

GUIA DE ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA ESTUDANTES

Organização:

Ana Kaline Ferreira Castro

Antonio Alves de Santana Neto

Amanda Ellen Nascimento dos Santos

Daiana Oliveira Andrade

Raylla Kauane Oliveira Almeida

Roberta Nascimento dos Santos

Vinicius Meneses de Oliveira



GUIA DE ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA ESTUDANTES

Produto elaborado na Unidade Curricular - Movimento Humano do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Ananda Almeida Santana Ribeiro; Maique dos Santos Bezerra Batista; Tiago de Melo Ramos.

C355g

Guia de Orientações Ergonômicas para Estudantes. Organizador/ Ana Kaline Ferreira Castro et al. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

22 f.: il.

DOI: 10.29327/538385

1. Ergonomia. 2. Aulas Virtuais. 3. Prevenção da Saúde. I. Castro, Ana Kaline Ferreira. II. Título.

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

CASTRO, Ana Kaline Ferreira.; NETO, Antonio Alves de Santana.; DOS SANTOS, Amanda Ellen Nascimento.; ANDRADE, Daiana Oliveira.; ALMEIDA, Raylla Kauane Oliveira.; DOS SANTOS, Roberta Nascimento.; DE OLIVEIRA, Vinicius Meneses. BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RAMOS, Tiago de Melo.; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana. Guia de Orientações Ergonômicas para Estudantes. Even3 Publicações – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/538385.

O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem.

Arthur Schopenhauer

SUMÁRIO

Apresentação	4
Ergonomia	5
Você já escolheu seu novo ambiente de estudo?.....	6
Como configurar seu local de estudo	7
Preservar uma boa postura	12
Dar uma pausa, sim ou não?	14
Hora de se alongar!	15
Dicas preventivas	18
Considerações Finais	20
Referências	21

Apresentação

A pandemia do COVID-19 trouxe consigo uma série de consequências nos diversos segmentos da vida incluindo a Educação. O Ensino remoto foi a alternativa adotada pelas instituições de ensino para darem continuidade nos estudos propondo novas mudanças para se adequar a esse cenário. Nesse movimento, foi necessário adaptar as nossas residências para organizar o ambiente de estudo adequado para produtividade do aluno. A jornada extensiva de aulas e estudos virtuais, possibilitaram um certo comodismo que podem acarretar consequências drásticas pela postura inadequada nesses ambientes. Consequentemente, com a falta de estrutura adequada no local ou adequações ergonomicamente favoráveis, podem surgir patologias, por conta da má postura, dores musculares, cansaço, fadiga, alterações no sono, dor nas juntas e hipersonia. Tais sintomas podem ser comuns em estudantes que não se adequam a uma boa postura durante as aulas remotas.

O objetivo dessa cartilha é apresentar alternativas balizadas nos princípios da ergonomia para contribuir com os estudantes em aulas remotas alavancando alternativas para prevenir possíveis lesões que podem surgir a partir de vícios posturais.

A ergonomia, é o conjunto de regras e procedimentos que estudam a organização do ambiente de trabalho e as interações entre o homem, as máquinas e equipamentos. Trazendo esse conceito para o novo ambiente de estudo, ergonomia física seria, no geral, o conjunto de regras e procedimentos que irão organizar seu ambiente de estudo, levando em conta a relação entre anatomia do ser humano, fisiologia, biomecânica e antropometria com a atividade que está sendo realizada, organizando-os para corrigir erros, diminuir riscos e principalmente aumentar o conforto a saúde e a segurança do estudante (OLIVEIRA, 2021).

Esse trabalho almeja sensibilizar o leitor com dicas ergonômicas sobre a postura correta em possíveis ambientes de estudo mostrando informações e imagens que representem a posição adequada para realizar as atividades intelectuais. Além disso, vem trazendo exercícios de alongamento que favoreçam a musculatura.

ERGONOMIA

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) explica que Ergonomia consiste na disciplina que estuda a relação do ser humano com outros elementos do ambiente de trabalho (sistema) e a profissão. É a ciência que procura aplicar teorias, princípios, dados e métodos para a otimização do bem-estar do ser humano, e para melhorar o desenvolvimento de toda a sistemática do trabalho.

No ambiente de trabalho, preocupa-se com a saúde e o bem-estar do trabalhador no cumprimento de suas atividades laborais, e com o bom funcionamento de toda a engrenagem que envolve o sistema de trabalho.



VOCÊ JÁ ESCOLHEU SEU NOVO AMBIENTE DE ESTUDO?

Se liga nessas dicas!



Escolha um local confortável e adequado para utilizar como sala de aula durante esse período



Música suave e o uso de fones de ouvido são excelentes aliados na diminuição do estresse, manutenção da atenção e do bem estar



Molde o ambiente para que ele se torne mais aconchegante

COMO CONFIGURAR SEU LOCAL DE ESTUDO

Você sabe como adaptar o ambiente de estudo de forma ergonômica?

Mesa de estudo

- Importante que a mesa de estudo tenha profundidade suficiente para deixar suas pernas livres e confortáveis e uma altura que permita manter braços e cotovelos próximos ao corpo;
- A organização dos itens nesse espaço, deve seguir o critério de uso e importância, os de uso contínuo devem estar mais próximos;



Monitor

- Estique seu braço à frente do seu corpo! Esta deve ser a distância do monitor até você, entre 45cm e 70cm.
- Busque alinhar a tela à altura dos olhos para que seu pescoço não precise inclinar para cima ou para baixo;
- A letra do texto está pequena? Não incline o corpo para enxergar melhor, invés disso dê um zoom!
- Se você utiliza notebook, busque adaptar a altura dele para não forçar o pescoço e provocar tensões;



Braços e ombros

- Braços e ombros devem estar relaxados, cotovelos levemente esticados!



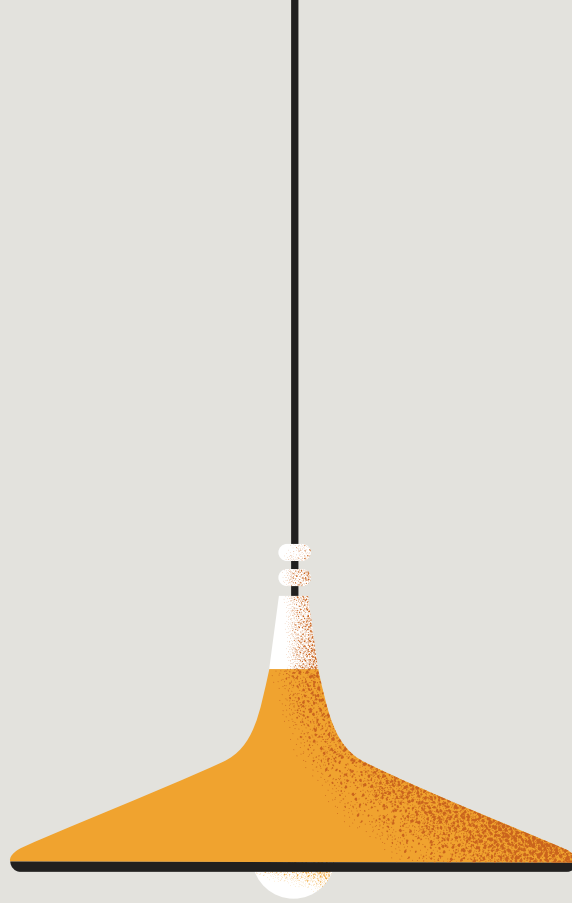
Punho, mãos e uso de mouse e teclado

- Importante observar se punhos os estão em posturas forçadas durante utilização do teclado e do mouse, deixe-os alinhados ao antebraço.

Cadeira, sentar e pernas

- Busque uma cadeira confortável;
- A altura da cadeira deve permitir que você mantenha contato direto dos pés com o chão;
- Evite dobrar as pernas ou sentar sobre elas enquanto estuda, se preciso utilize um apoio;
- Os glúteos devem ficar bem posicionados no centro da cadeira evitando sentar sobre o cóccix;





Iluminação

- Priorize ambientes com luz natural, mas fique atento aos reflexos no monitor, para isso evite sentar de costas para a janela, a mesa perpendicular às janelas é um boa opção;
- O mesmo vale para luz artificial, esta não deve causar sombras ou ofuscar a vista.

CONSCIÊNCIA CORPORAL X BOA POSTURA

Você sabia que postura adequada tem tudo a ver com consciência corporal?

Você tem consciência da postura que adota diariamente? Consegue identificar os elementos que geram estresse na sua rotina de estudo?

Você já parou para pensar nos posicionamentos diários que adota durante seus horários de estudo?

Você os considera adequados para a saúde e o bem estar do seu corpo?

**VAMOS TENTAR?
SOLTE O PESCOÇO,
RELAXE AS SOBRANCELHAS,
DEIXE OS OMBROS CAÍREM,
RELAXE O MAXILAR,
RELAXE O ABDÔMEN,
RELAXE O DEDO DOS PÉS,
RESPIRE!**



Você mantém seus músculos tensionados durante muito tempo, como está estudando e com foco na realização da tarefa, não percebe, mas ao fim do dia o corpo dá os sinais: dores de cabeça, dores na lombar, pescoço e ombros rígidos ou tensos...

**A CONSCIÊNCIA CORPORAL É INDISPENSÁVEL CULTIVAR
UMA POSTURA ADEQUADA E SAUDÁVEL.**

Quer saber como evitar dores e fadiga muscular?
Esteja vigilante, cultive uma boa postura!

DAR UMA PAUSA, SIM OU NÃO?



LEVE EM CONSIDERAÇÃO OS
SEGUINTES FATOS:

Estado físico geral:

Tenho cansaço, dores no corpo
e tensões localizadas?



Sinais de fadiga visual ou
vista cansada?

Estado mental e cognitivo:

Tenho sinais de estresse,
falta de atenção e/ou
concentração?



Necessidades fisiológicas:
sede, fome, ir ao banheiro, sono?



HORA DE SE ALONGAR!

O alongamento é um perfeito aliado da saúde postural

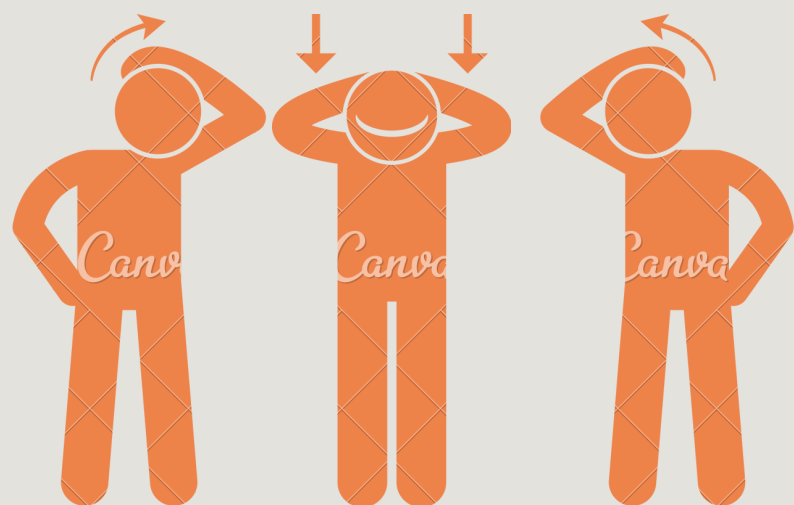
1º momento: Realize o alongamento antes de iniciar seu momento de estudo;

2º momento: Dê uma pausa durante seu horário de intervalo e repita o alongamento, o intuito será aliviar a fadiga muscular e mental;

3º momento: Repita o alongamento ao final da aula para proporcionar relaxamento e sinalizar ao corpo o fim das atividades.



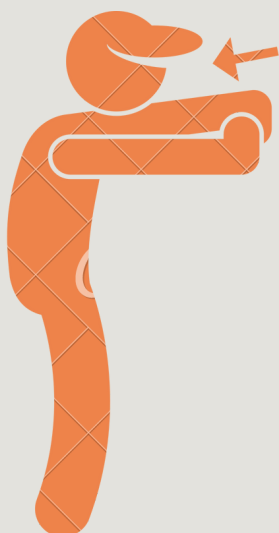
PESCOÇO



Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Repetir os dois lados.

Inclinar a cabeça para a esquerda e para a direita, para frente e para trás. Manter cada posição por alguns segundos.

PUNHOS



Manter um dos braços estendidos. Dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão.

Com os braços estendidos para os lados, girar lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

OMBROS



Puxar com uma das mãos o cotovelo até sentir alongar a região posterior do ombro.

Para fazer sentado

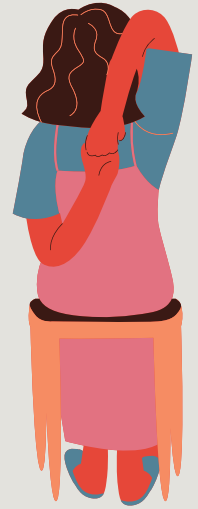
Pratique em seus intervalos.

17

Braços estendidos acima
da cabeça



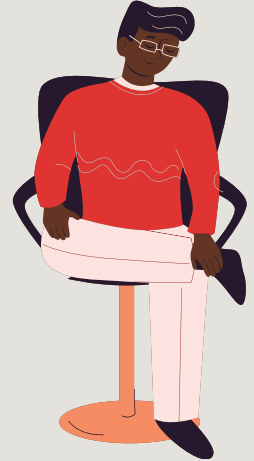
Alongamento de tríceps



Extensão dedos e punhos
(abrir a palma da mão)



Abdução e rotação
externa da coxa
(cruzar a perna)

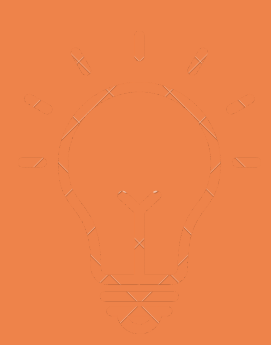


Flexão de tronco
(lombar)



Rotação de tronco e
pescoço (ambos os lados)





DICAS PREVENTIVAS

1

Realize pequenas pausas rápidas (5 minutos a cada 1 hora) em qualquer atividade que se exerça repetitivamente excessiva ou em postura inadequada por tempo prolongado. Durante essas pausas faça alguns alongamentos para as áreas de seu corpo que estiver executando a tarefa.

2

Pisque bastante os olhos, pois a leitura no monitor é mais cansativa do que em um livro. Evite ventilador ou ar-condicionado direcionado para o rosto.

3

Cuide para sempre permanecer com uma boa postura, incluindo a adequação do seu local de estudo, de acordo com as características físicas e com sua atividade não realizar força nem pressão exageradas, repetitivas ou frequentes em sua atividade.

4

Nenhuma pessoa que passa várias horas por dia no computador consegue ser 100% saudável. Para uma maior produtividade, saúde e bem-estar, o melhor remédio sempre é prevenir.

Pratique exercícios!

5

Atividade Física traz benefícios cientificamente comprovados à saúde osteomuscular, cardiovascular, mental e do metabolismo, entre outros, quando realizada ao menos 3x por semana e com duração mínima de uma hora cada vez ou quando realizada 5x na semana com duração mínima de 30 minutos cada vez.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do entendimento em relação a ergonomia, na melhora das condições posturais e da necessidade de algumas alterações, fica evidenciado que a presença do fisioterapeuta é de extrema importância, tão como, a disponibilidade de informações que ajudem o leitor realizar melhorias consideráveis na sua qualidade de vida.

Compreender a relação ambiente x paciente e esclarecer dúvidas comuns a respeito da adaptação do local de estudo, foram os pontos disparadores para a elaboração do produto, a ergonomia é extremamente importante nas diversas atividades da vida, seja ao estudante, ao professor e nos diversos campos de trabalho, pois, ajuda na eficácia, visto que, se seu corpo não está em boas condições de saúde e conforto, haverá uma queda na sua produtividade.

São numerosas as formas de aplicação desse produto, alunos/professores/trabalhadores em home office/instituições, podem aderir a utilização da Cartilha como modelo para aperfeiçoar as condutas posturais e assim evitar possíveis problemas de saúde.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR INMETRO 5413**: Iluminância de Interiores. Rio de Janeiro: ABNT, 1992.
- GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Bookman, 1998.
- ASTRAND, P. O. et al. **Tratado de Fisiologia do Trabalho**: bases fisiológicas do exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- IIDA, I. **Ergonomia: projeto e produção**. 2. ed. Ver. E amp. São Paulo: Blucher, 2005