

## ATIVIDADE CONTEXTUALIZADA

Rafael Albuquerque Monteiro  
Matrícula: 01283293  
Eng.<sup>a</sup> de produção

### Riscos ergonômicos

Nas empresas o estudo de tempos e movimentos é de muita importância para a eliminação de riscos ergonômicos, pois fica mais fácil para os profissionais de segurança e saúde do trabalho fazer a adequação do ambiente prezando pelo conforto e bem-estar. Geralmente a missão do profissional de ergonomia é montar um ambiente de trabalho levando em consideração os riscos ergonômicos impostos pelas condições de trabalho.

Riscos ergonômicos são fatores que podem causar a curto, médio e longo prazo inadequação física ou mental do trabalhador que ocorrem com a falta de ajuste no ambiente. Citando alguns dos principais riscos ergonômicos temos a repetitividade, sobrecarga estática, vibrações, esforço físico, temperaturas extremas, posturas forçadas e estresse de contato. Esses são mais comuns no ambiente de trabalho se não tratados da maneira correta pelos responsáveis em eliminá-los.

Começando pela repetitividade que é um risco comum em linhas de montagem e exige além da repetição de movimentos alto nível de concentração podendo causar lesões em membros superiores e transtornos mentais. Sobrecarga estática e postura forçada no posto de trabalho, leva o operador a tender por mecanismos de compensação de postura para realizar tarefas e é comum em pessoas que trabalham em frente a computadores. Vibrações que é causada por oscilação de movimentos regulares que entram em contato parcial ou total com o trabalhador podendo ocasionar doenças vasculares se não houver proteção adequada. Esforço físico que é um risco muito comum na construção civil que demanda grande esforço para levantar, empurrar e puxar carga podendo gerar traumas musculares, lesões de coluna e membros superiores. As temperaturas devem ser adequadamente controladas de acordo com o ambiente caso contrário causam desconforto físico e mental afetando a produtividade. Por último temos o estresse de contato causado por inadequação do posto de trabalho ocasionando ferimentos e lesões, provocados durante o serviço ou por instrumentos de trabalho.

### REFERÊNCIAS DE PESQUISA:

[http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/lab\\_virtual/riscos\\_ergonomicos.html](http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/lab_virtual/riscos_ergonomicos.html)

<https://telemedicinamorsch.com.br/blog/riscos-ergonomicos>

<https://www.atec.com.br/blog/ergonomia/riscos-ergonomicos-mais-comuns-no-ambiente-de-trabalho/>