



FISIOTERAPIA – ENTREGA SEMANAL 1

PROJETO: Projeto Ergonômico e Segurança do Trabalhador

DOCENTES: Prof.^a Lara / Prof. Ricardo

Nome: Ana Lucia de Almeida, Diláimi, Gabriela Coinete da Silva Rigo.

Orientações para a atividade:

- Esta entrega deverá ser realizada **individualmente**;
- As referências bibliográficas consultadas para a realização desta, devem constar ao final da atividade.

Atividade: Análise dos riscos ocupacionais/ ergonomia:

Adaptando ao ambiente residencial, faça uma análise ergonômica do seu ambiente domiciliar, destacando o que não está em conformidade. Faça um pequeno relatório de tudo que possa apresentar risco à saúde, considerando o público que vive no respectivo domicílio. Inclua fotos/ imagens em seu relatório.

Objetivo da Entrega: Desenvolver o raciocínio ergonômico e ocupacional, aperfeiçoando o olhar clínico para esta disciplina.

Ana Lucia 43 anos massoterapeuta há 10 anos jornada de trabalho 8 horas por dia dores nas costas, trapézio e lombar e nas mãos.

	<p>Posição em flexão por longo período de tempo. Altura da maca fixa então não é ajustada para cada sessão específica não dando a posição ergonômica para a execução de manobras.</p>		<p>Sobre o ambiente é sem ruído, luz adequada tanto para o terapeuta como para o paciente. Ambiente climatizado.</p>
	<p>Inclinação constante da coluna lombar e cervical. Apoio prolongado sobre os calcanhares.</p>		<p>Recomendações: Pausas ativas. Usar calçado ou tapete antifadiga. Postura Neutra. Maca ajustável para cada procedimento. Alongamento para mãos e coluna.</p>
	<p>A largura da maca excede o recomendado que é de 70 cm de largura tendo que se inclinar mais para acessar o corpo do cliente.</p>		
	<p>Excesso de força manual. A maca não está firme e então é necessário em alguns momentos ancorá-la com o corpo. movimentos repetitivos.</p>		

Diláimi 20 anos, estudo no curso de fisioterapia no período matutino, trabalho no período da tarde e noite no shopping. Horário em que estudo em casa é sempre tarde da noite e no sofá. Meu sofá não é um local adequado ergonomicamente para longos períodos sentado nele e nem para leitura do computador.

1- Postura inadequada da coluna: Por que eu sento com dois travesseiros atrás das costas para tentar melhorar a postura da lombar. No entanto, sinto algumas dores depois de 30 a 40 minutos sentada.

2- Posição da cabeça e cervical: A cabeça sempre inclinada para baixo durante o estudo sempre sobrecarregando minha cervical e sinto dores muito frequentes.

3- Apoio de 1 dos braços: Eu uso sentar sempre do lado do sofá então eu acabo apoiando só um braço, sempre o lado esquerdo, e não é um apoio onde pode se ajustar então não é nada ergonômico, enquanto o outro permanece sem apoio.

4- A luz é muito baixa, como a luz é bem fraca tenho que aumentar a luz do computador e então causa dores no olhos muito rápido, normalmente uso a luz do computador mais fraca.

5- Quando eu sento no sofá meu quadril não fica em um ângulo de 90° graus, dificultando as articulações dos meus membros inferiores.

6- Ausência de apoio aos pés: Por eu estar sentada no sofá não tenho apoio nos pés.

7- Inclinação do tronco para frente: Como meu material de estudo fica para baixo eu fico com meu tronco inclinado para frente.



Nesta imagem mostra minha postura diariamente quando estudo em casa.

Relatório de Análise Ergonômica – Ambiente Residencial

Local: Cozinha de residência

Atividade observada: Uso de tablet em ambiente doméstico para estudo

Pessoa observada: Gabriela Rigo, 19 anos, estudante de fisioterapia no período matutino, trabalha a tarde. Estuda três vezes na semana por no mínimo uma hora, na mesa da cozinha, o uso do tablet para estudar afeta diretamente na ergonomia assim como a cadeira utilizada.

Imagem de referência:



1. Análise Ergonômica do Ambiente

a) Altura da mesa e da cadeira:

Problema: A altura da mesa parece estar ligeiramente acima do ideal em relação à cadeira, forçando a elevação dos ombros e extensão dos braços para digitar.

Risco: Pode gerar tensão muscular nos ombros, pescoço e punhos, aumentando o risco de LER/DORT (lesões por esforço repetitivo).

b) Posição da coluna:

Problema: A coluna está curvada para frente devido à inclinação da cabeça para visualizar a tela do tablet, que está abaixo da linha dos olhos.

Risco: Pode causar dores lombares e cervicais, além de promover má postura crônica.

c) Apoio para os pés:

Problema: Os pés da usuária parecem não estar totalmente apoiados no chão, assim como o joelho não está em 90° graus, o que prejudica a circulação e a estabilidade postural.

Risco: Má circulação sanguínea nas pernas, desconforto prolongado e aumento da fadiga.

d) Iluminação:

Problema: A iluminação geral do ambiente é fraca, e não há iluminação direta sobre a área de trabalho.

Risco: Pode causar fadiga visual, dores de cabeça e esforço ocular.

e) Apoio para os braços:

Problema: A cadeira não possui apoio para os braços, e os antebraços estão suspensos.

Risco: Tensão nos ombros e nos músculos dos braços, aumentando a sobrecarga.

f) Apoio para o punho:

Problema: A digitação está sendo realizada com os punhos suspensos, sem nenhum tipo de apoio.

Risco: Pode causar tensão excessiva nos tendões e articulações dos punhos, aumentando o risco de desenvolver LER (Lesões por Esforços Repetitivos), dores crônicas e síndrome do túnel do carpo.

g) Ambiente compartilhado:

Problema: A atividade está sendo realizada em uma cozinha, ambiente sujeito a distrações, ruídos e movimentações de outras pessoas.

Risco: Redução da concentração e aumento do estresse, especialmente em longas jornadas.

2. Público-Alvo e Considerações Adicionais:

O ambiente residencial parece ser compartilhado por mais pessoas, considerando o número de cadeiras e utensílios. Isso sugere a presença de outros moradores, o que aumenta a necessidade de adaptar melhor os espaços para que diferentes tarefas possam ser realizadas com conforto e segurança.

3. Recomendações:

1. Uso de suporte para o tablet: Elevar a tela à altura dos olhos para evitar a inclinação da cabeça.

2. Cadeira ergonômica ou almofadas de ajuste: Melhorar o apoio lombar e a altura dos braços.
3. Apoio para os pés: Usar uma caixa ou suporte específico para manter os pés bem apoiados.
4. Iluminação adicional: Utilizar uma luminária de mesa para melhorar a iluminação direta.
5. Organização do espaço: Se possível, transferir a atividade para um ambiente mais calmo e separado da cozinha.