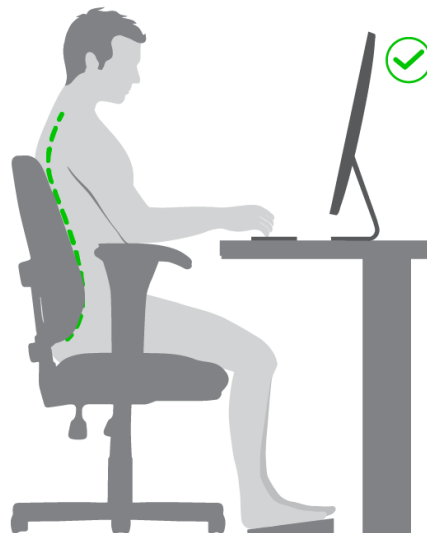
Ísquio

# RELAÇÃO “ENCOSTO-COLUNA”

Inclinação do encosto



- sentar nos isquios
- apoio da lombar
- inclinação do encosto



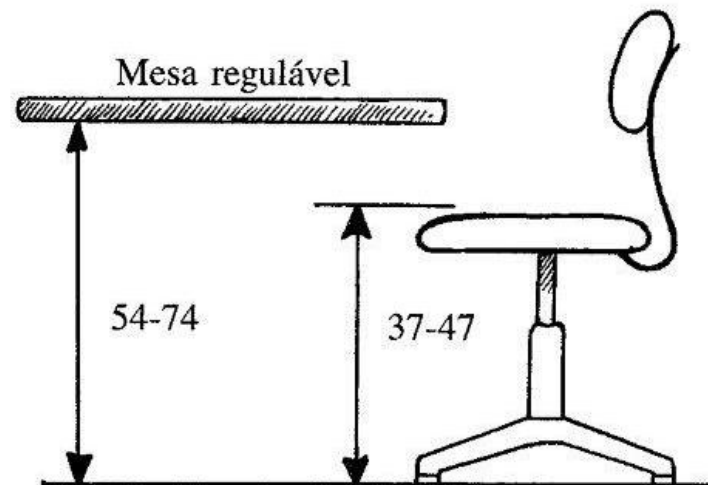
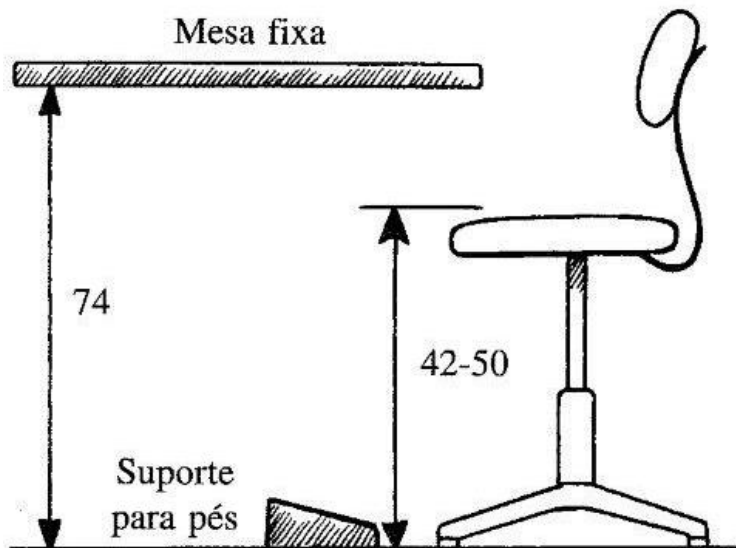
# RELAÇÃO “CADEIRA-MESA”

- ângulo do cotovelo
- braços com apoio e ombros relaxados



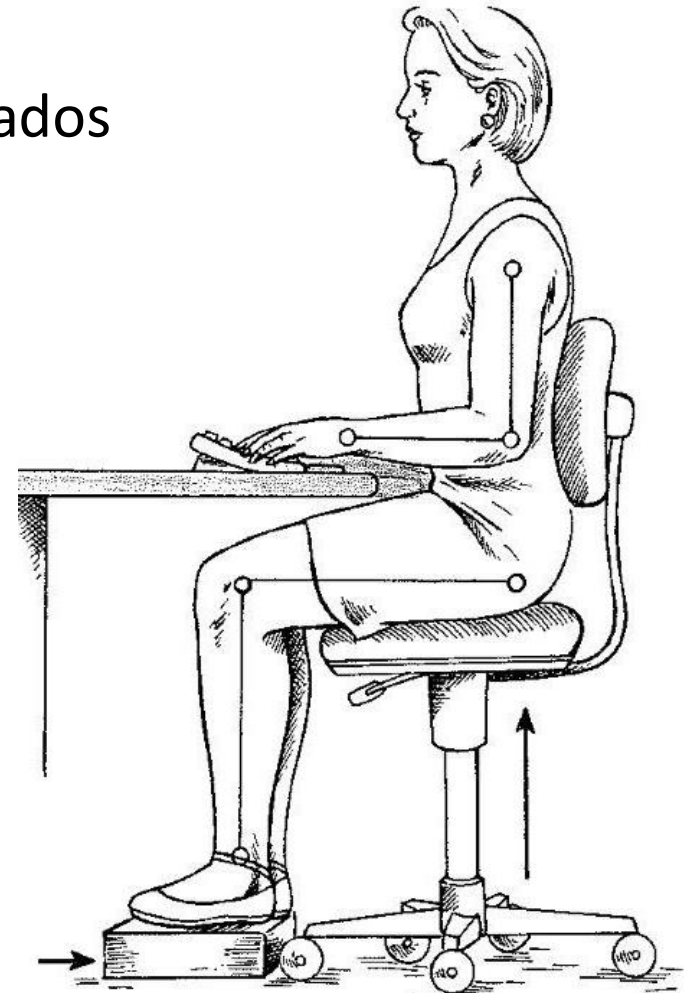
# RELAÇÃO “CADEIRA-MESA”

- ângulo do cotovelo
- braços com apoio e ombros relaxados



# RELAÇÃO “CADEIRA-MESA”

- ângulo do cotovelo
- braços com apoio e ombros relaxados



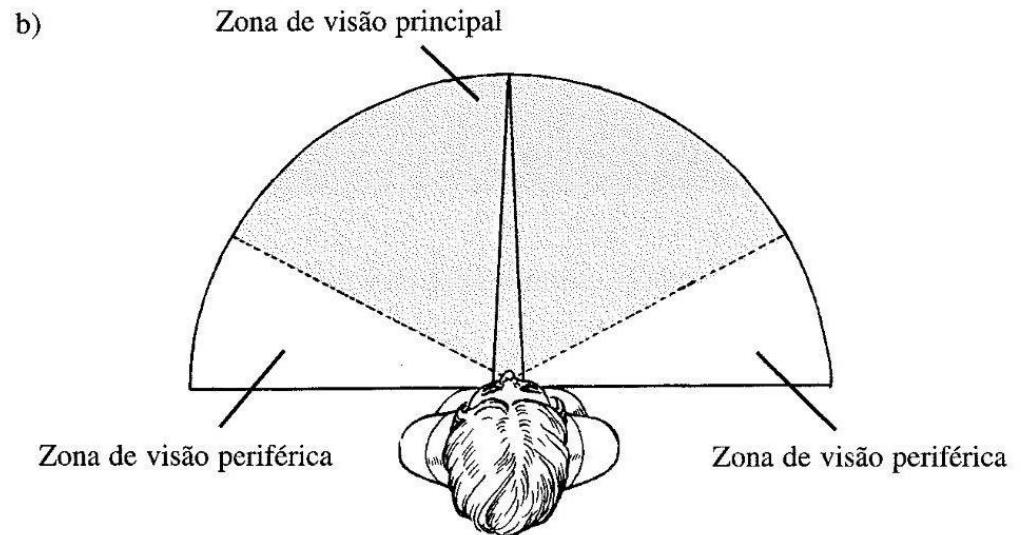
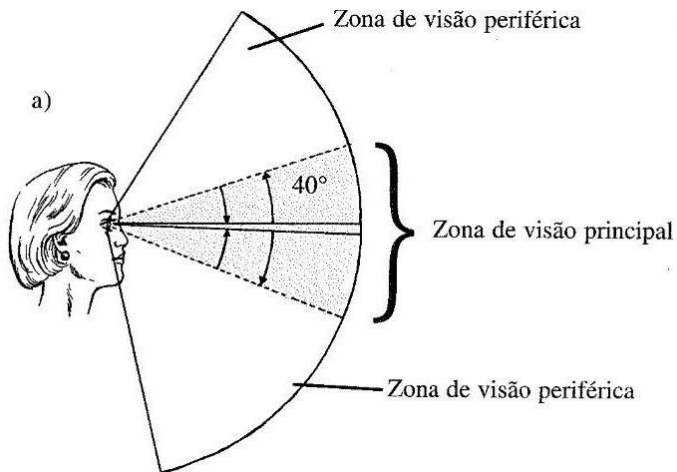
# RELAÇÃO “CADEIRA-MESA”

- apoio do antebraço e ponto de pressão no punho
- teclado: altura e disposição



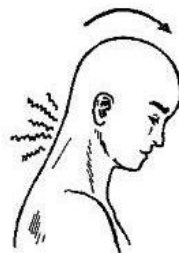
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

- flexo-extensão/ inclinações/ rotações
- O eixo da coluna, atuação da gravidade e as estruturas



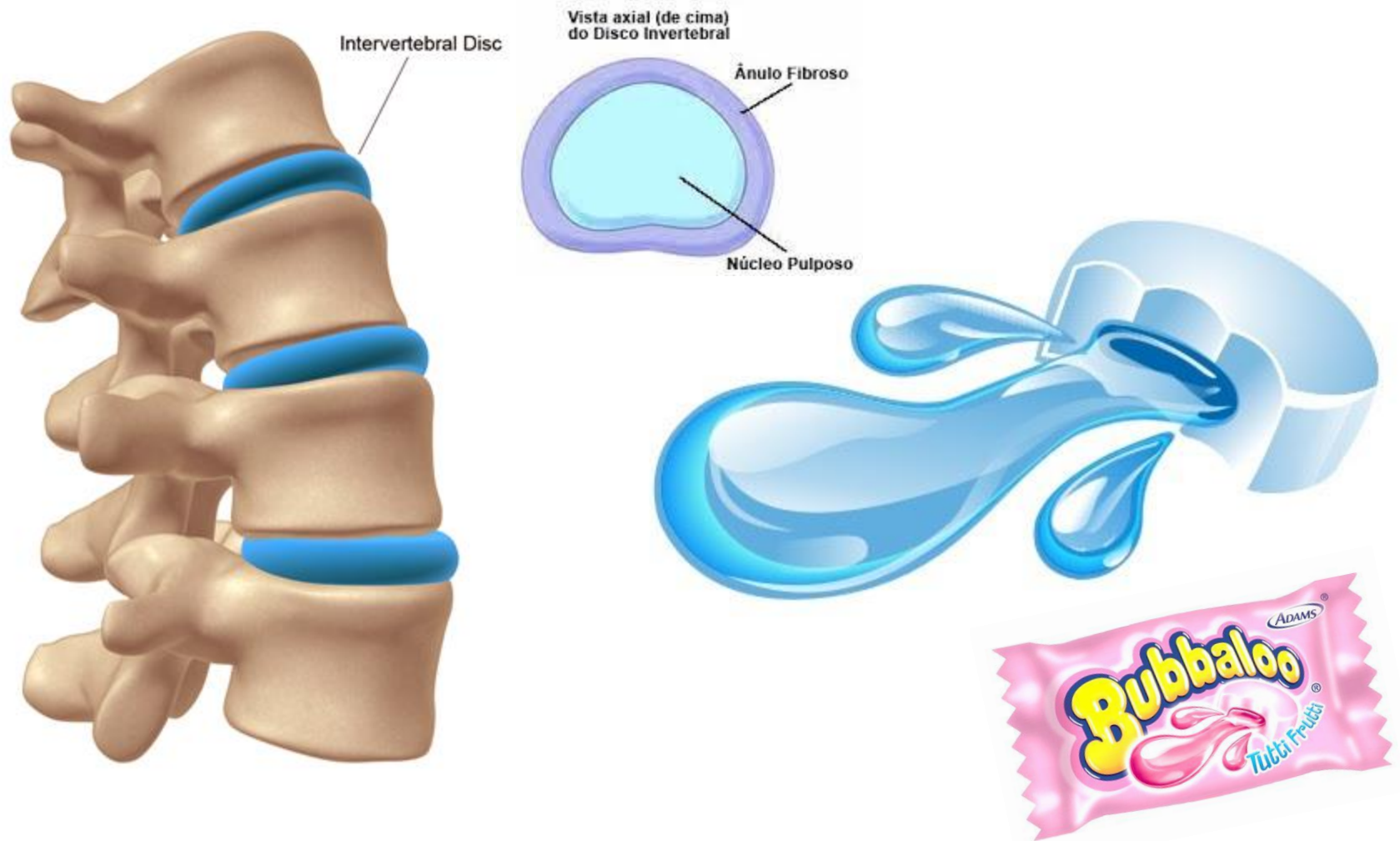
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

- flexo-extensão/ inclinações/ rotações
- O eixo da coluna, atuação da gravidade e as estruturas



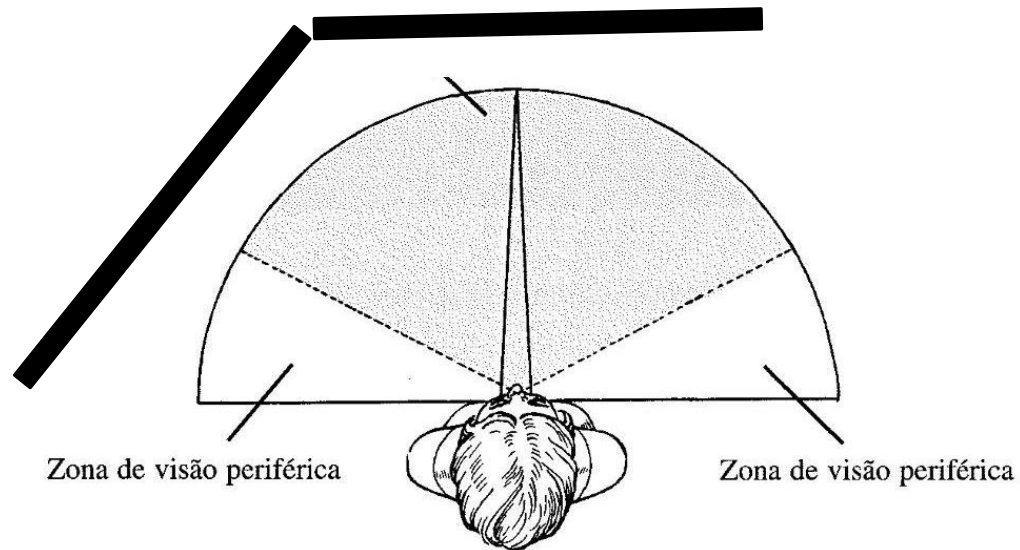


# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR



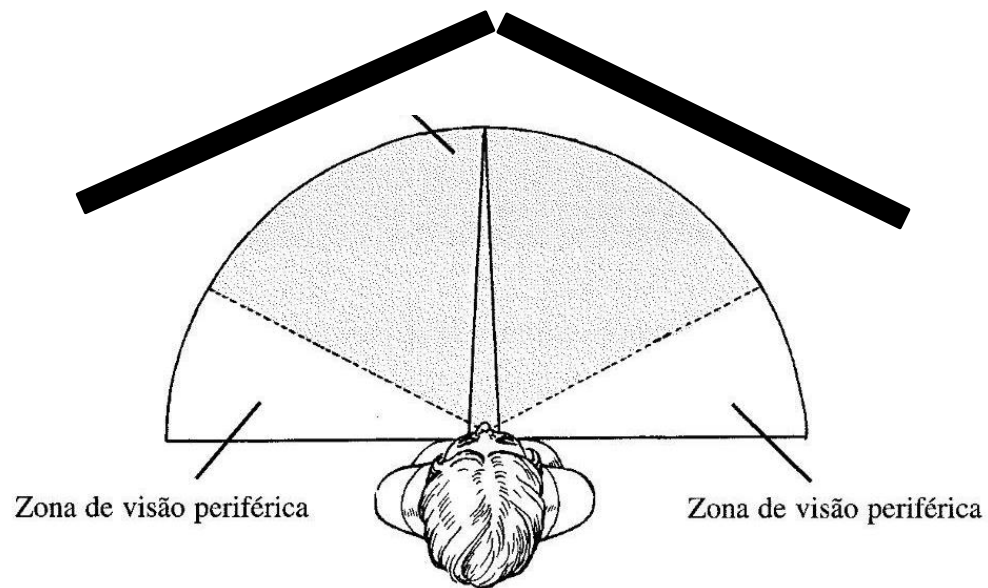
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

DISPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS E DAS TELAS



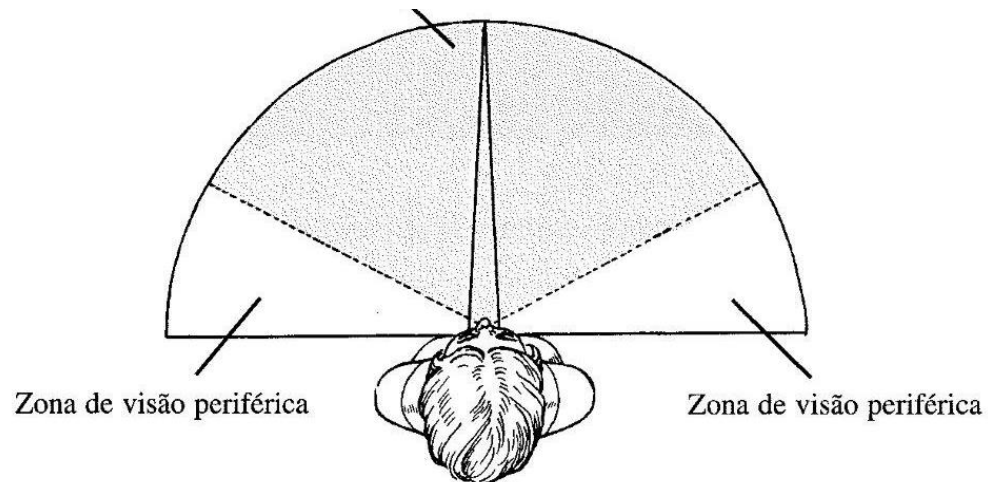
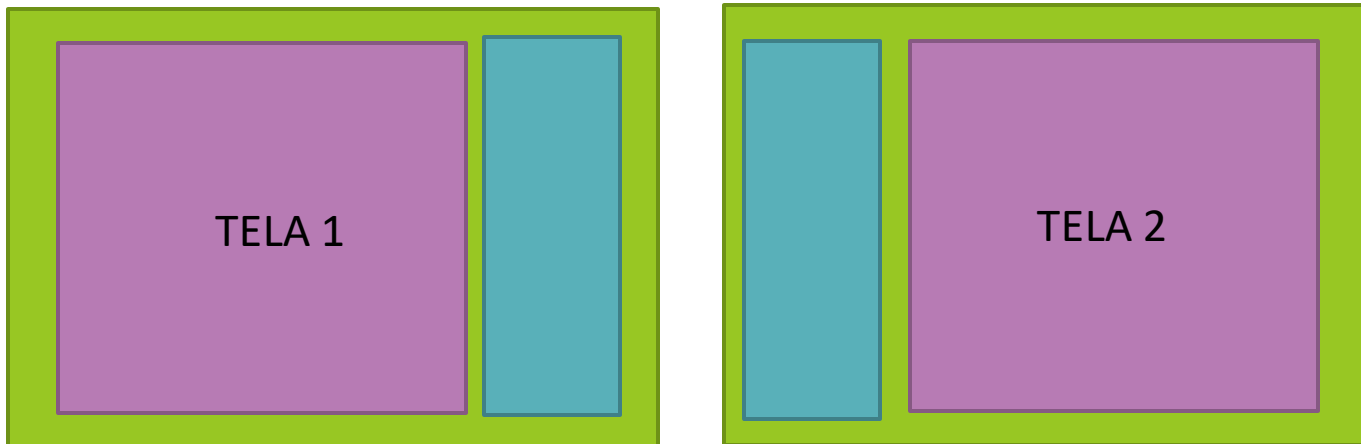
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

DISPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS E DAS TELAS



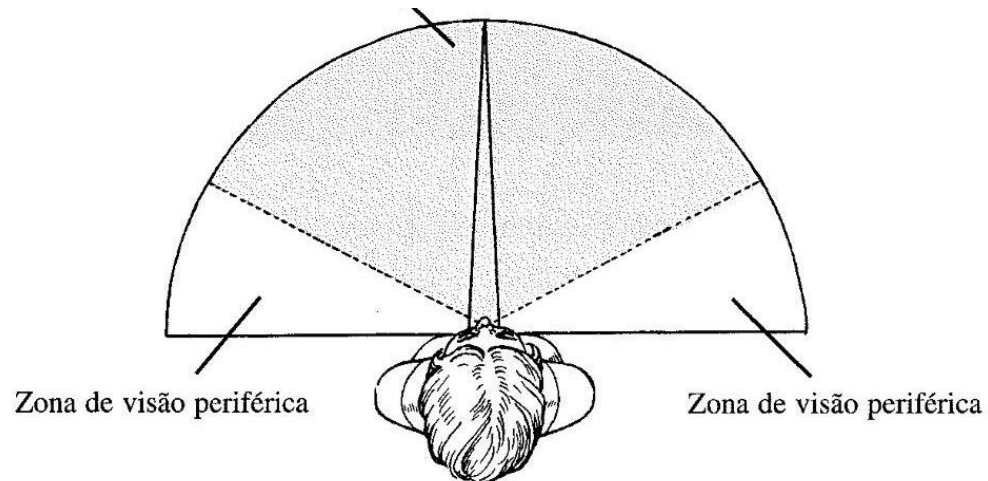
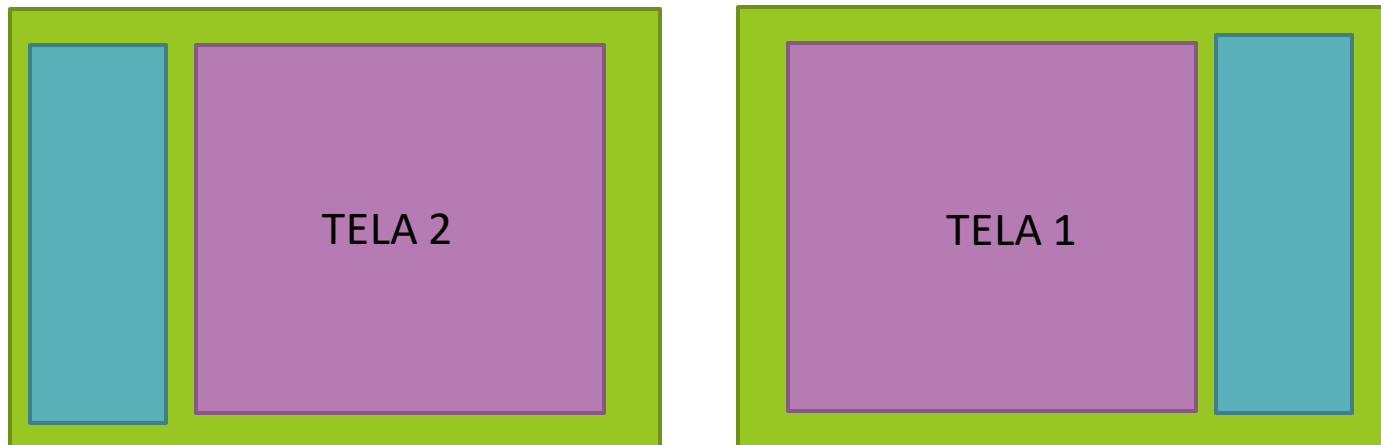
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

## DISPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS E DAS TELAS



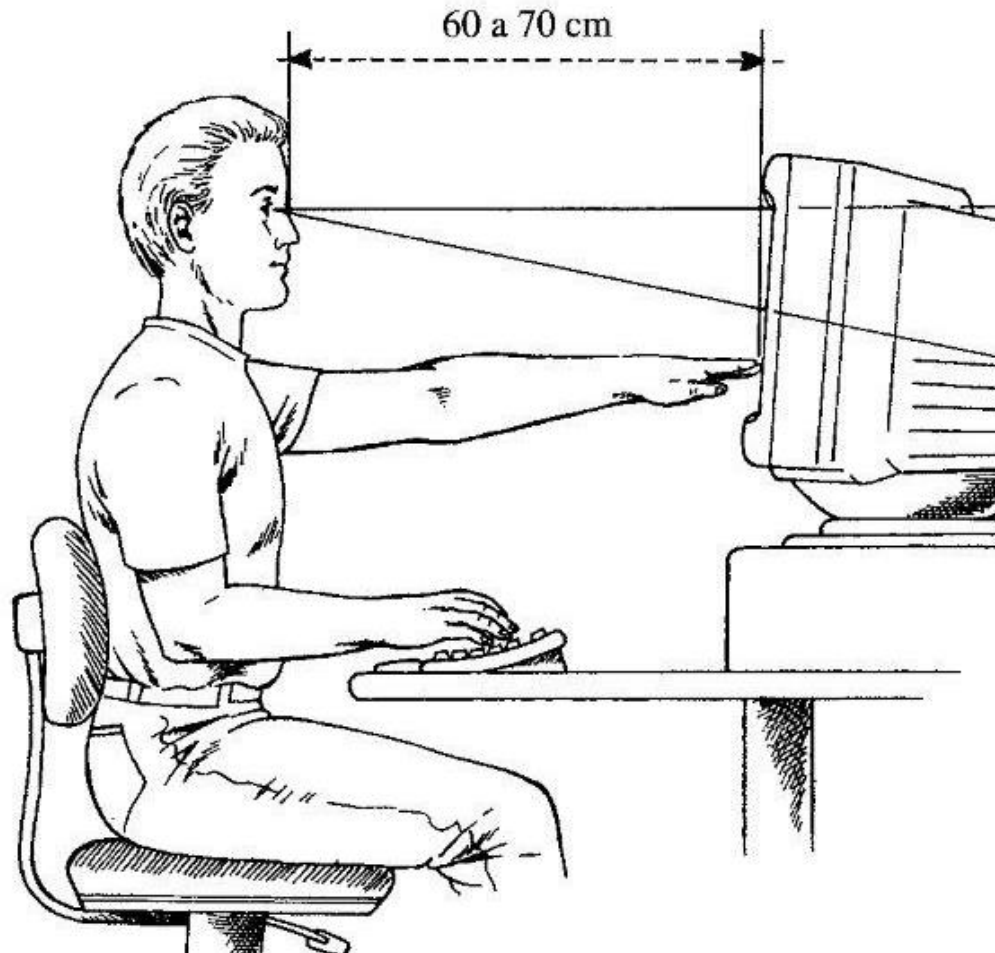
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

DISPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS E DAS TELAS



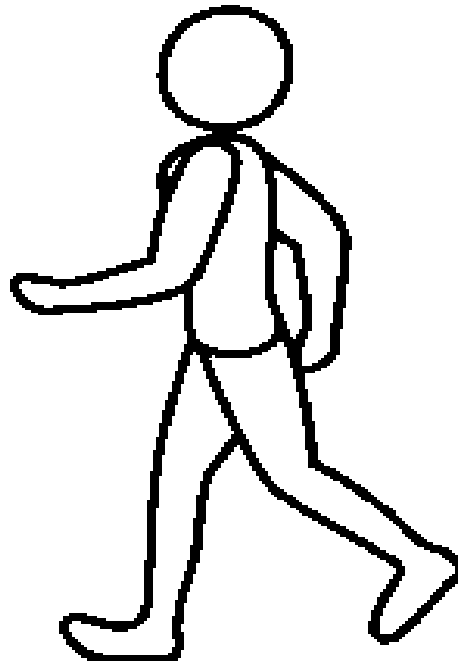
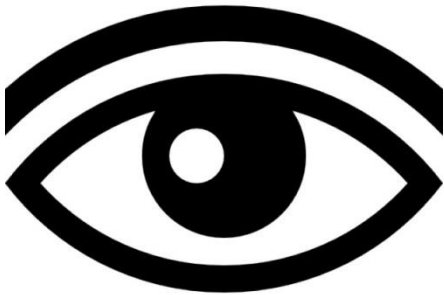
# POSTURA CERVICAL/ O OLHAR

---



# DICAS

- Saúde dos olhos
- Mudar de posição/ levantar
- iluminação



# OBRIGADA!

---

**AMANDA CARDOSO E KAROLINE SIMÕES**

**FISIOTERAPEUTAS**

Secretaria De Serviços Integrados De Saúde

Coordenadoria de Saúde

Seção de Assistência Fisioterapêutica



SECRETARIA DE SERVIÇOS INTEGRADOS DE SAÚDE  
COORDENADORIA DE SAÚDE  
SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA



# O que podemos aprimorar?



- 1 - Cadeira alta – cotovelo acima do punho
- 2 - Pés não apoiados no piso/ apoio de pés
- 3 - Joelhos muito fletidos
- 4 - Ausência de apoio no encosto da cadeira
- 5 - Posição inadequada do teclado - apoio ante-braço
- 6 - Altura do teclado – punho hipextendido
- 7 - Monitor lateralizado e baixo