

Porquê?

Uma boa ergonomia no local de trabalho pode prevenir lesões e doenças profissionais, especialmente as perturbações músculo-esqueléticas (PME), reduzir a fadiga, aumentar o moral através de postos de trabalho confortáveis, diminuir o absentismo e a rotação de trabalhadores.



O quê?

- ✓ A ergonomia diz respeito principalmente à movimentação manual de mercadorias.
- ✓ Isto envolve levantar, transportar, empurrar ou puxar cargas.
- ✓ Se possível, evite a manipulação manual. Peça ajuda, utilize as ferramentas fornecidas, como carrinhos e guinchos.
- ✓ Para evitar lesões, é essencial utilizar técnicas corretas de movimentação manual, com capacitação frequente.
- ✓ Adotar uma postura estável antes de levantar, com os pés afastados à largura dos ombros.
- ✓ Agarre firmemente a carga com as duas mãos
- ✓ Dobrar os joelhos, utilizar os músculos das pernas para levantar e não as costas.
- ✓ Segure a carga junto à cintura, evitando torcer-se.
- ✓ Faça pausas regulares, alterne as tarefas.

Perguntas

Perguntas abertas

- Como uma boa ergonomia pode ajudar a prevenir lesões e a melhorar a eficiência no trabalho?
- Quais são alguns ajustes simples que pode fazer para reduzir a tensão durante a execução das tarefas diárias?
- Porque é importante reconhecer os primeiros sinais de desconforto ou fadiga relacionados com questões ergonômicas?



Perguntas baseadas na experiência

- Alguma vez sentiu dor ou desconforto devido a uma tarefa relacionada com o trabalho? Que mudanças ajudaram ou poderiam ter ajudado?
- Lembra-se de uma ocasião em que uma melhoria ergonômica (como uma melhor postura, uma nova ferramenta ou um ajustamento da tarefa) facilitou o seu trabalho?
- Alguma vez viu alguém se debatendo com uma tarefa fisicamente exigente? O que poderia ter sido feito de forma diferente?



O que é que faria? - perguntas

- Se reparar que um colega de trabalho tem uma má postura ou se levanta incorretamente, como o ajudaria a adaptar-se?
- Começa a sentir desconforto ou fadiga durante o trabalho. Que medidas imediatas deve tomar?
- Se uma tarefa exigir movimentos repetitivos ou posturas incômodas, o que pode ser feito para reduzir o risco de esforço?



Identificar a melhoria - perguntas

- Que melhorias podem ser introduzidas no nosso local de trabalho para tornar as tarefas mais ergonômicas e reduzir o esforço?
- Como podemos facilitar aos trabalhadores o reconhecimento e a correção de maus hábitos ergonômicos?
- Que alterações podem ajudar a reduzir a fadiga e o desconforto durante longos turnos de trabalho?

