



# Estudos Ergonómicos

## Enquadramento e Objetivos

**"A Ergonomia é uma ciência que visa o máximo rendimento, reduzindo os riscos do erro humano ao mínimo, ao mesmo tempo que trata de diminuir, dentro do possível, os perigos para o trabalhador..."**

(Organização Mundial de Saúde)

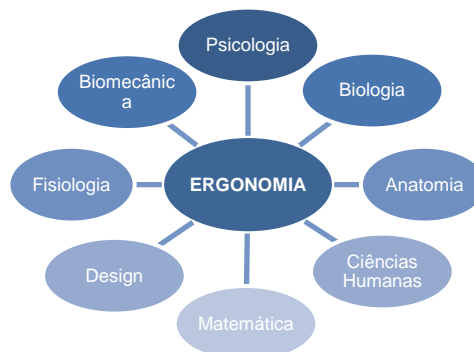
A Ergonomia é comumente designada como a *Ciência do Trabalho*.

A palavra "Ergonomia" deriva de duas palavras Gregas: "ergon" que significa *trabalho*, e "nomos" que significa *norma* ou *regra*.

Tem como princípio a compreensão das interações entre o Homem e o Trabalho, visando o homem e suas características antropométricas, o trabalho desenvolvido, as máquinas e

tarefas associadas, e a envolvente ambiental.

Recorre para isso a diversas áreas de atuação, conferindo-lhe uma multi e interdisciplinaridade:



Os principais objetivos da ergonomia são a adaptação das condições de trabalho às características humanas, de modo a garantir o conforto deste e a otimização do trabalho realizado; a

prevenção de acidentes e de desenvolvimento de patologias específicas em determinados tipos de trabalho, garantindo segurança e bem-estar dos trabalhadores.

Estas medidas levam a uma maior satisfação por parte do trabalhador, que por sua vez oferece o máximo da sua produtividade, com a qualidade pretendida, traduzindo-se num aumento da rentabilidade e competitividade das organizações.

A redução dos custos imputados aos acidentes de trabalho e lesões profissionais passa pela adoção de medidas preventivas e corretivas, o que torna a *Ergonomia* necessária e imprescindível.

## Vantagens

### 01 Aumento da produtividade

### 02 Aumento da satisfação e motivação dos trabalhadores

### 03 Prevenção/ redução de acidentes de trabalho e doenças profissionais

### 04 Diminuição do absentismo

### 05 Diminuição da possibilidade de falha humana

## A nossa metodologia

Um Estudo Ergonómico assenta em 4 etapas fundamentais que devem ser desencadeadas de forma sucessiva:

### Etapa 1 - Diagnóstico

Esta etapa consiste no diagnóstico às condições de cada posto de trabalho em todas as suas vertentes:

- Levantamento de atividades e respetivas tarefas por observação no local;
- Análise de acidentes de trabalho e doenças relacionadas com o trabalho nos postos de trabalho em estudo;
- Levantamento dos meios disponíveis (materiais, instrumentos, máquinas, ferramentas);
- Levantamento de procedimentos (métodos de trabalho, ordens ou instruções, normas, constrangimentos temporais);
- Levantamento da envolvente física (espacial, ruído, trabalho noturno);

- Levantamento das condições sociais do trabalho (qualificação, modalidades de remuneração, tipos de controlos e sanções);

- Observação do comportamento dos trabalhadores e sua interação com a envolvente física e com os meios disponíveis;

- Carga de trabalho e tempos afetos a cada tarefa.

### Etapa 2 – Avaliação de Riscos

Esta fase consiste no estudo das posturas adotadas e respetiva avaliação de riscos ergonómicos segundo metodologias apropriadas e selecionadas de acordo com o tipo de movimentos e posturas adotadas pelos trabalhadores para a realização das tarefas associadas a cada atividade e zonas do corpo mais penalizadas.

Serão também definidas propostas de intervenções aos postos de trabalho em estudo para a correção de eventuais situações identificadas.

### Etapa 3 - Intervenção

Operacionalização dos planos de ação definidos tendo em conta os resultados da etapa anterior sem prejudicar a eficácia e fiabilidade do sistema:

- Conceção ou reformulação de produtos ou situações;
- Formação profissional;
- Intervenções ao nível dos postos de trabalho.

### Etapa 4 - Validação

Validação e reanálise da situação considerando os aspetos positivos e negativos da intervenção efetuada.