

**INTERESSES ESPECIAIS:**

- ERGONOMIA
- BEM ESTAR
- RISCOS

**NESTA EDIÇÃO:**

- Fatores de riscos
- Benefícios da água
- Ajuste da estação
- ALERTAS FATAIS

# Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 21/10

OUT / 2021

Tel: 071-3565-7405  
<http://mcgenharia.sytes.net:83/qsms/>  
<http://www.mcgenharia.com/site/>  
Edição: Liziane Salomão  
E-mail: [liziane.salomao@mcgenharia.com](mailto:liziane.salomao@mcgenharia.com)  
Revisão: Marcelo Matos  
Aprovação: Antônio Neto

## Técnicas do Fatores de Risco

Reserve um momento para pausar antes de iniciar as atividades do dia ou uma tarefa. A ação simples de fazer pausas lhe dará tempo para reunir ideias e organizar questões dentro de um contexto. Reserve um momento para processar mentalmente os riscos envolvidos em cada tarefa; em seguida, prossiga com uma estratégia para reduzir os riscos envolvidos

- Pausar

Reflita e analise.

Faça dessa a sua primeira etapa no desenvolvimento de uma abordagem consciente ao processo de tomada de decisão.

Reflita sobre as etapas para reduzir o risco.

Avalie os possíveis perigos.

- Processar

Desenvolva uma estratégia.

Pense em meios de gerenciar o risco.

Visualize mentalmente a tarefa e os riscos.

- Prosseguir

Avance.



## Água: quais os benefícios para seu corpo?

A água compõe até 70% do homem e 60% da mulher, e é usada em diferentes processos químicos e metabólicos do corpo.

A água no organismo serve para: regular a temperatura do corpo; remover as impurezas através da urina, fezes e transpiração; transportar os nutrientes e oxigênio para as células; e dissolver os nutrientes para serem absorvidos pelo organismo.

### INTERESSES ESPECIAIS:

- ERGONOMIA
- BEM ESTAR
- RISCOS

### NESTA EDIÇÃO:

- Fatores de riscos
- Benefícios da água
- Ajuste da estação
- ALERTAS FATAIS

## BENEFÍCIOS DA ÁGUA



## QUANTO VOCÊ

# REALMENTE PRECISA?



SEU PESO ÷ 39 ML



1 = 250 ML

ÁGUA POR DIA



**OSSOS**  
**24%**  
ÁGUA



AJUDA A CONVERTER ALIMENTOS EM ENERGIA



**MÚSCULO**  
**75%**  
ÁGUA



AJUDA O CORPO A ABSORVER NUTRIENTES

## INTERESSES ESPECIAIS:

- ERGONOMIA
- BEM ESTAR
- RISCOS

## NESTA EDIÇÃO:

- Fatores de riscos
- Benefícios da água
- Ajuste da estação
- ALERTAS FATAIS

## Ajuste nas Estações de Trabalho com Monitor de Vídeo ou Notebook

Sentado diante do computador, a falta de apoio para o antebraço, o monitor acima ou abaixo do nível dos olhos e a cadeira mal regulada podem causar problemas de natureza ergonômica. O resultado: desconforto e, até mesmo, dores

- Ajuste a cadeira para sentar em posição confortável. A altura certa da cadeira é aquela em que os cotovelos estejam na altura do tampo da mesa e os pés fiquem bem apoiados no chão, sem compressão da musculatura posterior de membros inferiores.
- Evite colocar os pés em cima dos rodízios da cadeira. Se não for possível apoiar os pés no chão, devido à altura da cadeira, deve-se utilizar um apoio para os pés;
- Realize o apoio dos antebraços na mesa ou no apoio de braços da cadeira;
- Evite trabalhar desencostado da cadeira ou com encosto muito inclinado para trás;
- Ajuste a altura superior do monitor na altura dos olhos, evitando flexão do pescoço.
- Coloque dentro de sua área de alcance ótima (35 a 45 cm) os objetos de uso constante, para evitar torcer ou esticar o corpo para alcançá-los.
- Sair fora da área de alcance, frequentemente, pode forçar as articulações.
- Deve-se evitar a torção do tronco, tanto em pé como sentado (gire o corpo em bloco por inteiro se estiver em pé ou utilize o giro/rodízio da cadeira, se estiver sentado).
- Após 15º de torção/giro do tronco, inicia a compressão nos nervos da coluna cervical ou lombar, agravando, se este movimento for frequente.

Descanse os olhos de vez em quando, mantendo-os longe do monitor de vídeo, a fim de prevenir a fadiga visual;

Realize alternâncias de postura ao longo do dia (levantar, caminhar, alongar etc.);

Intercale o trabalho com pausas curtas e frequentes;

Combine suas pausas com exercícios relaxantes, tais como alongamentos ou uma ginástica leve

Fique atento: O trabalho prolongado com monitores de vídeo pode prejudicar os músculos e articulações, gerar tensão nos olhos e impactos na produtividade. Pausas curtas podem recuperar a fadiga dos músculos e olhos, a atenção e a concentração, melhorando a saúde e a qualidade do trabalho

Atenção: O notebook é um equipamento de trabalho que faz parte da rotina e tem substituído o computador convencional de mesa. No uso, por período prolongado, recomenda-se alguns cuidados: Utilizar teclado e mouse independente e monitor associado ao notebook ou suporte de elevação do notebook

## INTERESSES ESPECIAIS:

- ERGONOMIA
- BEM ESTAR
- RISCOS

## NESTA EDIÇÃO:

- Fatores de riscos
- Benefícios da água
- Ajuste da estação
- ALERTAS FATAIS

## Ajuste nas Estações de Trabalho com Monitor de Vídeo ou Notebook - Sugestão de lista de verificação para reflexão e/ou diálogo com a equipe -

Como observamos é necessário realizar os ajustes corretos e incorporar, na rotina, a alternância de postura e movimentos.

- ✓ O teclado e o mouse estão na altura dos cotovelos ou um pouco abaixo?
- ✓ O monitor está bem posicionado: de frente, com o topo do monitor no nível dos olhos ou um pouco abaixo?
- ✓ O monitor não está muito longe ou muito perto? (Dica: a distância olho-monitor deve corresponder ao comprimento do braço esticado.)
- ✓ Os antebraços estão apoiados na superfície de trabalho ou nos braços da cadeira?
- ✓ Os pés estão bem apoiados no chão? Se não é possível, há um suporte para apoio dos pés?
- ✓ São realizadas pausas e alternância postural?

Confira se a sua estação de trabalho e a de seu amigo está bem ajustada.

