

Ergonomia no trabalho: confira as dicas que ajudam a preservar a sua saúde na realização das tarefas diárias

Por vezes é uma peça que estava fora de seu alcance na estante, em outra foi a falta de um apoio para descansar os pés sob o balcão, ou até mesmo por tentar levantar uma caixa pesada sozinho. Pronto, dor nas costas, nos ombros, uso de analgésicos e até afastamento por um período de tempo. Tudo Isso pode ser evitado.

O que é ergonomia?

A ergonomia é uma disciplina que estuda como acontece a interação entre os seres humanos e outros elementos presentes no dia a dia. A ideia é favorecer o bem-estar nas diversas situações que ele desempenha em sua rotina

Cuidados pessoais

- Pegue a carga o mais próximo do corpo.
- Não flexione o tronco (dobrar a coluna) quando abaixar para pegar uma carga.
- Sempre que for movimentar uma carga a distâncias maiores que 2 metros, utilize um carrinho ou empilhadeira.
- Sempre que for levantar uma carga cujo peso seja maior que 15 kg, peça ajuda a um colega.
- Evite levantar cargas torcendo o tronco para os lados.
- Respeite pausas entre um levantamento e outro, o ideal é manter a frequência de 1 levantamento a cada 5 minutos.
- Não eleve ou transporte cargas acima do nível da cabeça.
- Sempre que for levantar ou movimentar uma carga, mantenha uma postura de base: pernas afastadas umas das outras, joelhos semi flexionados, coluna ereta, braços próximos ao corpo (braços na vertical).
- Na movimentação de carrinhos, prefira empurrar ao invés de puxar.
- Quando estiver movimentando cargas instáveis (bombonas, sacos, ou recipientes com líquido), onde o baricentro se desloca, redobre a atenção quanto a sua postura.



INTERESSES ESPECIAIS:

• CAMPANHA

• ERGONOMIA

• DENGUE

NESTA EDIÇÃO:

ERGONOMIA

GINASTICA DO GATO

COMBATA O MOSQUITO

CAMPANHA DO MÊS

INTERESSES ESPECIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

NESTA EDIÇÃO:

ERGONOMIA

GINASTICA DO
GATO

COMBATA O MOS-
QUITO

CAMPANHA DO
MÊS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO / 2022

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

A GINÁSTICA DO GATO

Você já reparou o que faz um gato?

Ele espreguiça, alonga e boceja. Na realidade, ele está **SEMPRE** fazendo ginástica em intervalos regulares.

A **Ginástica do Gato** nada mais é do que se levantar, espreguiçar regularmente, esticando os braços e os dedos, como o gato faz. Pode ser feita a cada hora, não leva mais do que poucos segundos e não atrapalha o seu trabalho. Ao contrário, você se sentirá muito melhor ao longo do dia e ao chegar em casa.

Assim, não se esqueça de bocejar e dar aquela esticada. Incorpore essa atitude no seu dia, mas evite substituir pausas orientadas regularmente. São orientações que somadas são extremamente benéficas.

SEMANA DA SAÚDE



INTERESSES ESPECIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

NESTA EDIÇÃO:

ERGONOMIA

GINASTICA DO
GATO

COMBATA O MOSQUITO

CAMPANHA DO
MÊS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO/2022

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

NÃO DEIXE ÁGUA PARADA

**COMBATA
O MOSQUITO
ELIMINE OS CRIADOUROS**

E VAMOS VENCER A DENGUE

90% dos criadouros do mosquito estão nas residências.



INTERESSES ESPECIAIS:

- CAMPANHA
- ERGONOMIA
- DENGUE

NESTA EDIÇÃO:

ERGONOMIA

GINASTICA DO
GATO

COMBATA O MOS-
QUITO

CAMPANHA DO
MÊS

Mais Conhecimento Gente

EDIÇÃO: 2022-06

JULHO / 2022

Tel: 071-3565-7405

<http://mcgengenharia.sytes.net:83/qsms/>

<http://www.mcgengenharia.com/site/>

Edição: Liziane Salomão

E-mail: liziane.salomao@mcgengenharia.com

Revisão: Marcelo Matos

Aprovação: Antônio Neto

HEPATITES B E C

VOCÊ PODE TER
E NÃO SABER



As hepatites B e C são consideradas doenças silenciosas porque podem evoluir por anos sem apresentar sintomas. Não fique na dúvida. Faça o teste!

ALÉM DO TESTE, VACINA E TRATAMENTO, TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE TOMAR ALGUNS CUIDADOS:

Hepatite C: tem cura.
Faça o teste rápido.
Se for necessário, o tratamento é simples, seguro e está disponível no SUS.

A vacinação contra a **Hepatite B** é a melhor forma de prevenção! A vacina e o teste rápido estão disponíveis para todas as pessoas no SUS.

- Não compartilhe com outras pessoas qualquer objeto que possa ter entrado em contato com sangue (seringas, agulhas, alicates de unha, escova de dente, etc.).
- Use sempre preservativo nas relações sexuais.
- Não compartilhe objetos utilizados para o uso de drogas ou para a injeção de medicamentos.
- Toda gestante deve fazer o teste para as hepatites B e C no pré-natal. No caso da hepatite B, há formas de evitar a transmissão do vírus para a criança. O tratamento para hepatite C não está recomendado na gestação, mas após o parto a mulher poderá ser tratada.