

DICAS



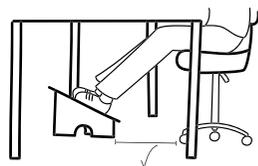
Adequar a altura das bancadas e dos equipamentos.



Segurar as cargas e os equipamentos próximos ao corpo sempre que levantar um peso.



Utilizar todos os equipamentos de proteção individual - EPI.



Deixar espaço suficiente para as pernas e utilizar apoio para os pés ao trabalhar sentado.



Realizar pausas ou trocas de atividades a cada duas horas, no máximo.

VOÇÊ CONHECE O CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST?

O CEREST oferece assistência aos usuários que precisam de avaliação para diagnóstico e tratamento de doenças associadas ao ambiente de trabalho.

Além disso, realiza vigilância em empresas para melhorar o ambiente e o processo de trabalho, reduzindo os riscos à saúde dos trabalhadores.

MAIS INFORMAÇÕES:

CEREST Municipal

3277-5138 / 5183 | cerestmunicipal@pbh.gov.br

CEREST Regional

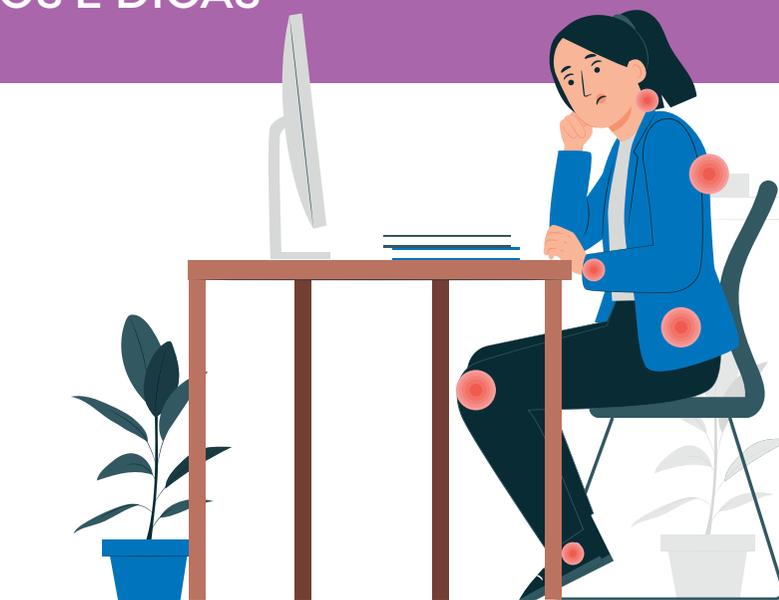
3277-5800 / 98663-0466 | cerestregional@pbh.gov.br



pbh.gov.br/saudedotrabalhador

ERGONOMIA NO TRABALHO

CUIDADOS E DICAS



Os riscos ergonômicos no trabalho podem gerar impactos negativos na nossa saúde física e mental ou no nosso conforto. Eles estão relacionados a fatores como má postura, levantamento de peso excessivo, movimentos repetitivos e podem causar doenças ocupacionais.

Empregadores e trabalhadores são responsáveis por identificá-los, promover as mudanças na rotina e sugerir adaptações necessárias para reduzir o esforço físico e os riscos de acidentes.



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

O QUE EVITAR PARA REDUZIR A SOBRECARGA DE TRABALHO?

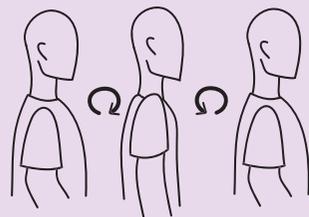
- Permanecer em posturas extremas (flexão do corpo e do pescoço e elevação dos ombros, por exemplo).
- Realizar movimentos bruscos com impacto e/ou repetitivos.
- Manusear cargas que possam comprometer sua segurança e sua saúde.
- Permanecer sentado por longos períodos.

QUAIS CUIDADOS TOMAR?

- Realizar pausas durante o expediente.
- Alternar as atividades com tarefas que permitam variar posturas e movimentos.
- Mudar a forma de realização das tarefas.

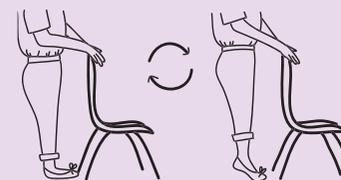


O QUE FAZER DURANTE AS PAUSAS DO TRABALHO?



Fazer círculos com os ombros.

Repita 10 vezes para cada direção.



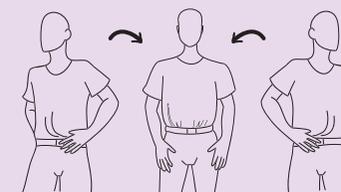
Ficar na ponta dos pés e relaxar.

Repita o movimento 15 vezes.



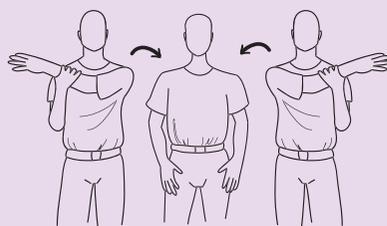
Levar a cabeça para um lado, mantendo a posição por 30 segundos.

Faça o mesmo para o outro lado.



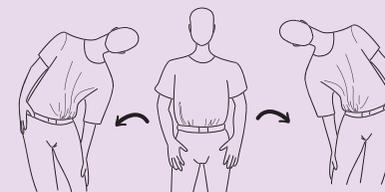
Rodar o tronco para o lado.

Repita o movimento 10 vezes para cada lado.



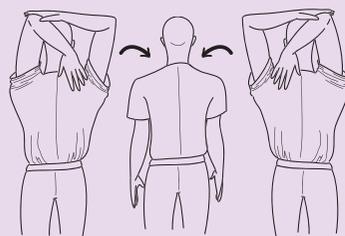
Levar um braço para um lado, mantendo a posição por 30 segundos.

Faça o mesmo com o outro braço.



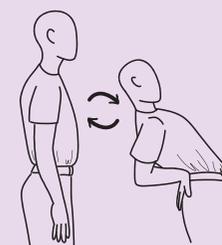
Levar o tronco para o lado.

Repita o movimento 10 vezes para cada lado.



Levar um braço para as costas, mantendo a posição por 30 segundos.

Faça o mesmo com o outro braço.



Levar o tronco para trás.

Repita o movimento 10 vezes.