

# Guia Informativo

Ergonomia  
e Ginástica Laboral



PAR prevenção  
e análise de risco



um mundo para  
proteger o seu



## A prevenção é a chave para a sua saúde.



### Ergonomia

A Ergonomia pretende integrar as condições de trabalho e o trabalhador através da prevenção de riscos, aumentando assim a segurança, saúde, produtividade e motivação do trabalhador.

#### fatores de risco ergonómicos

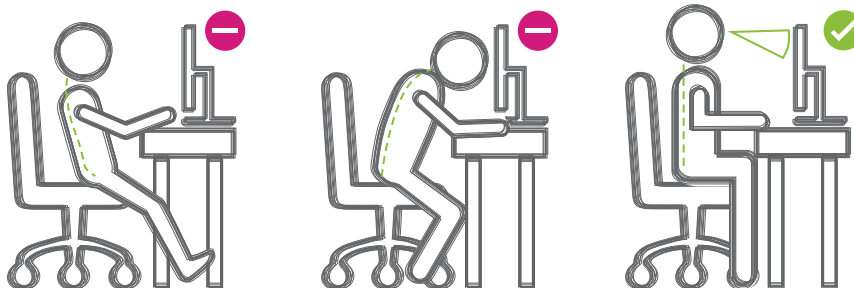


- **Movimentos/atividades repetitivos e monótonos**  
Os movimentos e atividades laborais repetitivos podem provocar fadiga e desgaste, tanto físico quanto psicológico. Fisicamente, compromete o sistema musculoesquelético, podendo originar lesões e inflamações.

- **Fatores físicos**  
Os níveis de ruído, iluminação e temperatura inadequados contribuem para o mal-estar no ambiente de trabalho, devem, por isso, também ser tidos em consideração, de modo a melhorar as condições de trabalho.

- **Fatores psicossociais**  
Os riscos psicossociais decorrem de deficiências na organização e gestão do trabalho, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social.

- **Postura inadequada**  
Uma postura incorreta pode ocasionar lesões, fadiga e enfraquecimento de certas regiões do corpo como pulsos, ombros, coluna e lombar.



#### medidas preventivas



- Adotar posturas adequadas.
- Evitar longos períodos na posição sentada e exposição visual ao monitor.
- Adaptar o posto de trabalho.
- Implementar plano de ginástica laboral.



## Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral atua como uma grande aliada da ergonomia nas empresas, tendo como principais objetivos:

- Prevenir lesões
- Melhorar a saúde
- Aliviar o stress
- Aumentar a motivação
- Aumentar a produtividade
- Diminuir a fadiga visual, corporal e mental
- Melhorar a postura corporal
- Diminuir o sedentarismo

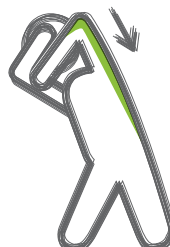
Os exercícios são **simples**, realizados em **ambiente de trabalho** e no **horário de trabalho**. A duração ideal das sessões é de **6 a 8 minutos diários** para se ter um resultado significativo na musculatura (flexibilidade e força).



10 a 15 segundos  
2 vezes



10 a 15 segundos



8 a 10 segundos  
Cada lado



10 a 15 segundos  
Cada perna



3 a 5 segundos  
3 vezes



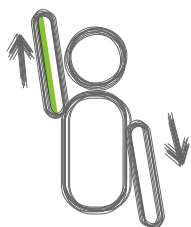
10 a 12 segundos  
Cada braço



10 segundos



10 segundos



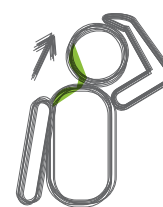
8 a 10 segundos  
Cada lado



8 a 10 segundos  
Cada lado



10 a 15 segundos  
2 vezes



8 a 10 segundos  
Cada lado