

Princípios ergonômicos

Confira algumas dicas para tornar as tarefas manuais menos agressiva à saúde de seus funcionários

A seguir princípios ergonômicos para as tarefas manuais de movimentação que devem ser adotadas para preservar a saúde de todos.

I. Minimize os movimentos do corpo

1. Reduza movimentos de curvatura do corpo

- usando mesas de elevação, dispensadores e recursos mecânicos similares;
- elevando o nível de trabalho em uma altura apropriada;
- elevando ou abaixando o funcionário;
- fornecendo todo o material no nível de trabalho;
- mantendo os materiais no nível de trabalho.

2. Reduza os movimentos de torção do corpo

- fornecendo todos os materiais e ferramentas à frente do funcionário;
- usando transportadores contínuos, calhas, escorregadores, elevadores ou mesas giratórias para a mudança de direção do fluxo de materiais;
- fornecendo cadeiras giratórias ajustáveis.

Elimine a necessidade de levantar ou abaixar manualmente elevando o nível de trabalho

- táveis para os funcionários que trabalham sentados;
- fornecendo espaço de trabalho suficiente para que o corpo todo gire;
- melhorando o arranjo físico da área de trabalho.

3. Reduza os movimentos de alcance do corpo

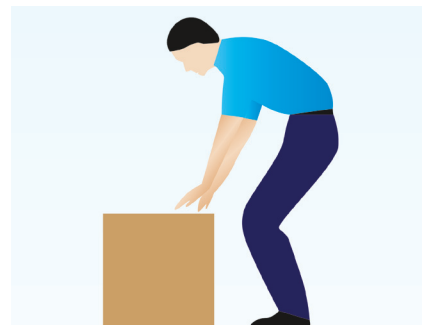
- fornecendo ferramentas e controle de máquinas próximos ao funcionário, para eliminar os movimentos de alcance horizontal acima de 40 cm;
- posicionando os materiais, os locais de trabalho e outros objetos pesados o mais próximo possível do funcionário;
- reduzindo o tamanho das caixas de papelão ou paletes carregados, ou permitindo que o funcionário;

- caminhe ao redor deles, gire-os, levante-os ou abaixe-os;
- reduzindo o tamanho do objeto movimentado;
- permitindo que o objeto seja mantido próximo do corpo.

II. Reduza os pesos/forças dos objetos

1. Elimine a necessidade de levantar ou abaixar manualmente:

- usando mesas de elevação, empilhadeiras, guindastes, talhas, balancis, manipuladores industriais, descarregadores de tambor e barril, transportadores contínuos de elevação e recursos mecânicos similares;
- elevando o nível de trabalho. Abaixando o operador. Usando despejadores e calhas por gravidade.



Reduza os movimentos de curvatura do corpo.



Reduza os movimentos de torção do corpo.



Reduza o peso das embalagens.



Reduza a distância de alcance.



Elimine a necessidade de empurrar ou puxar.

2. Reduza o peso das embalagens:

- reduzindo o tamanho das embalagens;
- reduzindo a capacidade dos contentores;
- reduzindo o peso do próprio contentor;
- reduzindo a carga nos contentores;
- reduzindo o número de objetos levantados ou abaixados por vez.

3. Aumente o peso das embalagens de modo que ela deva ser levantado mecanicamente:

- use o conceito de carga unitizada (tal como contentores, preferivelmente com laterais dobráveis);
- use cargas paletizadas.

4. Reduza a distância das mãos:

- mudando o formato das embalagens;
- disponibilizando pegos ou alças;

- disponibilizando melhor acesso ao material;
- melhorando o arranjo físico da área de trabalho.

5. Elimine a necessidade de empurrar ou puxar:

- usando transportadores contínuos motorizados;
- usando empilhadeiras motorizadas;
- usando plataformas elevatórias ou mesas giratórias motorizadas.

6. Reduza a força necessária:

- reduzindo o peso da carga;
- usando transportadores contínuos, mesas de esfera, monotrilhos e recursos similares não motorizados;
- proporcionando boa manutenção das superfícies do piso;
- tratando as superfícies para reduzir o atrito;
- usando plataformas elevatórias não motorizadas.

7. Reduza a distância de empurrar ou puxar:

- melhorando o arranjo físico da área de trabalho;
- relocando a área de produção ou de estocagem.

8. Elimine a necessidade de carregar convertendo para empurrar ou puxar:

- use transportadores contínuos, mesas de esfera, monotrilhos, escorregadores, calhas e recursos similares;
- use carrinhos manuais, empilhadeiras manuais etc.

9. Reduza o peso do objeto:

- reduzindo o tamanho das embalagens;
- reduzindo a capacidade dos contentores;
- reduzindo o peso do próprio contentor;
- reduzindo a carga no contentor;
- reduzindo o número de materiais levantados ou abaixados por vez.

10. Reduza a distância:

- melhorando o arranjo físico da área de trabalho;
- realocando a área de produção ou de estocagem. []