CISION

ID: 39912366

Açoriano Oriental

29-01-2012

Tiragem: 5033
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 19
Cores: Cor
Área: 26,28 x 34,76 cm²
Corte: 1 de 1

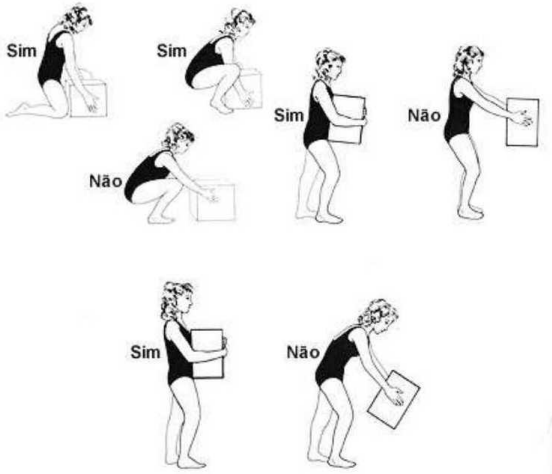
COORDENAÇÃO LÚCIA FREITAS/LEONOR MELO /CARMEN ANDRADE | EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

A Qualidade de Vida no Trabalho...

A Ergonomia na Qualidade de Vida no Trabalho

A Ergonomia procura optimizar as condições de trabalho, segundo critérios de eficiência, conforto e segurança

ENF.ª VÂNIA GONÇALVES
ASSISTENTE NA ESENFPD - UAC



Evite as dores nas costas assumindo posturas correctas...



Utilize estas posturas ao levantar pesos...

Actualmente as condições gerais de vida, bem como as condições de trabalho, têm proporcionado uma maior facilidade e comodismo em tornar muitos trabalhadores, em idade produtiva, incapazes de responder às exigências das tarefas que lhes são propostas.

Para além do factor sedentarismo, a exposição, quase diária, às agressões sofridas de diferentes origens e características é outro factor que pode actuar de forma negativa na qualidade de vida das pessoas. Desta forma, e muitas vezes sem se aperceber, para executar uma tarefa em determinado posto, o trabalhador gera sobrecargas mecânicas nas suas estruturas ósseas, musculares e articulares, principalmente quando assume posturas ocupacionais ou funcionais inadequadas em função do seu local de trabalho. Como resultado dessas acções, o trabalhador apresenta vários sintomas, que se vão manifestando ao longo dos tempos, de forma concomitante e insidiosa, como por exemplo a dor lombar, parestesias, fraqueza, falta de coordenação, inabilidade no manuseamento de objectos, dificuldade em executar movimentos precisos, entre outros. Assim, num mundo globalizado, onde padrões são substituídos no trabalho e nos estilos de vida pessoal, é urgente reflectir sobre ergonomia como uma disciplina científica direccionada ao entendimento das interacções entre os seres humanos e outros elementos ou sistemas, com o objectivo de optimizar o bem-estar e a qualidade de vida, pessoal e laboral, do indivíduo, promovendo eficácia e segurança no seu desempenho global.

É importante que o empregador reconheça a importância das necessidades dos trabalhadores

Compreende-se, assim, a pertinência do papel do enfermeiro como forma de assegurar a energia e o compromisso dos indivíduos com as novas formas de trabalho e de comportamento, incentivados por um ambiente de trabalho estimulante, criativo, envolvente e compensador. Para tal, é importante que a entidade empregadora reconheça a importância das necessidades dos trabalhadores, uma vez que a capacidade destes torna-se o mais importante factor associado à sua produtividade, não só a nível físico, mas também ao das necessidades psicológicas, ambientais, organizacionais, individuais, entre outras.

O tema qualidade de vida no trabalho tem despertado interesse pela contribuição que pode oferecer para proporcionar motivação e satisfação ao indivíduo no seu ambiente de trabalho e consequentemente uma melhor "performance" produtiva do mesmo. Este tema tem merecido especial atenção pela sua potencialidade, não só em favorecer um incremento da produtividade, mas também em proporcionar que a satisfação das necessidades individuais possa ser alcançada no próprio ambiente de trabalho. Uma componente importante desta estratégia é o incentivo aos trabalhadores para a adopção de hábitos de vida saudáveis, capacitando-os fisicamente para a realização das suas actividades laborais, e para a adopção de estilos de vida saudáveis que lhes permitam assegurar as suas competências aos mais diversos níveis.

A realização de alguns exercícios no local de trabalho, associados à ergonomia, e adaptados às necessidades impostas pelo tipo de trabalho, executados, preferencialmente, sem sair do posto de trabalho, em breves períodos (15seg/2vezes cada exercício) e ao longo de toda a jornada laboral, podem produzir resultados positivos para o trabalhador (redução de queixas álgicas, stress e aumento da motivação) e entidade empregadora (aumento da produtividade, diminuição da incidência de doenças ocupacionais e redução de despesas médicas). ◆



Pratique esta ideia! Exercícios para relaxamento e alongamento no seu local de trabalho...