**ERGONOMIA NO POSTO DE TRABALHO**

Por mais que muitos pensam, a ergonomia vai muito além de “postura correta” e “cadeiras”.

Podemos dizer que a ergonomia é um conjunto de técnicas que promove a adaptação confortável e produtiva do trabalhador, dentro do ambiente laboral. As condições de trabalho, assim como as funções estabelecidas aos trabalhadores devem compreender um modo de atuação, que proporcionem o máximo de segurança, sem comprometer a saúde do trabalhador.

“Em outras palavras é a ciência que adapta o trabalho e seus meios as condições mentais e físicas do trabalhador, promovendo através de medidas preventivas ou corretivas a diminuição dos riscos e mais conforto, evitando assim dores ou lesões com afastamentos”.

**Como realizar uma avaliação ergonômica no meu posto de trabalho?**

Avaliando:

* O ambiente e o impacto que cada elemento presente no mesmo pode causar ao integrante, desde desconforto ou até mesmo doenças. Exemplos: iluminação, temperatura, poeira e os ruídos;
* Transporte e manipulação de materiais e tarefas que exijam, postura inadequada, permanecer por tempo prolongado na mesma posição, movimentos repetitivos e esforço excessivo muscular, seja dinâmica ou estática de um ou vários membros do corpo;
* Impactos psicológicos, como a influência no nível de exaustão mental que essas atividades podem desencadear.

**Medidas preventivas:**

* Utilize todos os equipamentos de proteção individual necessário para lhe proteger.
* A iluminação deve ser planejada de modo a evitar reflexos ou ofuscamentos, garantindo o campo de visão do integrante.
* Estabelecer pausas frequentes, gerando pequenos intervalos de atuação. Outra prática considerada positiva é a ginástica laboral, pois ela ajuda a fortalecer músculos e articulações usados nessa atividade, evitando seu desgaste intenso.
* Em ambientes em que é necessário trabalhar sentado, por exemplo, é fundamental que a cadeira dê total sustentação à coluna, além de garantir que as pernas fiquem em um ângulo de 90°. Os cotovelos também devem ficar nessa posição, sendo apoiados corretamente na mesa logo à frente.
* Buscar um ritmo que seja condizente com a atividade profissional e que não sobrecarregue o integrante.
* Jamais realizar o levantamento e transporte de um peso que seja maior do que sua capacidade ou que possa, claramente, provocar algum tipo de lesão ou consequência para o organismo. Neste caso solicite a ajuda de alguém ou utilize equipamentos apropriados.

**Essas são apenas algumas dicas, pesquise e aprenda mais sobre os riscos ergonômicos e de como se proteger.**