



# Ergonomia no trabalho

Problemas físicos ocasionados por práticas incorretas durante o trabalho podem ser reduzidos com treinamentos periódicos

O maior problema das lesões na coluna é o fator cumulativo. Levantando, curvando e torcendo o corpo de forma incorreta, o colaborador está constantemente provocando danos à sua estrutura lombar, resultando em graves lesões que o tornam cada vez mais lento.

Mas para evitar essas lesões no centro de distribuição, é necessário fazer mais do que apenas levar um especialista para explicar como prevenir problemas. É

a mesma coisa que dizer a alguém como jogar golfe; você o leva para uma sala de aula e espera que ele acerte a tacada. Ou seja, é possível ensinar o ABC do levantamento, mas em seguida é necessário colocar o aprendizado em prática.

Leve o treinamento para o centro de distribuição. Deixe que os funcionários apontem quais tipos de cargas precisam levantar e, em seguida, elabore um estudo para ensiná-los como erguê-las corretamente para evitar lesões.

O programa de treinamento deve incluir:

Reserve um tempo para se preaquecer e soltar os músculos antes do início de um expediente ou depois de um intervalo de descanso

### **Técnicas de levantamento corretas.**

Ao erguer a carga, o funcionário deve manter a coluna reta e levantar com as pernas. Ele não deve se curvar e levantar com os músculos lombares, pois isso pode provocar lesões.

**Preaquecimento.** Assim como um atleta precisa de preaquecimento antes do exercício, o corpo também necessita de um antes de realizar atividades operacionais. Existem mais riscos de lesões no início do dia ou depois de um período de inatividade.

Reserve um tempo para se preaquecer e soltar os músculos antes do início de um expediente ou depois de um intervalo de descanso. Procure estruturar o trabalho para minimizar a curvatura do corpo e o levantamento nos primeiros minutos, ou dê ao funcionário uma rotina de alongamento do corpo antes de ir para o centro de distribuição.

**A regra dos opostos.** Obedecer à regra dos opostos é uma boa estratégia preventiva. Se o corpo necessita se movimentar de uma determinada forma para a execução do trabalho, mova-o da maneira oposta para aliviar pressões ou esforços.

Observe o operador de empilhadeiras, por exemplo, ele se vira para dirigir de ré, pois a carga é tão grande que ele não consegue dirigir para a frente, pois sua visibilidade está prejudicada. Esse operador sempre virará e olhará sobre o mesmo ombro.

É muito difícil treinar o operador para alternar os ombros; recomenda-se então que esse profissional seja treinado a fazer intervalos de descanso a cada 20 minutos mais ou menos e se esticar na direção oposta, olhando para o outro ombro. Por isso, procure fazer o oposto e gire, se esticando do outro jeito. Cuidados melhoram o dia do colaborador e evitam lesões. [ ]

Com a maior preocupação das empresas em prevenir lesões no ambiente de trabalho, muitas estão empregando a ginástica laboral, que é uma atividade física orientada por um profissional, durante o horário do expediente.

#### **• Benefícios para a empresa:**

- reduzir os problemas de saúde do trabalhador é sinônimo de aumento de produtividade na empresa;
- diminuir faltas ao trabalho por motivos médicos e acidentes de trabalho.

#### **• Benefícios para o trabalhador:**

- os exercícios minimizam o efeito da solicitação constante a que é submetido o trabalhador ao executar suas tarefas;
- trabalhadores que manejam produtos são beneficiados por atividades para trabalhadores braçais;
- trabalhadores administrativos, que sofrem de problemas posturais, ganham com a diminuição das lesões causadas pela repetição de suas atividades.