

DESEMBALANDO A ERGONOMIA – PARTE 2

José Antonio Ghilardi

Mestre em Engenharia de Processos Químicos e Bioquímicos
Engenheiro Mecânico e de Segurança do Trabalho
Professor de Ética e Legislação
Centro Universitário do Instituto Mauá de Tecnologia

Neste segundo artigo sobre os benefícios da Ergonomia, as palavras são voltadas aos trabalhadores das empresas que desenvolvem atividades relacionadas com as embalagens.

Muitas empresas, por certo, têm adotado as medidas legais e regulamentares para proporcionar o conforto e o bem-estar nos locais de trabalho dentro dos padrões ergonômicos requeridos.

Pergunta-se, então: os funcionários têm cumprido a sua parte para evitar problemas ergonômicos e consequentes anomalias de saúde?

Uma grande parte dos empregados com certeza não cumprem o mínimo necessário e suficiente, com a adoção de posturas inadequadas e, se permitidas e incentivadas, as pausas naturais não são observadas.

Ao transportarem ou elevarem cargas manualmente, muitos não aplicam as regras básicas, como não dobrar a coluna vertebral e outros, talvez por orgulho ou negligência, não adotam a humildade de solicitar o auxílio de um parceiro de trabalho.

Alguns usam a pressa, nem sempre necessária, e deixam seus instrumentos e materiais de trabalho dispostos em locais inadequados, longe do alcance corporal e imprimem esforços excessivos que poderiam ser evitados para alcançá-los.

Até aí, muitos podem pensar que a Ergonomia é de grande aplicação somente para os que atuam nas áreas fabris, mas esquecem que muitas atitudes não conformes são tomadas nos ambientes de trabalho administrativo.

O avanço da tecnologia é veloz, mas às vezes o pensamento nem tanto.

É necessário notar que, mesmo ocupando um posto de trabalho de microcomputador ergonomicamente adequado, alguns funcionários não observam as regras mínimas na sua utilização. Sentam-se nas cadeiras de trabalho de maneira inadequada e, mesmo na presença dos acessórios fornecidos pela empresa, como apoios macios para teclados e mouses, não os utilizam. Os mais “moderninhos”, que não se desgrudam de seus *laptops*, realizam verdadeiros malabarismos para utilizá-los, isso quando não os apoiam nas próprias pernas.

Nesses locais de trabalho, não são raras as verdadeiras batalhas que se travam pela disputa individual do conforto térmico ideal, pois alguns apreciam temperaturas mais baixas e outros nem tanto.

Em tais oportunidades, para se evitarem conflitos, basta lembrar que, para ambientes onde se desenvolvem tarefas de concentração constante, a recomendação legal é a faixa de temperatura entre 20° C e 23° C, e que a Umidade Relativa do ar deve ser mantida em nível superior a 40%.

Um item que normalmente provoca a desconcentração em trabalhos de escritório ou em salas de projetos são as pessoas que não moderam o tom de voz ao falar, principalmente em escritórios abertos, ou têm o hábito de falarem aos aparelhos telefônicos com se estivessem distantes deles, o que mantém o ambiente em constante perturbação. Deve-se lembrar que, nesses locais, devemos moderar a voz nas interlocuções orais.

Outro ponto de discordância é a questão das cortinas ou das persianas, abertas ou fechadas. Para aqueles que gostam de mais claridade, o que é normal, deve-se lembrar que a incidência da infiltração solar provoca ofuscamentos nas telas de terminais de vídeo de microcomputadores e nas superfícies das mesas, o que reduz a concentração nas tarefas.

Relembrando, a Ergonomia, mesmo uma jovem disciplina, já se revela sábia, e que o digam os que se beneficiam dela e conseguem de maneira muito fácil evitar problemas de saúde de ordem neuromuscular.

Não somente as empresas devem-se preocupar e monitorar a saúde dos colaboradores em busca do bem-estar e do resultante sucesso, mas também cada um deve colaborar com sua parcela para a harmonia do todo corporativo.

Que tal você, funcionário, também auxiliar a desembalar a Ergonomia?

Publicado: dezembro de 2010 - Revista Embanews