BANHO E TOSA

ESTES SLIDES FAZEM PARTE DA CARTILHA COM AS INSTRUÇÕES DE COMO SE PROTEGER E SEGUIR A LEGISLAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DOS PET SHOPS.

FOI PREPARADA PELO ENG OSNY TELLES ORSELLI E NÃO PODE SER REPRODUZIDA SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO, MESMO PARCIAL.

Copyright 2006 Osny Telles Orselli

BANHO E TOSA

COMO SE COMPORTAR PROTEGENDO SUAS MÃOS E COSTAS NO BANHO E TOSA EVITANDO DORES NAS COSTAS, DORES NAS MÃOS E PUNHOS, EVITANDO TENDINITES, LOMBALGIAS, FADIGA, UTILIZANDO TÉCNICAS DE ERGONOMIA

ERGONOMIA

ÉRGON = FORÇA / TRABALHO

NOMOS = regras / LEIS

Ergonomia estuda as posturas e a maneira com que você trabalha com o objetivo de fazer a mesma tarefa com menos esforço, menos fadiga, menos dores!!

VEJA COMO A SUA COLUNA E SEUS PUNHOS SÃO FRÁGEIS

VEJA QUANTOS OSSOS, NERVOS, TENDÕES, TODOS JUNTOS, PERTOS UNS DOS OUTROS!!!

ISSO FAZ COM QUE AO MENOR DESCUIDO, PROVOQUE DOR E DEPOIS LESÕES, ALGUMAS DE FORMA PERMANENTE!

FAÇA PREVENÇÃO: SE VOCÊ AINDA NÃO TEM DORES NAS COSTAS E NOS PUNHOS, PARABÉNS.

VOCÊ DEVE SEGUIR ESTES CONSELHOS PARA EVITA-LOS, POIS A CHANCE DE TE-LOS É MUITO GRANDE!

PUNHO B SEGURO®

EDUCAÇÃO

BraS Golden ERGONOMICS

Como é seu PUNHO

8 estruturas em forma de "U"

Formam as bases e lados do Túnel do Carpo.

Ligamento do tendão

Encontra-se através do arco dos ossos e forma a raiz do túnel

Nervo Mediano

Conduz o tato e sensações para o Sistema Nervoso Central.

9 tendões Flexíveis

Passam através do Túnel do Carpo.

COLUNA B SEGURA®

Educação

BraS Golden ERGONOMICS

COMO SÃO AS SUAS COSTAS

Curva Cervical (Pescoço)

Curva Torácica ou Dorsal (Peito)

Curva Lombar (Parte Inferior das Costas)

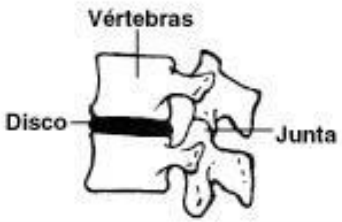
Funções da coluna:

- Suportar a parte superior do corpo
- Proteger a medula espinhal
- Permitir rotação e inclinação

Composição da Coluna:

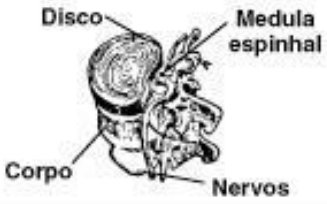
- Três curvas naturais mantém a coluna balanceada : Cervical, Torácica ou Dorsal e Lombar
- 24 ossos móveis chamados vértebras
- Quando as três curvas estão fora de alinhamento, problemas nas costas e dor são quase certos

Discos



- Amortecedores de choques da coluna
- Estão entre cada vértebra
- Permitem o movimento de torção e inclinação
- Absorvem a pressão ao se ficar de pé, sentado, levan-tando algum peso ou pulando

Nervos



- Descem vindos do cérebro para formar a medula espinhal
- Nervos na coluna superior controlam os movimentos e as suas sensações
- Nervos na parte inferior da coluna controlam os movimentos da parte inferior do corpo e suas sensações.

Músculos

- Suportam e movimentam a coluna
- Os músculos da região estomacal e das costas mantêm a coluna vertebral equilibrada
- Os músculos das costas ajudam nos movimentos de rotação e inclinação
- Os músculos superiores das costas não controlam a coluna

PARA SE PREVENIR DESTES MALES, VOCÊ PRE
SABER QUE OS PRINCIPIS FATORES QUE OS PROVOCAM SÃO:

MÁ POSTURA
FALTA DE EXERCICIOS FÍSICOS
FALTA DE MESAS E BANCADAS ADEQUADAS
FALTA DE CADEIRAS ADEQUADAS
AMBIENTE DE TRABALHO INADEQUADO: ESCURO, FALTA DE VENTILAÇÃO, BARULHO , ... E

NÃO SABER MOVIMENTAR, PEGAR, SEGURAR, TRANSPORTAR QUALQUER TIPO DE CARGA, NO CASO, PRINCIPALMENTE O ANIMAL SEJA ELE PEQUENO OU GRANDE, POIS É UMA CARGA VIVA QUE SE MOVIMENTA E SE AGITA!!!

Tábua de passar roupa

As tábuas de passar roupa não tinham alturaregulável. Pessoa alta tinha que se curvar.

As baixinhas tinham tensão nos músculos

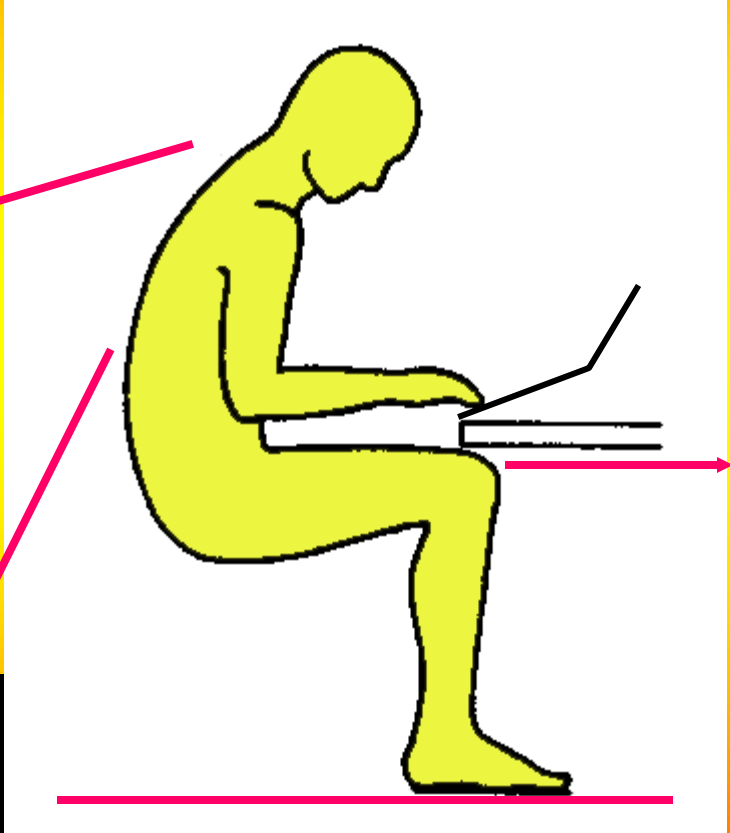
HOJE QUALQUER TÁBUA TEM ALTURA REGULÁVEL

Você já percebeu que tosar um PET, dar banho e secar um animal, um dos maiores problemas é manter a sua boa postura.

Fique atento na regulagem da altura das mesas e tanques de trabalho. USE CALÇOS SE FOR O CASO!

II-) Postos de trabalhos inadequados (baixo).

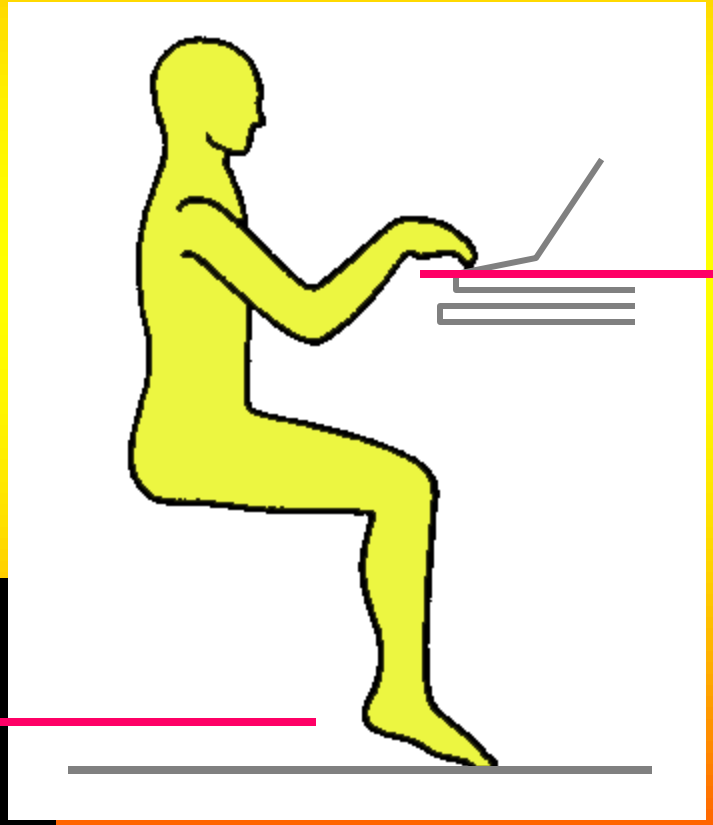
Desconforto de postura resultante da busca de um melhor ângulo de visão



Falta de espaço para as pernas

Postura que gera dores no pescoço e na coluna

Postos de trabalhos inadequados (alto).



Braço e punho num ângulo desconfortável para a execução da atividade

Necessidade de apoio para os pés

POSTURA

DICAS

Postura correta vai permitir seu corpo a otimizar sua função enquanto reduz stress e tensões nos músculos e ossos. Isto aumentará o conforto e vai reduzir a fadiga, EM PÉ OU SENTADO!!

Quando sentado, tente ficar com a cabeça diretamente sobre o seu pescoço. Para achar esta posição: **coloque um dedo no seu queixo** e devagar, empurre sua cabeça para trás até que os lóbulos da orelha se alinhem com o topo dos seus ombros. Em seguida, assegure que a sua coluna lombar esteja SEMPRE apoiada firmemente, pela espaldar da cadeira ou poltrona. Se necessário coloque um apoio tipo rolo de espuma. Mantenha seus joelhos no mesmo nível dos seus quadris ou levemente abaixo. Finalmente, evite se debruçar guardando seu corpo tão perto da área de trabalho quanto possível.

COLUNA B SEGURA®

DICAS

BraS Golden ERGONOMICS

POSTURA

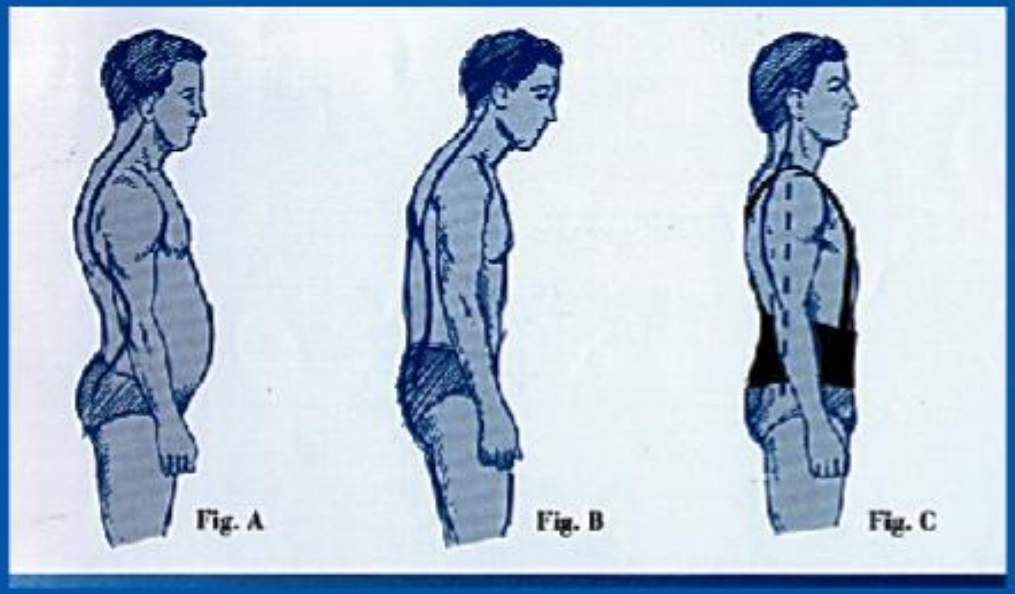


Fig A Mostra como a curva lombar é forçada para a frente nas pessoas com excesso de peso e naquelas com costas curvadas ou músculos abdominais fracos.

Fig B Mostra como os ombros caídos podem tensionar a região lombar e exercer pressão sobre os discos.

Fig C Mostra como o dispositivo de correção atua, corrigindo a curva lombar, dorsal e cervical através dos suspensórios e do suporte lombar.

POSTURA

DICAS

Quando em pé, mantenha seu queixo e ombros em posição de relax. Mantenha um pé levemente a frente do outro e suporte o peso em ambos. Se possível, apoio um pé em um pequeno apoio e troque freqüentemente de posição dos pés.

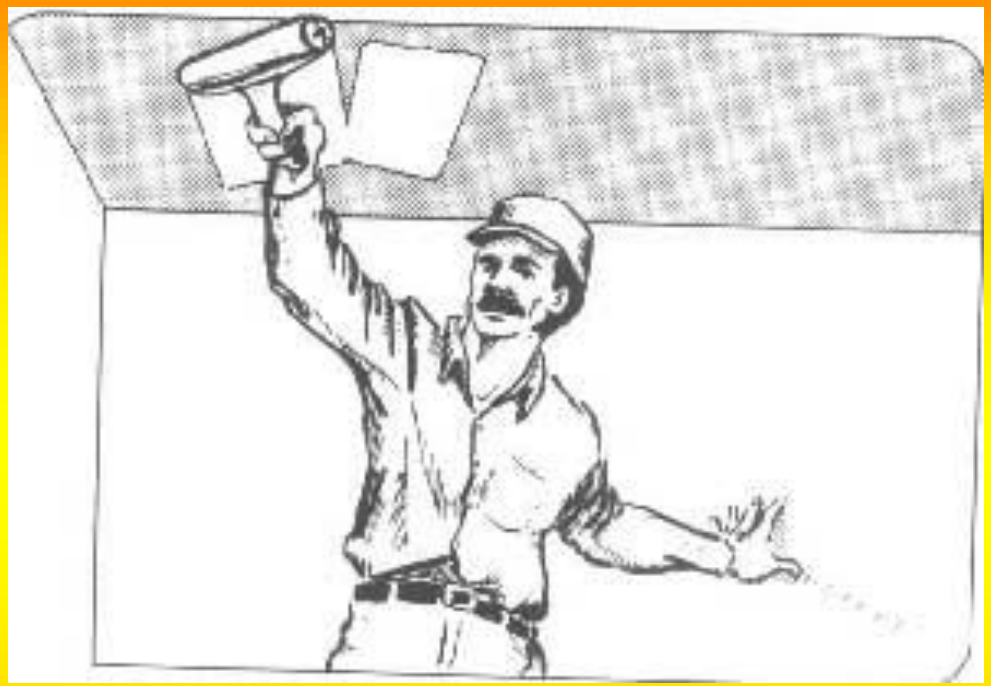
Você já reparou que todos os balcões de bares decentes têm um tubo descansa pés e a gente se sente confortável trocando de pé?

O QUE DEVE SER EVITADO

CUIDADOS A SEGUIR

Figure 1. Four factors that account for CTDs are illustrated by the inserts at the top of the figure (a). The combination produces various degrees of discomfort and limitation of movement in the upper extremity (b).

EVITAR ESTA ZONA
Zona Ruim
OK



Exemplos de trabalho sobre a cabeça que podem causar compressão de vasos sanguínios e de nervos ao serem comprimidos entre a cabeça e o ombro.

Bad Posture

Good Posture

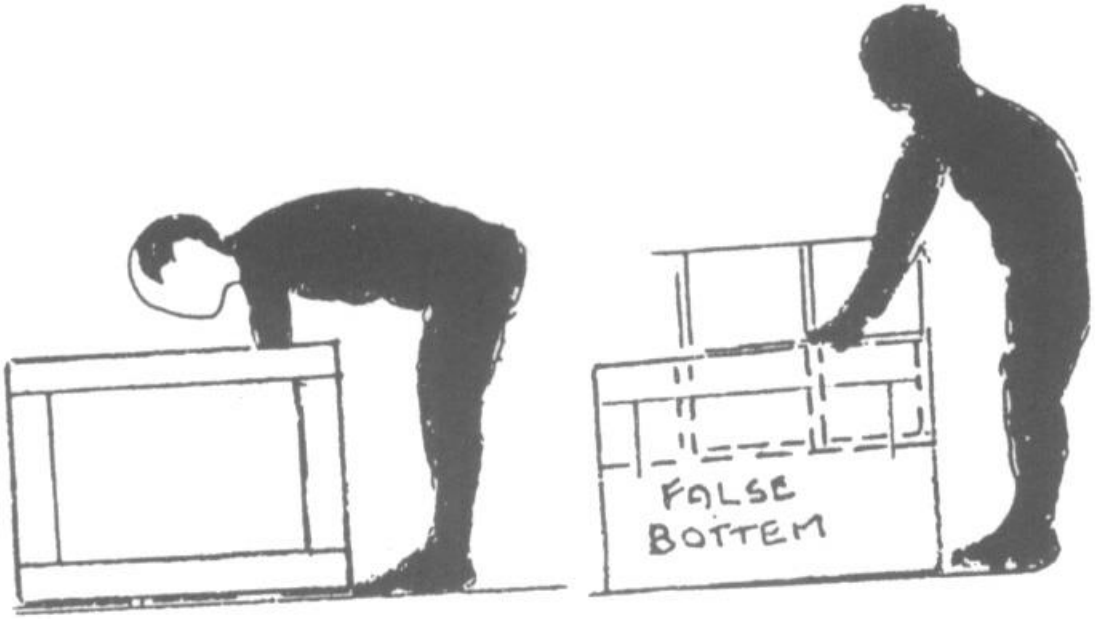


Fig.85. Raise the level of crates, use empty boxes or a removable shelf.

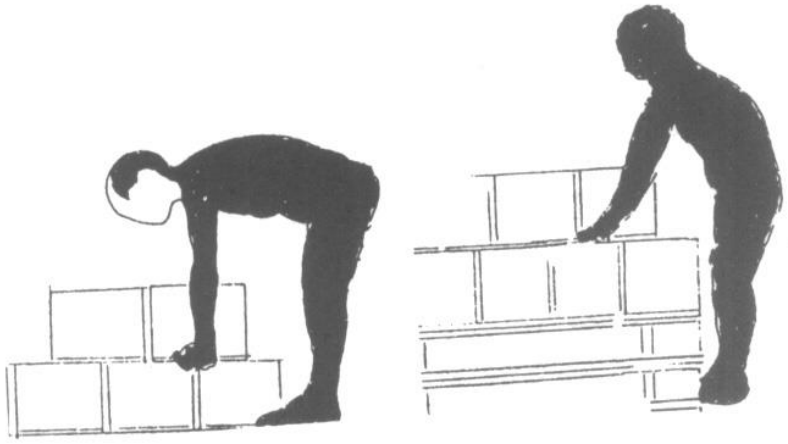


Fig.84. Get it off the floor

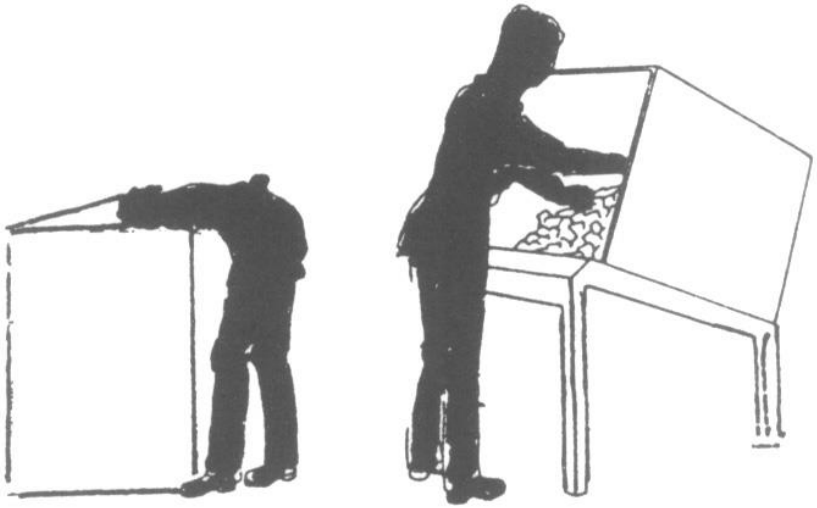


Fig.86. Not good.

Much better!

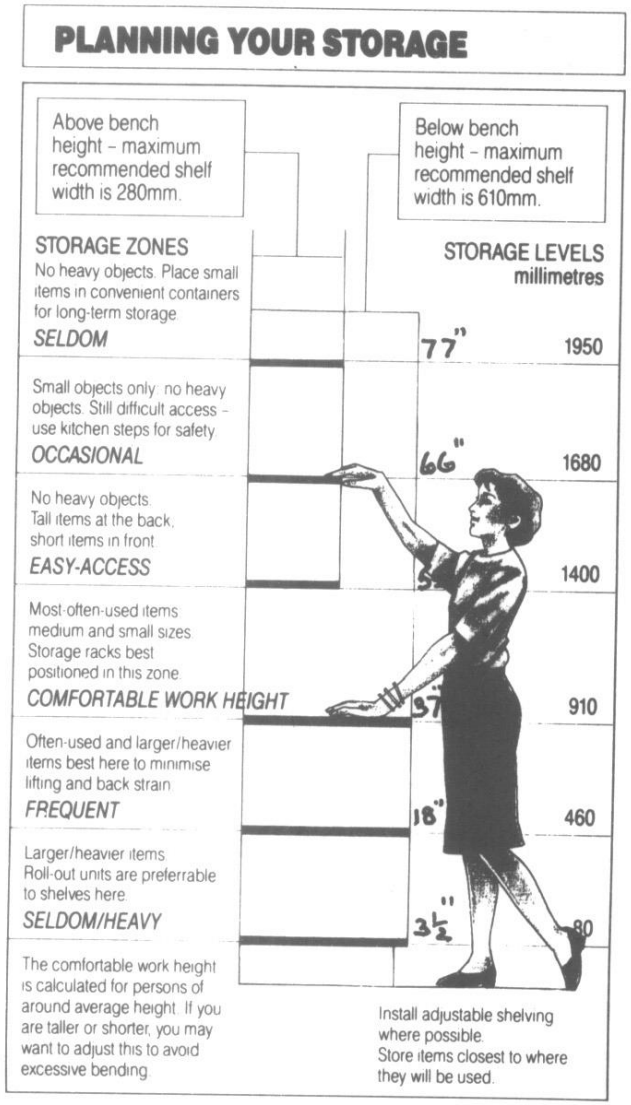
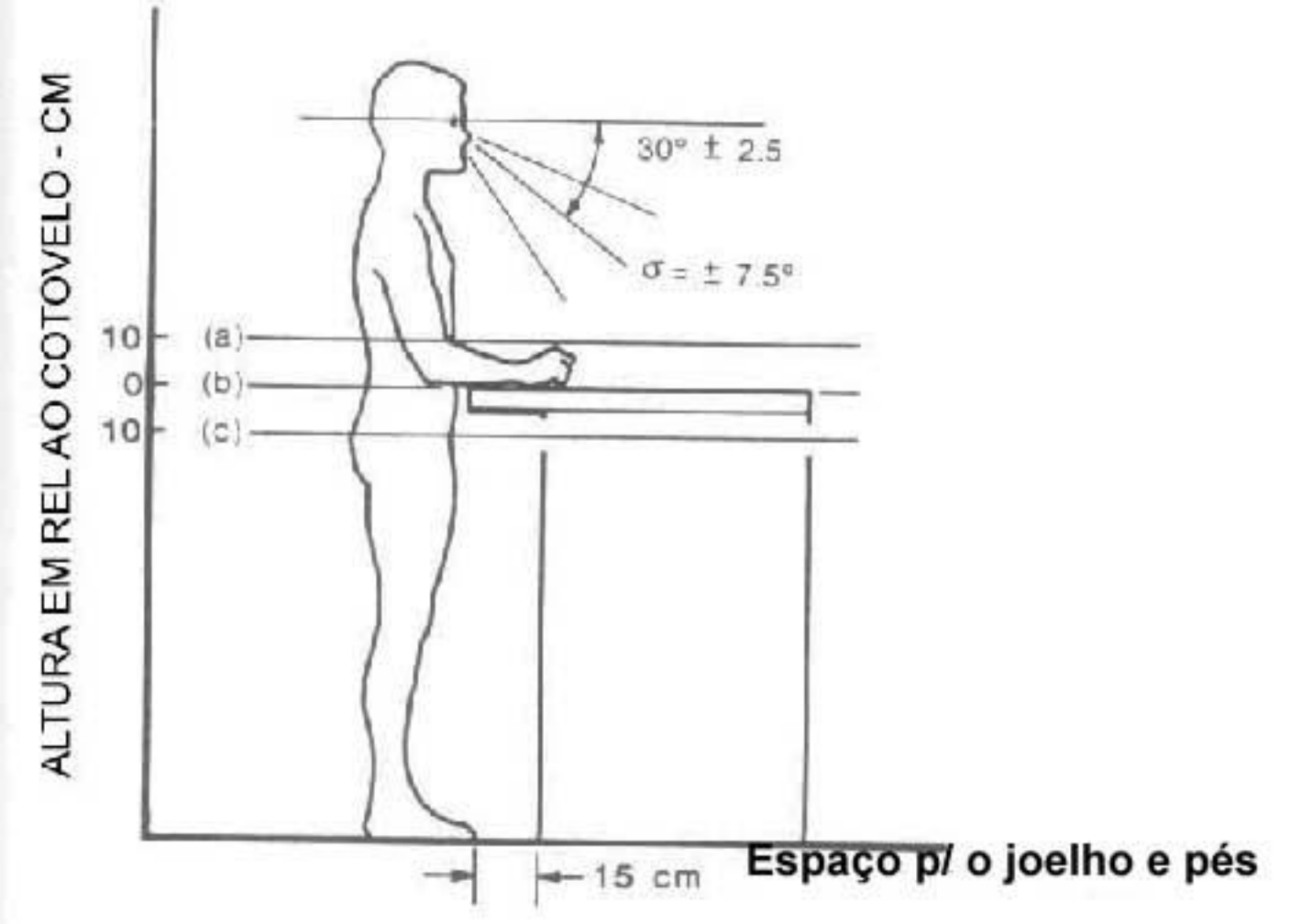


Fig. 136. (From ACC. N.Z.)

Fig.147a,b. Use a wheelbarrow for moving heavy loads.
Place the weight across your knee and lift by extending the rear leg.



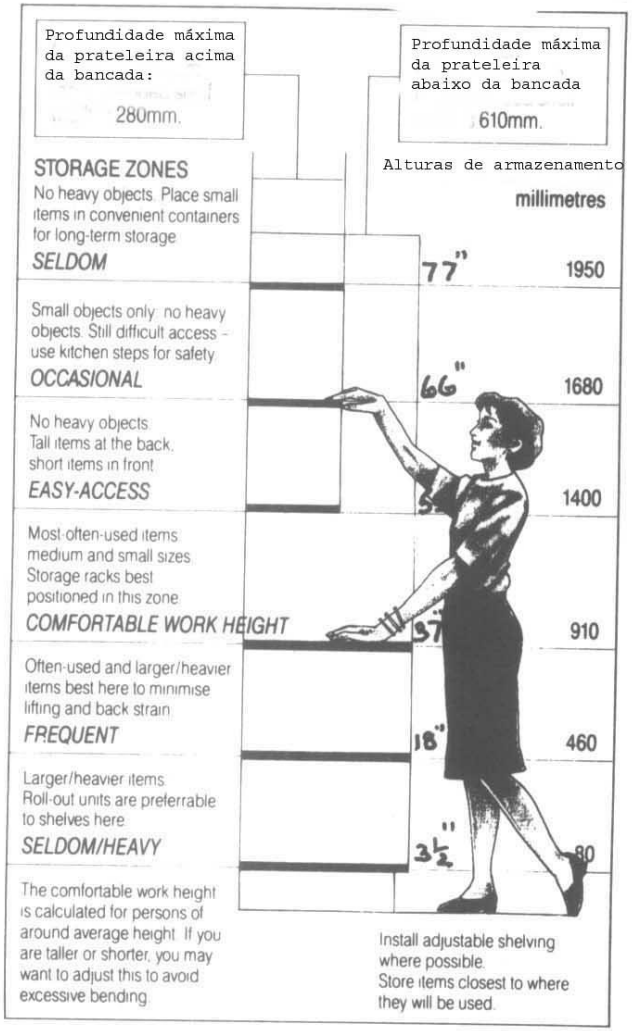
Especificação de projeto para a correta altura da superfície de trabalho para associado em pé.

a- Trabalho de precisão com os ombros suportados

b- Trablho de montagem leve

c- Trabalho mais pesado

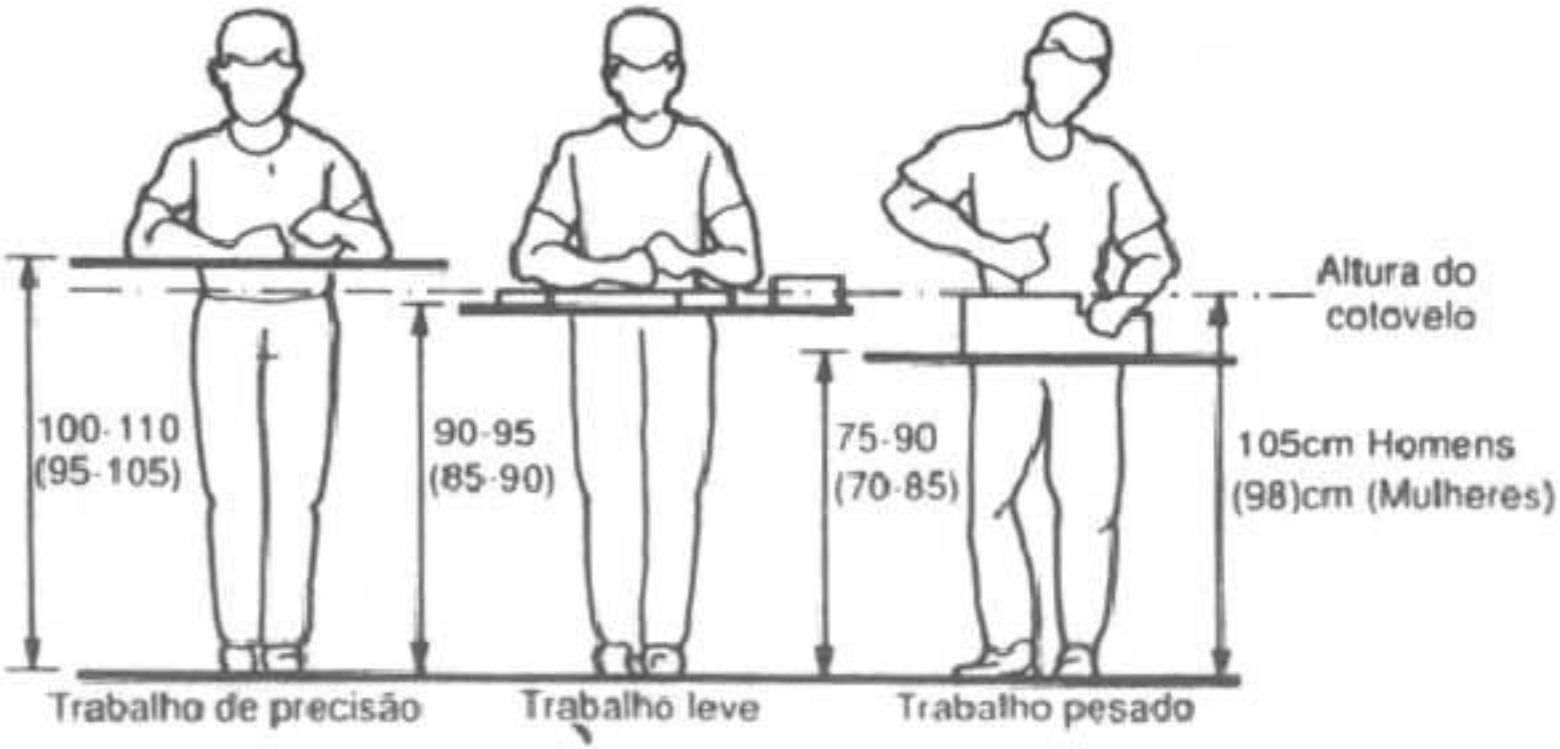
PLANEJE O ARMAZENAMENTO EM FUNÇÃO DO TAMANHO, PESO, USO



OBSERVE AS PROFUNDIDADES DAS PRATELEIRAS SÃO DIFERENTES EM FUINÇÃO DA ALTURA E DO USO

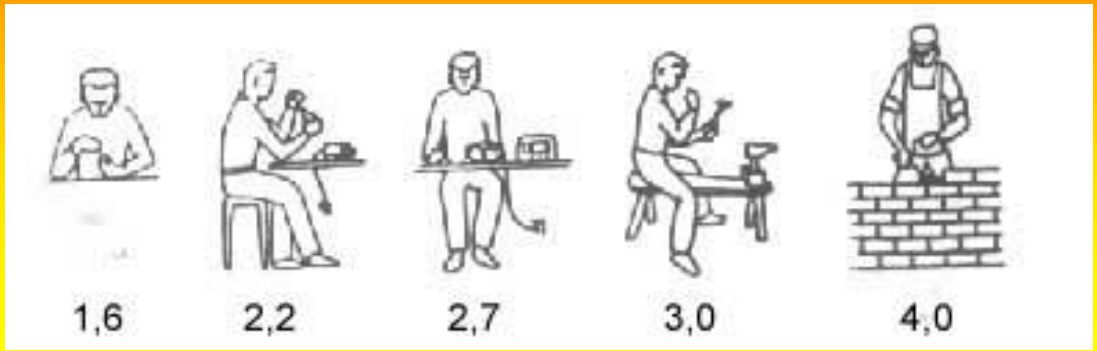
QUEM NÃO LEVANTA PESO?

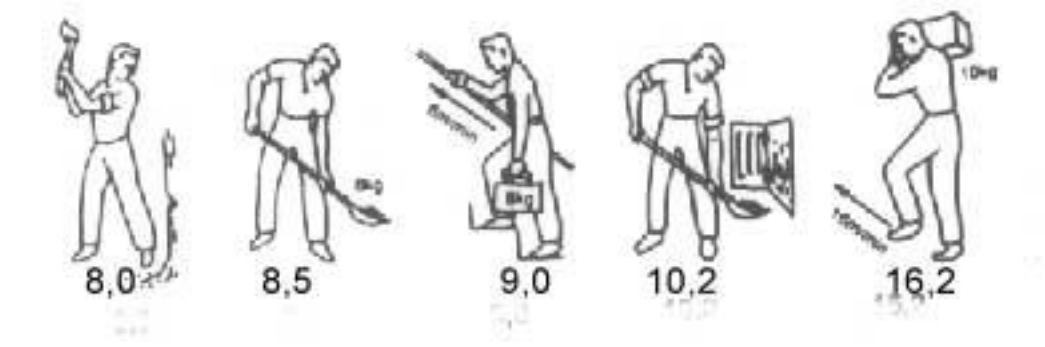
Técnicas Seguras de Levantamento



— Alturas recomendadas para as superfícies horizontais de trabalho, na posição de pé, de acordo com o tipo de tarefa (Grandjean, 1983).

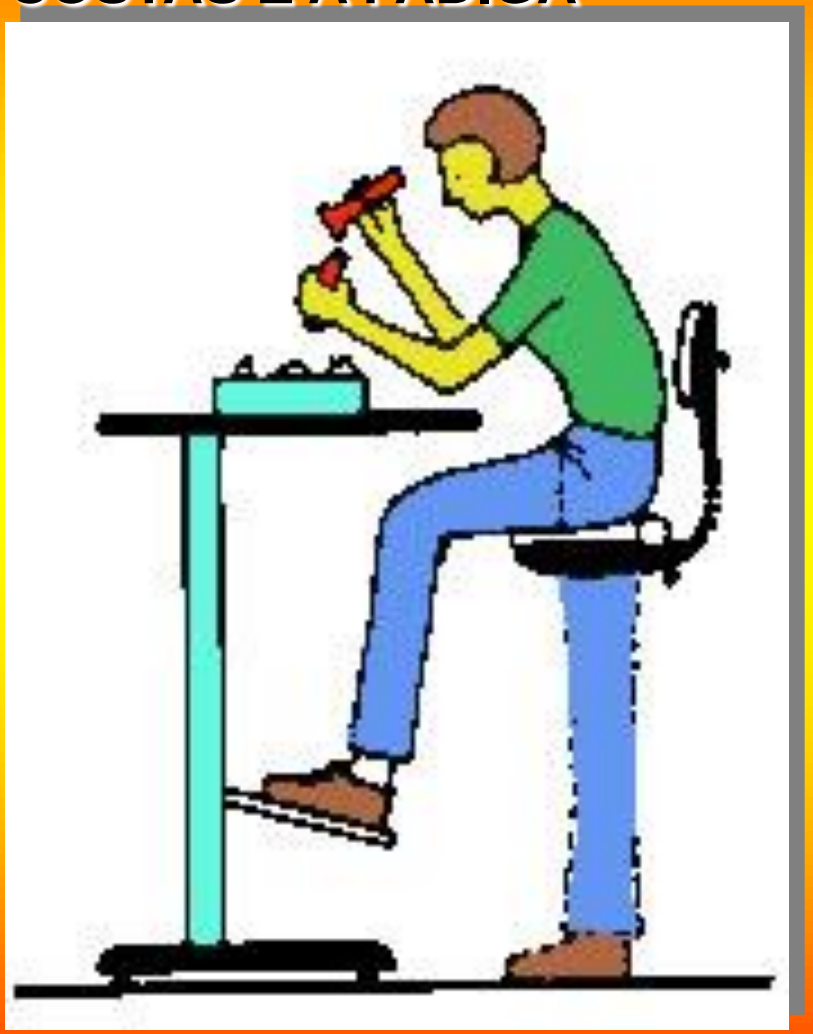
GASTOS ENERGÉTICOS EM KCAL/MIN PARA ALGUMAS ATIVIDADES





Fonte: Passmore & Durnin

POSSIBILIDADE DE ALTERNÂNCIA DE POSIÇÕES DESCANSA A COLUNA E DIMINUI AS DORES NAS COSTAS E A FADIGA



(TRABALHADOR SENTADO OU EM PÉ)

Nunca puxe!

Sempre empurre

E R R A D O !!!

O QUE DEVE SER EVITADO

FALTA DE APOIO PARA OS PÉS

QUEM PRECISA FALAR AO TELEFONE E USAR AS DUAS MÃOS, PRECISA DE UM HANDS FREE SET

O QUE DEVE SER EVITADO

A IMPORTANCIA

DOS

EXERCÍCIOS FÍSICOS

ANTES DE INICIAR QUALQUER TRABALHO FAÇA ALGUNS MINUTOS DE EXERCICIOS FÍSICOS DE AQUECIMENTO E ALONGAMENTO

REPITA PELO MENOS A CADA 3 HORAS

E A CADA HORA DÊ AQUELA ESTICADA COM A GINÁSTICA DO GATO.

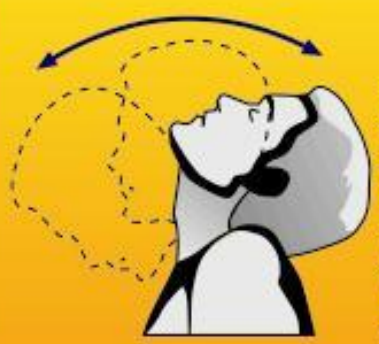
PRATIQUE E DIVULGUE A GINÁSTICA DO GATO

(VEJA NO FIM DESTE PROGRAMA)

EXERCÍCIOS PARA PUNHO - AQUECIMENTO

BraS Golden ERGONOMICS

PUNHO B SEGURO®



Relaxe os músculos do pescoço
Incline a cabeça para a esquerda, para direita, para frente e para trás. Mantenha cada posição por alguns segundos.

Rolagem de Ombro
Com os braços soltos e com as mãos apontando para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para a frente, por três vezes, e para trás, por três vezes.

Rotação dos punhos
Com os braços retos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos.

Rotação de Antebraço.
Levante os braços estirados, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura dos ombros.
Gire os braços lentamente para dentro até que o dorso das mãos fiquem de frente um para o outro. Gire os braços novamente, retornando-os à posição inicial.

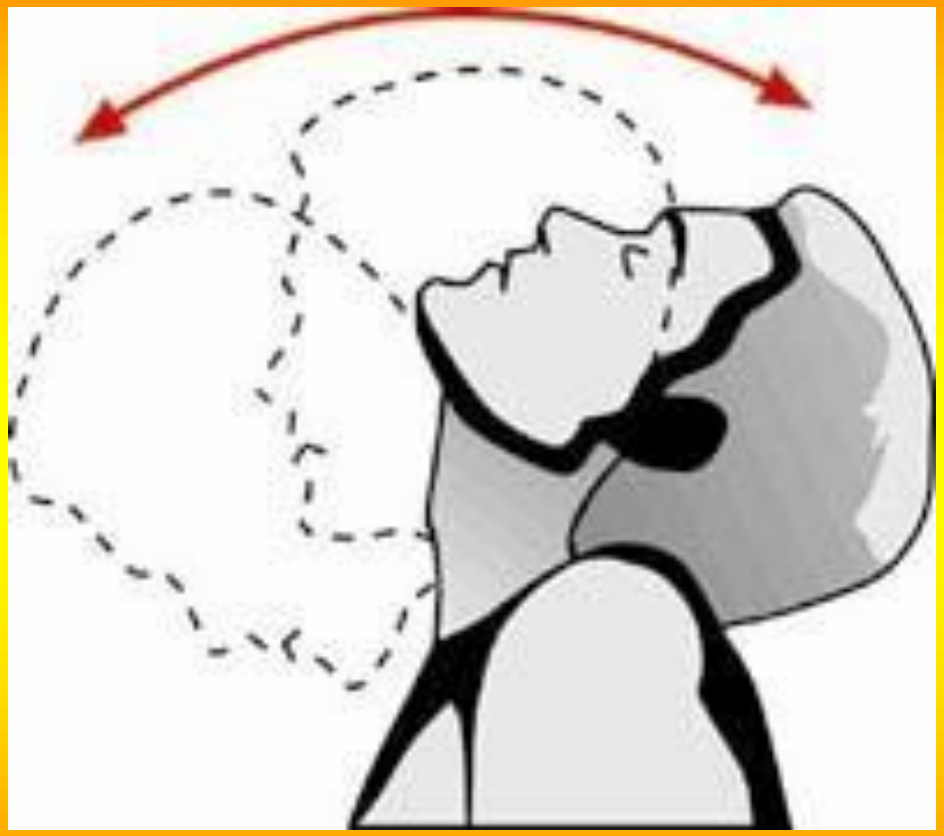
Alongamento e compressão dos dedos
Com as mãos para a frente as palmas voltadas para baixo, estire os dedos o tanto quanto puder, mantenha-os nessa posição por alguns segundos; em seguida feche as mãos com toda força.

Flexões das pontas dos dedos
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão e assim por diante.

AQUECIMENTO

A-1- RELAXE OS MÚSCULOS DO PESCOÇO

Incline a cabeça para a esquerda, para direita, para a frente e para trás. Mantenha cada posição por alguns segundos



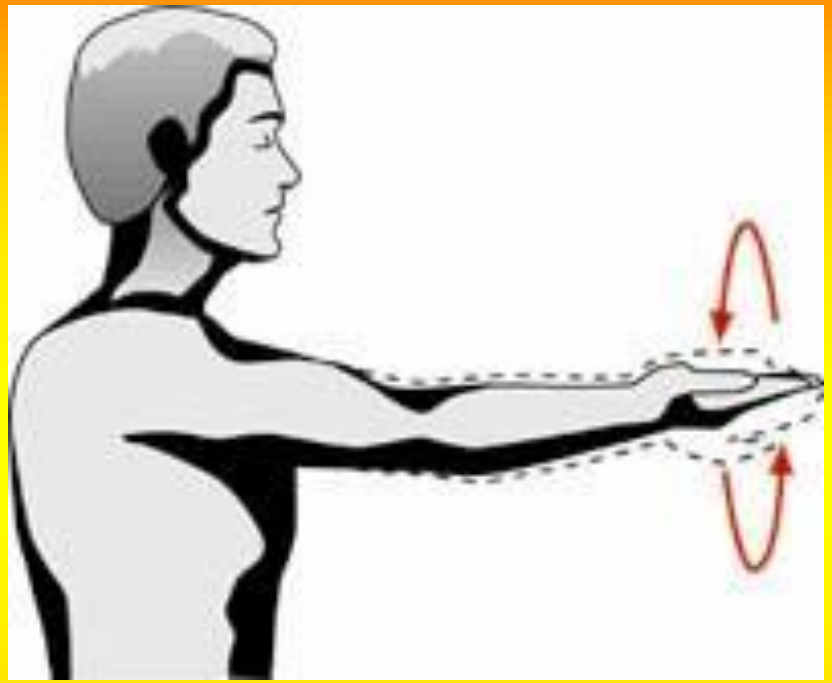
AQUECIMENTO

A2-ROLAGEM DE OMBRO

Com os braços soltos e com as mãos apontando para baixo, execute um movimento giratório nos ombros para frente e para trás, por três vezes

AQUECIMENTO

A3-ROTAÇÃO DE ANTEBRAÇO



Levante os braços estirados, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura dos ombros. Gire os braços lentamente para dentro até que os dorsos das mãos fiquem em frente um para o outro. Gire os braços novamente, retornando-os à posição inicial.

AQUECIMENTO

A4-ROTAÇÃO DE PUNHO

Com os braços retos e para os lados, gire lentamente as mãos em círculo, trabalhando os punhos

AQUECIMENTO

A5- Alongamento e Descompressão dos Dedos

Com as mãos para frente e as palmas voltadas para baixo, estire os dedos o quanto puder, mantenho-os nesta posição por alguns segundos. Em seguida, feche as mãos com toda a força.

AQUECIMENTO

A6-Flexões das pontas dos Dedos

Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente. Repita as flexões nos dedos da outra mão.

EXERCÍCIOS PARA PUNHO - ALONGAMENTO

BraS Golden ERGONOMICS

PUNHO B SEGURO®

Todos os exercícios devem ser realizados na posição sentada, com os pés bem apoiados no chão, a coluna deve estar afastada do encosto e ereta, a duração de cada exercício é de trinta segundos e deve ser repetida três vezes para cada membro.

PESCOÇO
Ficar na posição sentada, sem encostar a coluna, mantendo-a reta, inclinar a cabeça para o lado puxando-a com uma das mãos, manter o outro braço esticado e com a mão em extensão

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

EXTENSORES DE PUNHO
Manter um dos braços estendidos, dobrar o punho para baixo com o auxílio da outra mão, repetir o mesmo com a outra mão.

PUNHO
Flexionar o polegar e segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo.

PALMA DE MÃO E DEDOS
Com a mão direita estendida, dedos juntos e palma voltada para baixo, force os dedos contra a palma da mão esquerda, mantenha a posição por alguns segundos e solte-os suavemente.
Repita as flexões nos dedos da outra mão e assim por diante.

ALONGAMENTO

Todos os exercícios devem ser feitos na posição sentada, com os pés bem apoiados no chão.

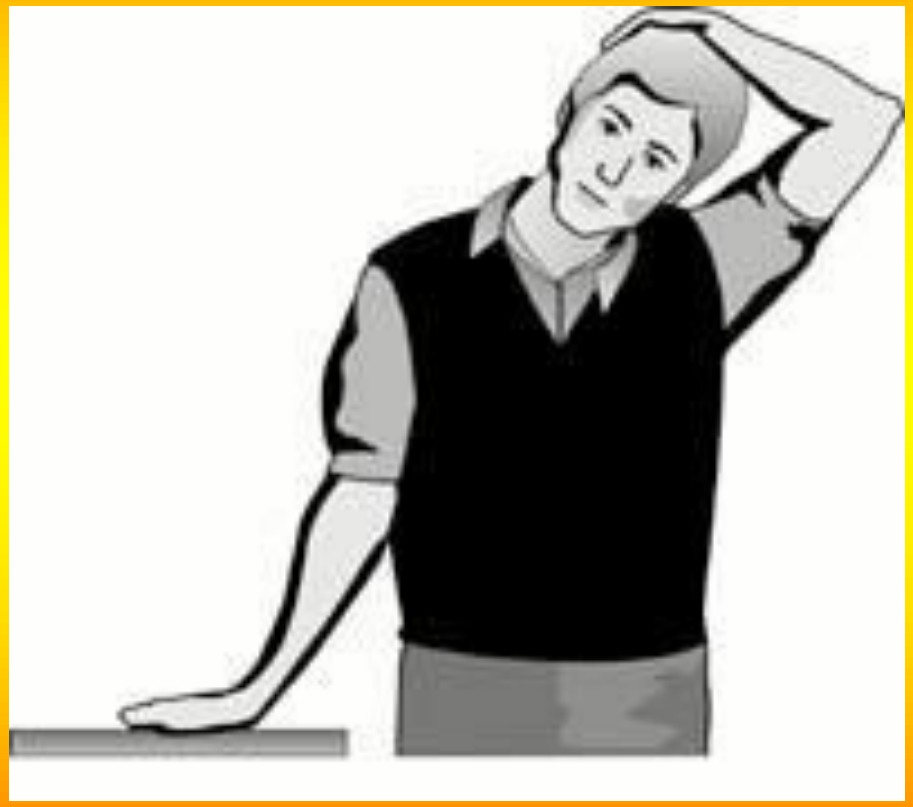
A coluna deve estar afastada do encosto ou espaldar e ereta!

A duração de cada exercício é de 30 segundos e devem ser repetidos três vezes para cada membro

ALONGAMENTO

B1-Pescoço

Ficar na posição sentada, sem encostar a coluna, mantendo-a reta. Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão em extensão.



ALONGAMENTO

B2-Ombro

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

ALONGAMENTO

B3-Extensores de Punho

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

B4-Punho

Flexionar o polegar e segurá-lo com os dedos e realizar um movimento de desvio para baixo

B5- Palma da mão e Dedos

Manter os cotovelos flexionados e as palmas das mãos abertas. Colocar as pontas dos quatro dedos juntas e o polegar em oposição aos outros dedos. Apertar (ou esticar) as mãos para sentir esticar os dedos e a palma da mão

ALONGAMENTO

Todos os exercícios devem ser feitos na posição sentada, com os pés bem apoiados no chão.

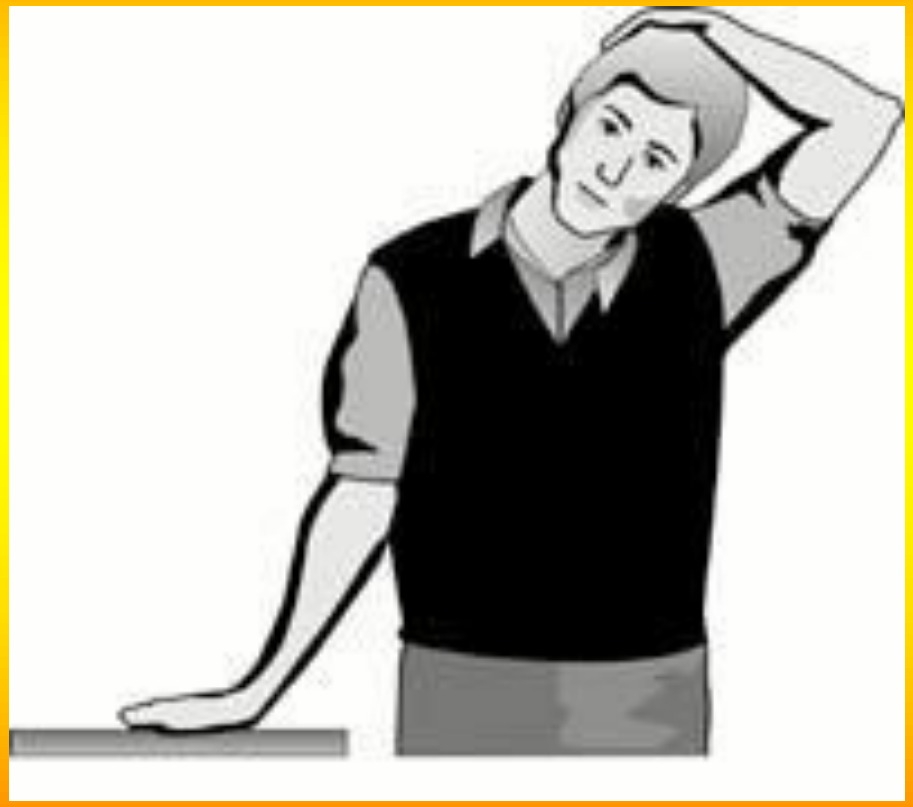
A coluna deve estar afastada do encosto ou espaldar e ereta!

A duração de cada exercício é de 30 segundos e devem ser repetidos três vezes para cada membro

ALONGAMENTO

B1-Pescoço

Ficar na posição sentada, sem encostar a coluna, mantendo-a reta. Inclinar a cabeça para o lado, puxando-a com uma das mãos. Manter o outro braço esticado e com a mão em extensão.



Alguém já passou por isso?

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Antes de levantar o peso pense sobre a carga. Devo pedir ajuda? Serei capaz de colocar a carga no lugar com segurança?

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Separe seus pés a uma largura equivalente a do seus ombros, com um pé levemente a frente do outro.

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Mantenha seus joelhos levemente dobrados e contraia os músculos do seu abdome ao começar a levantar a carga.

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Mantenha suas costas retas e o queixo levemente para cima. Mantenha a carga próxima ao corpo.

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Deixe as pernas e braços executarem o trabalho. Sempre caminhe em direção ao local em que você está movendo a carga. Nunca gire o seu corpo sem ao mesmo tempo girar os pés.

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Sempre tenha certeza que o caminho está livre e que haja um lugar seguro para depositar a carga.

DICAS

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Sempre empurre e nunca **puxe** a carga!

Puxar uma carga causa grande tensão na região lombar.

DICAS

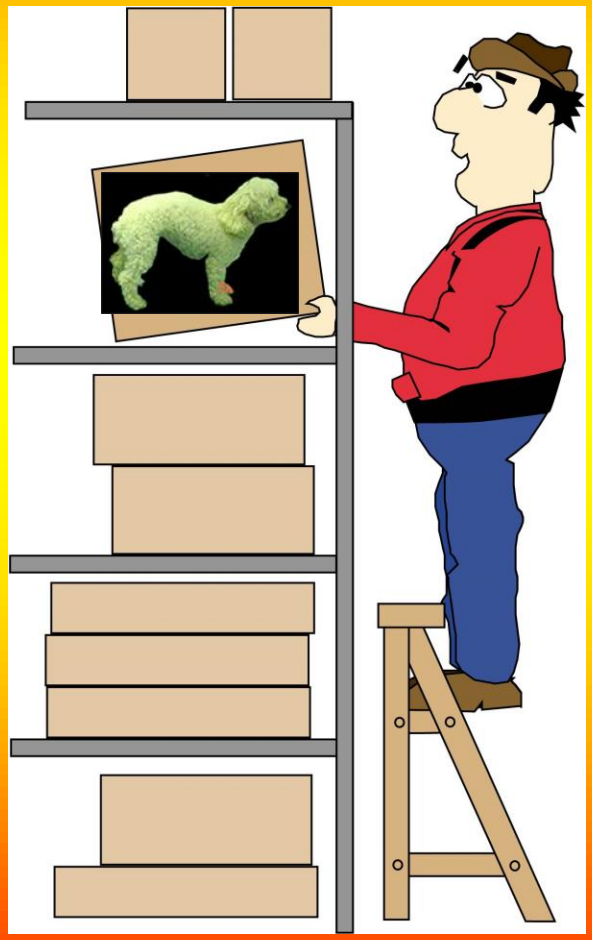
QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento

Quando levantando uma carga de uma bancada posicione a mesma perto do seu corpo. **Quanto mais afastado do corpo mais difícil fica o levantamento**.

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

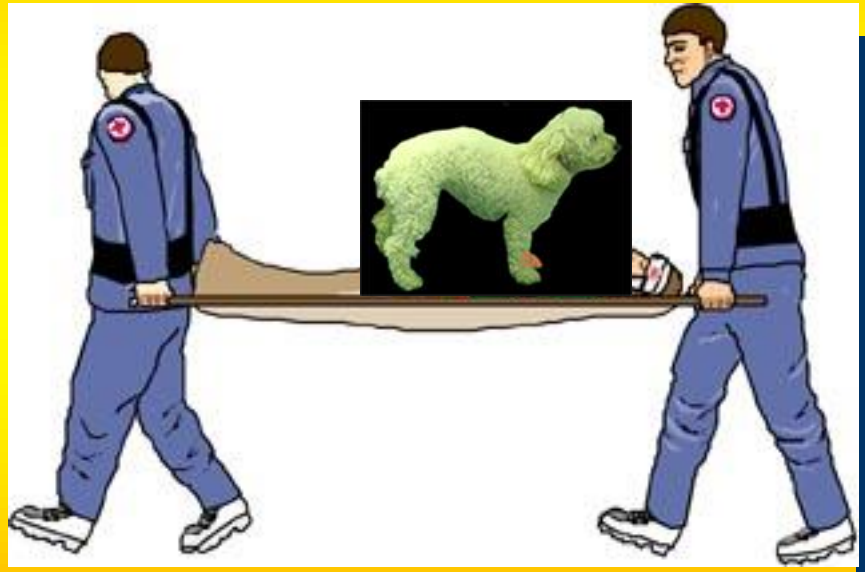
Técnicas Seguras de Levantamento



Levantar uma carga situada numa altura acima do seus ombros pode ser muito perigoso. Quando precisar levantar uma carga situada acima da sua cabeça fique o mais perto do carga usando uma escada. Teste o peso da mesma levantando a beirada da carga.

DICAS

Técnicas Seguras de Levantamento



Quando levantar uma maca, dobre levemente os joelhos e fique o mais próximo possível da maca. Quando levantar a maca deixe seus braços e pernas executarem o trabalho.Lembre-se de manter a coluna reta e o queixo levantado.

Técnicas Seguras de Levantamento

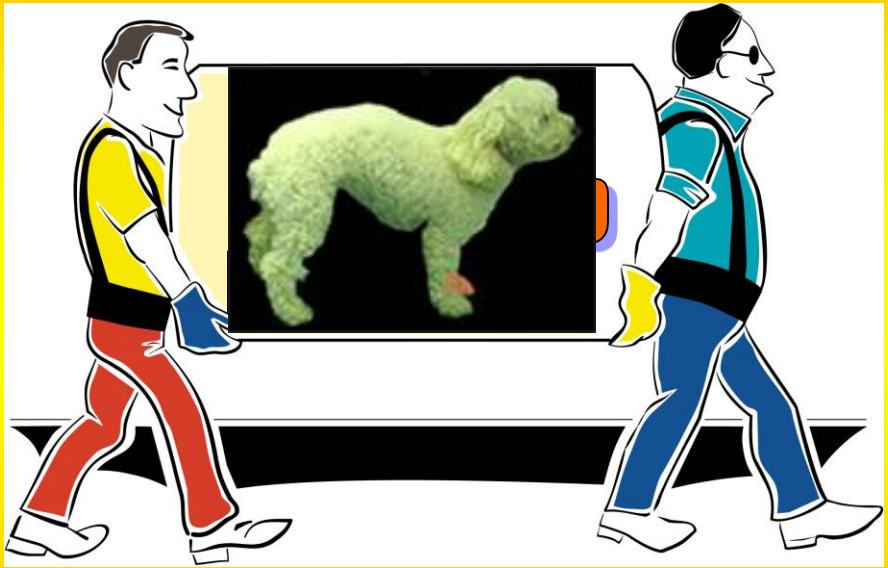
500 Kg

A parte inferior da coluna atua como um ponto de alavanca que suporta o peso do corpo e da carga.

A coluna opera a uma relação de 10:1 com este ponto. Isso significa que quando você curva na altura da cintura sem a carga, as forças na região inferior da coluna são maiores do que 500 Kg de pressão.

QUEM NÃO LEVANTA PESO?

Técnicas Seguras de Levantamento



A BRIGADA DE LEVANTAMENTO

Monte um grupo de pessoas mais “fortes” para levantamento de cargas emergenciais, inclusive em caso de acidentes com pessoas.
Para levantamento de rotina, reparta o peso com dois colaboradores

DICAS

COLUNA B SEGURA®

Bras Golden

Exercícios para coluna: aquecimento.

Braços e Ombros
Inspire enquanto levanta as mãos o mais alto que puder. Estenda as mãos e dedos. Pare por um momento. Então solte o ar enquanto abaixa as mãos para os lados. Levante os ombros como se estivesse tentando tocar as orelhas.
Repita de 5 à 8 vezes.

Alongamento de Lado
Estenda um braço acima da cabeça e depois para o outro lado do corpo. Não torça a cintura.
Mantenha por 5 segundos. Repita de 5 à 8 vezes.

Tendões do Joelho e Quadris
Fique de pé com os joelhos dobrados e com os pés separados. Agache o mais baixo que puder sem sentir dor. Mantenha por 5 segundos.
Se achar isto difícil você pode também realizar com ajuda de uma parede. Tenha certeza de manter ambas as costas e quadris contra a parede.
Repita de 5 à 8 vezes

Alongamento da Parte Mais Baixa das Costas
Expire enquanto lentamente abaixa a cabeça na direção dos joelhos.
Deixe as mãos caírem até o tornozelo. Mantenha por 5 segundos.
Inspire enquanto lentamente levantar a cabeça, então expire novamente enquanto levantar os braço acima da cabeça.
Repita de 5 à 8 vezes.

Alongamento do Pescoço
Incline a cabeça lentamente para trás o suficiente para que você possa olhar para cima. Pare por um instante então desça a cabeça lentamente até que possa olhar diretamente para baixo. Repita de 5 à 8 vezes várias vezes ao dia.

Alongamento da Barriga da Perna e Quadrícepe
Coloque um braço contra a parede. Levante o tornozelo e segure-o com a outra mão livre. Estenda a coxa lentamente e então mantenha de 12 à 15 segundos. Troque as pernas. Repita 3 vezes. Levante o corpo lentamente o mais alto que você puder em um pé. Mantenha por 5 segundos, então desça o corpo. Estenda ambas as barrigas das pernas.

COLUNA B SEGURA®

Bras Golden

Exercícios para coluna: aquecimento.

Braços e Ombros
Inspire enquanto levanta as mãos o mais alto que puder. Estenda as mãos e dedos. Pare por um momento. Então solte o ar enquanto abaixa as mãos para os lados. Levante os ombros como se estivesse tentando tocar as orelhas.
Repita de 5 à 8 vezes.

Alongamento de Lado
Estenda um braço acima da cabeça e depois para o outro lado do corpo. Não torça a cintura.
Mantenha por 5 segundos. Repita de 5 à 8 vezes.

Tendões do Joelho e Quadris
Fique de pé com os joelhos dobrados e com os pés separados. Agache o mais baixo que puder sem sentir dor. Mantenha por 5 segundos.
Se achar isto difícil você pode também realizar com ajuda de uma parede. Tenha certeza de manter ambas as costas e quadris contra a parede.
Repita de 5 à 8 vezes

Alongamento da Parte Mais Baixa das Costas
Expire enquanto lentamente abaixa a cabeça na direção dos joelhos.
Deixe as mãos caírem até o tornozelo. Mantenha por 5 segundos.
Inspire enquanto lentamente levantar a cabeça, então expire novamente enquanto levantar os braço acima da cabeça.
Repita de 5 à 8 vezes.

Alongamento do Pescoço
Incline a cabeça lentamente para trás o suficiente para que você possa olhar para cima. Pare por um instante então desça a cabeça lentamente até que possa olhar diretamente para baixo. Repita de 5 à 8 vezes várias vezes ao dia.

Alongamento da Barriga da Perna e Quadrícepe
Coloque um braço contra a parede. Levante o tornozelo e segure-o com a outra mão livre. Estenda a coxa lentamente e então mantenha de 12 à 15 segundos. Troque as pernas. Repita 3 vezes. Levante o corpo lentamente o mais alto que você puder em um pé. Mantenha por 5 segundos, então desça o corpo. Estenda ambas as barrigas das pernas.

A-AQUECIMENTO

A1 Alongamento Lateral

Estenda um dos braços sobre a cabeça e para o lado oposto do corpo. Não torça a cintura.
Manter a posição por 5 segundos.
Alterne os braços. Repetir de 5 à 8 vezes.

A-AQUECIMENTO

A2 Pescoço e Cabeça

Incline sua cabeça lentamente até que você possa olhar para cima. Faça uma breve pausa e, então, desça a cabeça até que você possa olhar para baixo. Repetir de 5 à 8 vezes várias vezes durante ao dia.

A-AQUECIMENTO

A3- Ombros e Braços

Inspire enquanto levanta as mãos o mais que puder. Estenda os dedos e as mãos . Faça uma breve pausa. Então, solte o ar enquanto abaixa as mãos para os lados. Levante os ombros como se fosse tocar as orelhas. Repetir de 5 à 8 vezes.

A-AQUECIMENTO

A4- Quadris e Tendões

Fique de pé, com os pés separados, e os joelhos dobrados. Agache-se o mais que você puder sem sentir dor. Manter esta posição por 5 segundos. Se achar difícil Você pode também usar uma parede de apoio. Assegure-se que as suas costas e quadris estão contra a parede de apoio. Repetir todo o exercício de 5 à 8 vezes.

A-AQUECIMENTO

A5- Barriga da Perna e Parte anterior da coxa

Ponha um braço contra a parede. Levante lentamente o corpo o mais alto que puder com um pé. Manter esta posição por 5 segundos e abaixe o corpo. Alongue a barriga da perna. Agora levante o tornozelo e segure-o com a sua mão livre. Lentamente alongue sua coxa e mantenha esta posição de 12 a 15 segundos. Troque de lado e repita 3 vezes.

A-AQUECIMENTO

A6- Parte Baixa das Costas

Solte o ar lentamente enquanto abaixa a cabeça na direção dos joelhos. Deixe as mãos caírem até os tornozelos. Manter esta posição por 5 segundos. Inspire enquanto, lentamente levanta a cabeça, então solte o ar novamente enquanto lentamente levanta os braços sobre a cabeça. Repetir de 5 à 8 vezes.

Educação

Exercícios para coluna: flexão e alongamento.

Chute da Borboleta
Deite-se reto no chão com uma perna dobrada e a outra perna estendida. Com os braços para o lado e as palmas viradas para o chão, inspire enquanto levanta a perna estendida diretamente para cima. Pare lentamente e solte o ar enquanto abaixa a perna até o chão. No começo, alterne as pernas. Se puder, faça com as duas pernas ao mesmo tempo. Repita de 5 à 8 vezes.

Ponte dos Quadris
Com um pé reto no chão, levante os quadris até formar uma linha reta com os ombros. Mantenha por 5 segundos então abaixe lentamente os quadris até o chão. Repita de 5 à 8 vezes.

Encurvamento
Com os joelhos dobrados e os pés retos no chão, cruze os braços no peito. Contraia o abdômen e encurve-se para cima pela metade. Mantenha por 5 segundos. Repita de 5 à 8 vezes.

Joelhos para Cima
Deite-se reto no chão com uma perna dobrada e a outra perna estendida. Lentamente puxe a perna dobrada até o peito. Mantenha por 5 segundos. Repita de 5 à 8 vezes. Você pode

Chute para Trás
Usando a mesma posição como na flexão de gato, estenda uma perna diretamente para trás. Mantenha paralelo ao chão por 5 segundos. Mantenha a cabeça nivelada, as costas retas e repita cada perna de 5 à 8 vezes.

Flexão de Gato
Coloque as mãos diretamente abaixo dos ombros. Com as costas retas e a cabeça nivelada, pressione as costas para cima. Suavemente abaixe a cabeça e contraia os músculos abdominais e nádegas. Mantenha por 5 segundos. Repita de 5 à 8 vezes.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B1 - Flexão de Gato

Como engatinhando ponha as mãos logo abaixo dos ombros. Com as costas retas e a cabeça em nível, empurre as costas para cima e, suavemente, desça a sua cabeça, e contraia os músculos abdominais e das nádegas. Manter por 5 segundos. Repetir de 5 à 8 vezes.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B2 -Chute para Trás

Usando a mesma posição que a da flexão de gato, estenda uma perna. Manter esta posição por 5 segundos. Mantenha a cabeça em nível e as costas retas. Repetir de 5 à 8 vezes.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B3- Chute da Borboleta

Com os braços ao seu lado e palma das mãos para baixo, inspire enquanto levanta uma das pernas estendidas para cima. Pare suavemente e expire enquanto você abaixa a perna de volta para o chão. Alterne as pernas no início; se você puder, faça o exercício com as duas pernas de uma vez. Repetir de 5 à 8 vezes e então descanse.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B4- Flexão para cima

Com os joelhos dobrados e os pés fixos no chão, cruze os braços sobre o peito. Contraia os músculos do abdômen e faça meia flexão para cima. Manter por 5 segundos. Repetir de 5 à 8 vezes.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B5- Levantamento dos Quadris

Com os pés fixos no chão, levante lentamente os quadris para formar uma linha reta com os ombros. Manter esta posição por 5 segundos, então abaixe lentamente os quadris até o chão. Repetir de 5 à 8 vezes.

B-FLEXÃO E ALONGAMENTO

B6- Joelhos para Cima

Deite com as costas no chão, com uma perna dobrada e a outra estendida. Lentamente leve o joelho dobrado até o peito. Manter por 5 segundos. Repetir de 5 à 8 vezes. Alterne as pernas se desejar.

Ambiente de Trabalho:

- Posto trabalho ergonômico
- Iluminação
- Temperatura Ambiente

Descansos programados
Evitar stress

FORA DO TRABALHO

NÃO SE DEPENDURE NOS ÔNIBUS;NÃO USE ÁGUA FRIA

Beba muita água

Relaxe

Lembre-se da postura em pé e

Sentado!!

CONHEÇA AS TÉCNICAS DE LEVANTAR E CARREGAR UM PESO DESDE 500 GRAMAS ATÉ.....

CONCLUSÕES

Nos EUA, Europa, Brasil, as doenças denominadas músculo-esqueléticas (LER- DORT, lombalgias, lesões da coluna), crescem rapidamente.

Os custos (absenteísmo, baixa produtividade, perda do empregado, tratamento, indenizações) para as Empresas, para o País, para os empregados, são elevados

SOLUÇÃO: PREVENÇÃO E CONSCIETIZAÇÃO

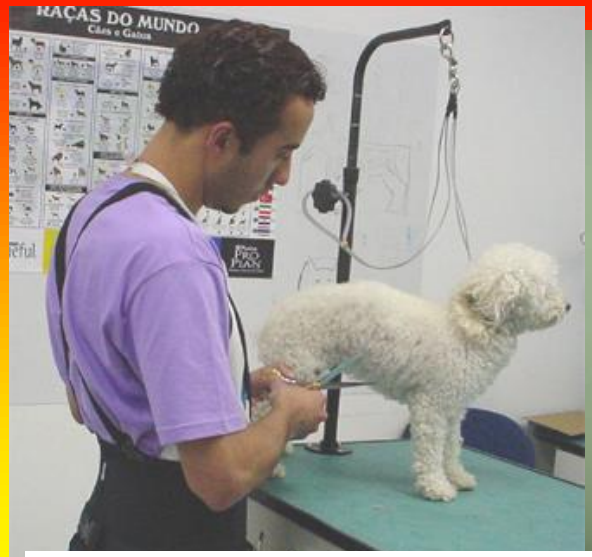
DEVE-SE RACIOCINAR EM INVESTIMENTO (RETORNO) E NÃO CUSTOS!

CONSEQUENCIAS: DIMINUIÇÃO DOS CUSTOS, AUMENTO DA PRODUTIVIDADE, AUMENTO DA MOTIVAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA, BUSCA DO BEM COMUM

TODOS GANHAM!!!!

ALGUMAS FOTOS

PARA AJUDAR



O CINTO LOMBAR PREVINE A POSTURA E ALIVIA A PRESSÃO NA COLUNA

MESA COM ALTURA REGULÁVEL: BOA POSTURA

BOA POSTURA

O USO DO CINTO LOMBAR CORRIGE A POSTURA E NÃO DEIXA FORÇAR AS VÉRTEBRAS DA COLUNA

COLUNA B SEGURA®

BraS Golden ERGONOMICS

COLUNA B SEGURA®

BraS Golden ERGONOMICS

2006 10 8

O CINTO LOMBAR VEM COM UM AVENTAL MULTI USO PRESO POR VELCRO AO CINTO, MUITO VERSÁTIL

OS CINTOS LOMBARES POSSUEM TAMANHOS DESDE PPP ATÉ 4 G E PODEM SER PRETOS OU BRANCOS

COLUNA B SEGURA®

Bras Golden ERGONOMICS

2006 10 8

RAÇAS DO M
Cães e Gatos
Friskies
2006 10 8

2006 10 8

COLUNA B SEGURA®

BraS Golden ERGONOMICS

O CINTO LOMBAR PODE TRAZER LOGOMARCA EM ATÉ 4 CORES

DOG CHOW
Beneful
Friskies
CMQV
2006 10 8

COLUNA B SEGURA®

BraS Golden ONOMICS

POSTURA DO PUNHO INADEQUADA: USO OBRIGATÓRIO DE UM SUPORTE ELÁSTICO DE PUNHO QUE ACOMPANHA O CINTO LOMBAR

2006 10 8

POSTURA INADEQUADA CONFORTADA PELO USO DO CINTO LOMBAR

2006 10 8

2006 10 8

COLUNA B SEGURA®

BraS Golden ONOMICS

POSTURA DA COLUNA E DOS PUNHOS INADEQUADAS

USO DO CINTO E DO SUPORTE DE PUNHO RECOMENDADOS

POSTURA INADEQUADA: A MESA NESTA HORA DEVERIA SUBIR

FLEXÃO DE 90 GRAUS DO PUNHO E POSTURA VICIADA DO PESCOÇO: EVITAR SUBINDO A MESA

2006 10 8

O KIT ERGONÔMICO PARA BANHO E TOSA COMPÕE-SE:

1 cinto lombar com avental multi uso para acessórios tipo tesoura, pente, etc, cores preto ou branco, tamanhos

PPP a 4G

1 suporte de punho LITE elástico, com viés em puro algodão, tamanho único serve a mão esquerda e direita

1 protetor de ouvido

1 máscara protetora de poeiras e pêlos

Uma cartilha com a descrição dos problemas posturais, dicas, fotos, o que evitar e instruções de como usar, higienizar e proteger o seu KIT

ERGONOMIA NÃO SE RESUME EM CINTOS LOMBARES, SUPORTES DE PUNHO, BANCOS, BANCADAS, CADEIRAS E APOIO PARA OS PÉS

A CONSCIENTIZAÇÃO DO LADO DO TRABALHADOR

A CONSCIENTIZAÇÃO A NÍVEL GERENCIAL E O COMPROMETIMENTO DA DIRETORIA

É O QUE FARÁ A DIFERENÇA

E DÁ LUCRO... E TODOS GANHAM

A GINÁSTICA DO GATO

PARA QUEM AINDA NÃO CONTRATOU UM FISIOTERAPÊUTA OCUPACIONAL

PAUSA, ALONGAMENTO E HIDRATAÇÃO

A CUSTO ZERO!!

PRATIQUE, DIVULGUE !!

A GINÁSTICA DO GATO

Você não pode, por qualquer motivo, seguir a ginástica proposta e sugerida pelo Punho Seguro?
Você não tem acesso a um profissional fisioterapeuta ocupacional na sua empresa?
Neste caso, não deixe pelo menos de fazer a ginástica do GATO!!
Você já reparou o que faz um GATO, sempre? Pois é.
Ele espreguiça, ele alonga, ele boceja. Na realidade ele está SEMPRE fazendo ginástica, a INTERVAMOS REGULARES.
Assim, a cada hora, levante-se e tente se espreguiçar, esticando os braços, os dedos, as unhas, como o GATO faz.
Não esqueça de bocejar e fazer aquela esticada.
Faça a cada hora. (continua)

A GINÁSTICA DO GATO

Você já reparou quantos litros de água Você bebe diariamente?
Você já reparou que o seu bebedor de água fica longe de seu posto de trabalho e só se lembra de tomar água no fim do dia?
Você já reparou que, ao olhar para o bebedouro, para uma garrafa d'água, Você sente sede e vontade de tomar água?
(Esta é a razão dos anúncios de refrigerantes e águas, sempre, mostrarem o produto líquido)

Coloque uma garrafa de água de plástico em sua mesa de trabalho. Coloque seu nome e a palavra GATO no seu rótulo. Enche-a de água toda a vez que ela estiver vazia. - continua -

A GINÁSTICA DO GATO

Você vai ver que ao olhar para a garrafa, Você sentirá sede e... beberá água, com freqüência, proporcionando ao seu corpo uma hidratação salutar, principalmente se o seu ambiente de trabalho for muito frio, com ar condicionado ou muito quente....
Ao beber desta água, lembre-se de ao ler a palavra **GATO** na garrafa, aproveite e faça a ginástica do GATO.

A GINÁSTICA DO GATO NÃO LEVARÁ MAIS DO QUE POUCOS SEGUNDOS E NÃO ATRAPALHARÁ O SEU TRABALHO.
AO CONTRÁRIO, VOCÊ SE SENTIRÁ MUITO MELHOR AO LONGO DO DIA, NO FIM DO DIA, AO CHEGAR EM CASA. -

continua -

A GINÁSTICA DO GATO

VOCÊ ESTARÁ AUMENTANDO SUA PRODUTIVIDADE, GANHANDO MAIS PARA SUA EMPRESA OU PARA O SEU TRABALHO E, AINDA, AUMENTANDO SUA QUALIDADE DE VIDA.

VOCÊ SENTIRA OS EFEITOS JÁ NA PRIMEIRA SEMANA.

ASSIM, VAMOS AO MIAU!!!

DIVULGUE O MIAU EM SEU AMBIENTE DE TRABALHO, AO SEU CHEFE, E NÃO ESQUEÇA DO MIAU EM CASA, NOS FINS DE SEMANA...

O IDEAL É TER UM FISIOTERAPÊUTA OCUPACIONAL PARA MINISTRAR EXERCÍCIOS PRÓPRIOS, PARA CADA TAREFA, MAS NA SUA FALTA, PELO MENOS USE O MIAU!

A GINÁSTICA DO GATO

E PARA TERMINAR……

A GINÁSTICA DO GATO

GRATO, CUIDEM-SE E ATÉ A PRÓXIMA

ALGUNS ACESSÓRIOS

PARA AJUDAR

PUNHO B SEGURO®

BraS Golden ERGONOMICS

Dispositivos de correção: PUNHO.

Suportes coadjuvantes para a prevenção.

Dispositivos que assegurem excelente suporte para o punho em todas as atividades motoras repetitivas, levantamentos, rotações e vibrações.

Tala removível para descanso

TALAS IMOBILIZADORAS: Não são recomendadas para trabalhar, pois provocam aumento da tensão e, portanto, aumentam os riscos de LER. São indicadas para imobilizar os punhos quando apresentarem dor, mas sem execução de tarefas . Os suportes de punho flexíveis, leves, podem ser úteis.

PUNHO B SEGURO®

BraS Golden ERGONOMICS

Dispositivos de correção: PUNHO.

Para manter o alinhamento do punho.

Suporte de mouse
com descanso

Suporte de teclado
com descanso

Suporte de calculadora
ou terminais com descanso

Importante: a largura (no mínimo 9cm - modelo B), altura e espessura são determinantes para sua eficiência.

REVESTIMENTO EM POLIAMIDA
DE ALTÍSSIMA QUALIDADE
S/ EMENDAS

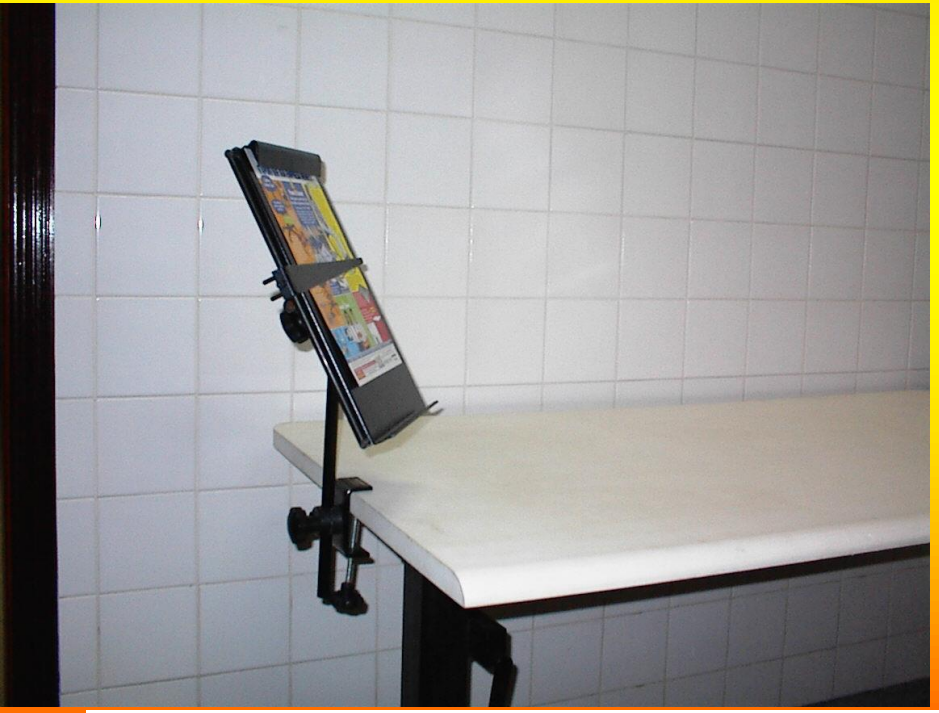
Mouse Pad em Gel

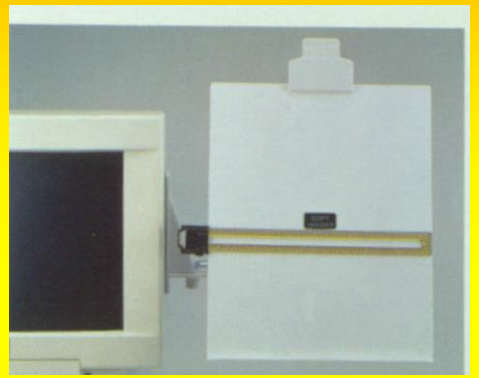
Apoio Teclado em Gel

AZUL MARINHO E PRETO

FACILITADORES DE LEITURA

TODO EM AÇO OU MODELOS PRESOS AO MONITOR





OS MODELOS EM AÇO POSSUEM PRENDEDOR DE PAPEL AUTOMÁTICOS SEM MORÇA

DICA:NÃO FIQUE DIANTE NEM DE COSTAS PARA JANELAS COM MUITA CLARIDADE, POIS ISSO AFETARÁ SEU RENDIMENTO E AUMENTARÁ O STRESS. A ILUMINAÇÃO DEVE SER INDIRETA.

- LAUDO TÉCNICO.
- PARA 14,15,e 17 POLEGADAS.

MODELO PROFISSIONAL: EVITA MAIS DO QUE 95 % A REFLETIVIDADE

PUNHO B SEGURO®

BraS Golden ERGONOMICS

Dispositivo de correção: descansas pés

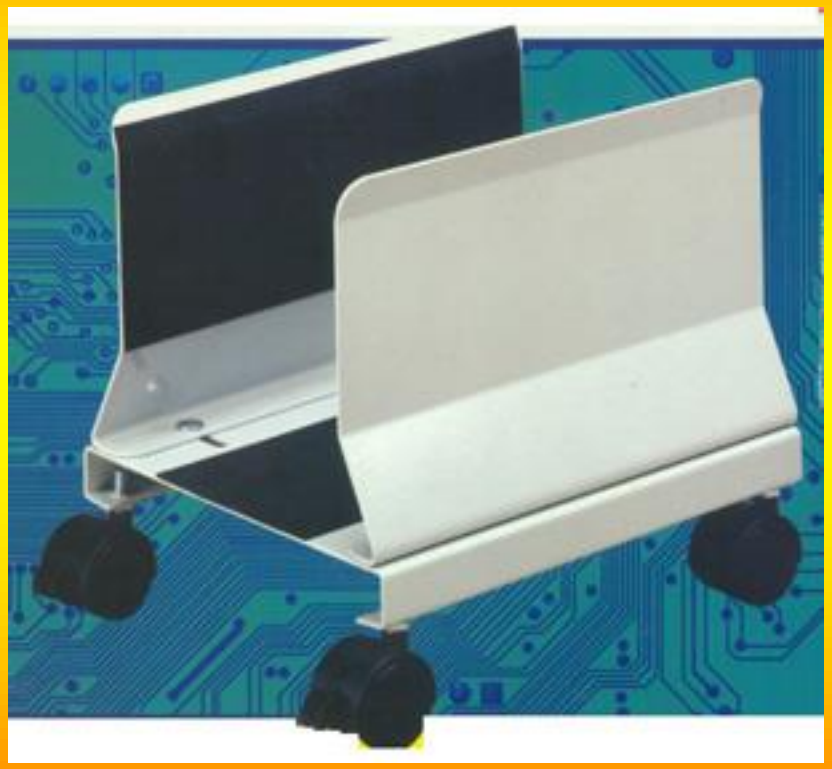
São fundamentais para a correção da postura e boa circulação sanguinea.

Devem ser ergonomicamente projetados e ajustáveis para os pés.

Golden Foot Rest®

Vários modelos, todo em aço ou estrutura tubular em aço sem emendas e madeira. Várias alturas disponíveis.

SUPORTE DE CPU



- TODO EM AÇO
- RODÍZIOS
- PARA MODELOS TORRE
- DE PEQUENAS E
- GRANDES LARGURAS

NÃO DEIXE SEU MONITOR NO CHÃO E DEIXE DE LADO AS DORES NAS COSTAS AO FAZER MANUTENÇÃO!!

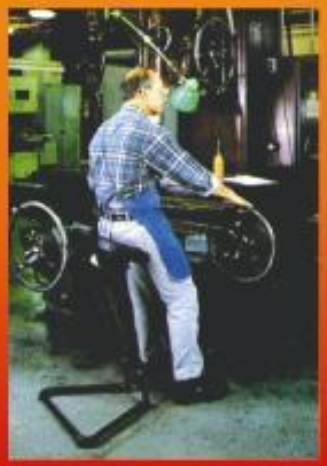
PUNHO B SEGURO®

BraS Golden ERGONOMICS

Dispositivo de correção: POSTURA

Golden SEAT®

Ergonomicamente projetado com base em padrões internacionais, objetivando oferecer o máximo conforto e alta produtividade ao operador que normalmente trabalha em pé. Na cor preta ou branca.



GOLDEN SEAT

•BANCOS PARA TRABALHO EM PÉ E SENTADO COM DESCANSO DA COLUNA COM REGULAGEM DA ALTURA,ÂNGULO E ROTAÇÃO DO ASSENTO

COM OU SEM ESPALDAR C/ALTURA REGULAVEL

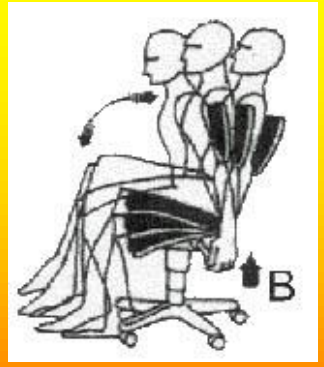
GOLDEN CHAIR

ESPALDAR ALTO É ESTATUS!!

Uma cadeira para ser ergonômica não precisa ser necessariamente cara. Precisa ter um assento de tamanho compatível com suas nádegas, de no mínimo 45 X 41 cm (ideal 46 X 46 cm) de espuma de PU com densidade controlada ponto a ponto, com 40 cm de espessura. Sua altura deve ser regulável, através de pistão a gás.

O assento deve ser arredondado para frente a fim de não causar compressão nas coxas. O espaldar deve ter regulagem de altura automático. O mecanismo deve permitir **o contato permanente da região lombar, pois é na lombar que devemos manter uma compressão sempre positiva.**

EVITE AS COSTURAS QUE ABRIGAM BACTÉRIAS!!



Aquelas cadeiras que se viam antigamente com a pessoa com os pés na mesa e indo para trás e para frente são boas para descansar, mas não para trabalhar.

NÃO ESTAMOS EM HOLLYWOOD!!

PUNHO B SEGURO®

BraS Golden ERGONOMICS

Dispositivo de Correção da postura: CADEIRA GOLDEN CHAIR®

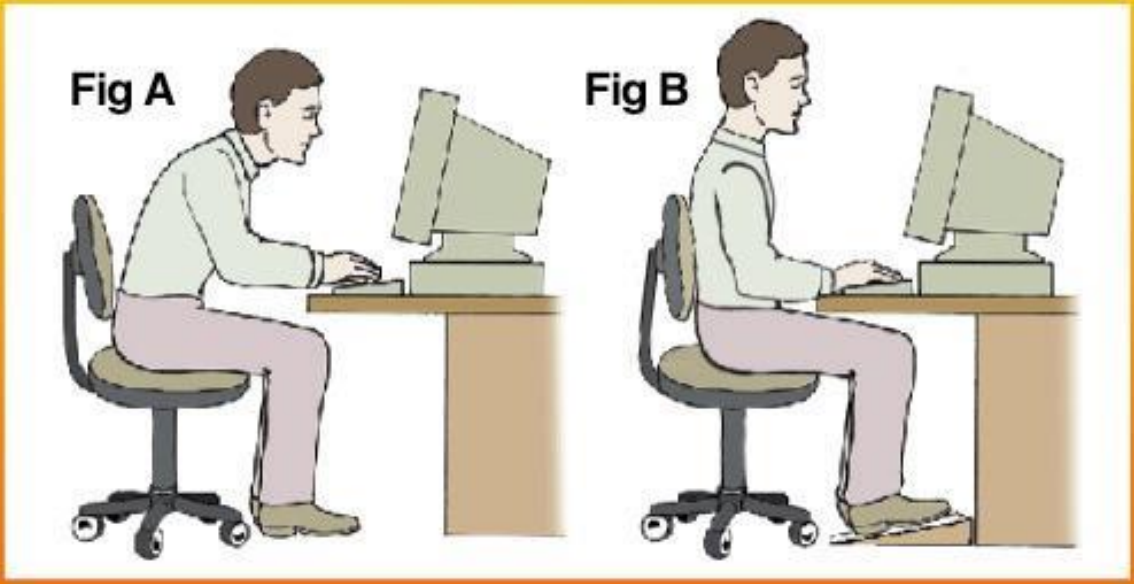


Fig A Mostra a postura incorreta, que incrementa a possibilidade do usuário adquirir LER.

Fig B Mostra como a Cadeira Ergonômica de contato permanente força a pessoa sentar na posição correta.

GOLDEN CHAIR

As cadeiras altas tipo caixa devem seguir as mesmas características e, de preferência, não devem ter o aro para descansar os pés. Os pés devem estar apoiados em um apoio de pés externo, a fim de que as coxas não sejam comprimidas.

As apoios de braços devem ....apoiar os braços!. Parece incrível, mas isso nem sempre acontece. Devem ter regulagem de largura caso a pessoa seja mais larga. Deve ter regulagem de altura para que os braços fiquem sempre em 90 graus com os ombros. Os apoios de braços devem ter uma superfície larga, grande, pois os "pequenininhos" (existem alguns que parecem armas de tortura e são chamados de ergonômicos) vão provocar mais tensão e desconforto!!

Por fim, uma cadeira ergonômica não é necessariamente uma cadeira bem construída, a fim de durar e não provocar desgaste prematuramente.

ELIMINE OS CANTOS VIVOS DO TRABALHO

VÁRIAS CORES.
MATERIAL É FIXADO
PELO CONTATO OU
COM AJUDA DE
FIRA DUPLA FACE

A TENSÃO
PROVOCADA
PELO CANTO
VIVO PODE
CAUSAR LER!
NÃO JOGUE
FORA SUA
MESA
ANTIGA

POLIURETANO INTEGRAM SKIN
50 CM DE COMPRIMENTO

APOIO E LEVANTADOR DE MONITORES E TECLADOS

MADE IN BRAZIL

MODELO MECÂNICO GIRO 360 GRAUS DO PIVOT E DA PLATAFORMA. VARIAÇÃO DA ALTURA POR MEIO DE ANEIS DE PVC. PRESO POR MORÇA. PARA 14 A 21 POLEGADAS

OBSERVE O SUPORTE DE TECLADO ESCAMOTEÁVEL CROMADO, MUITO ÚTIL PARA TRABALHOS EVENTUAIS, EM TECLADO, EM PÉ!

APOIO DE BRAÇO

GOLDEN ARM REST

FORTEMENTE INDICADO PARA MONTAGEM DE PEQUENOS COMPONENTES E DIGITAÇÃO DE ENTRADA DE DADOS C/NÚMEROS

MESAS PARA DIGITAÇÃO

GOLDEN TABLE REST

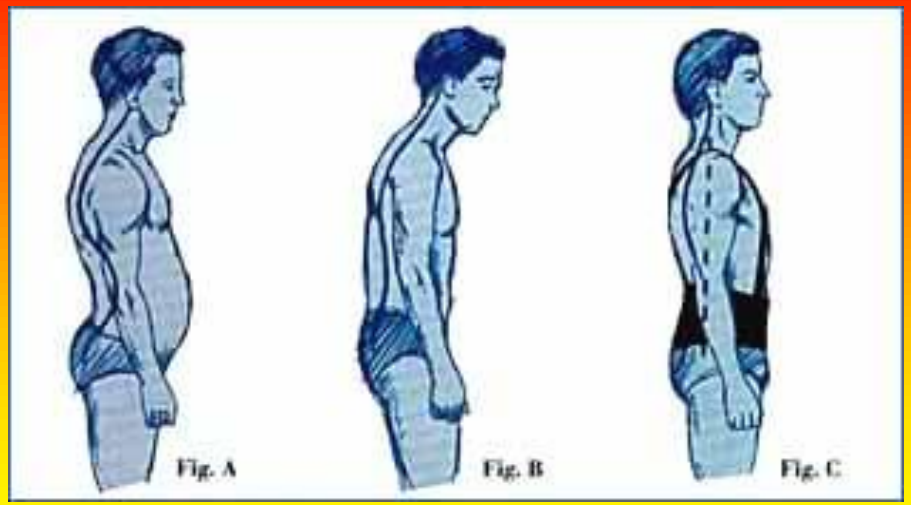
REGULAGEM DA ALTURA DO MONITOR

REGULAGEM DA ALTURA DO TECLADO

COM MANIVELAS ERGONÔMICAS

COLOR FLEX

C O L O R F L E X



COLOR FLEX

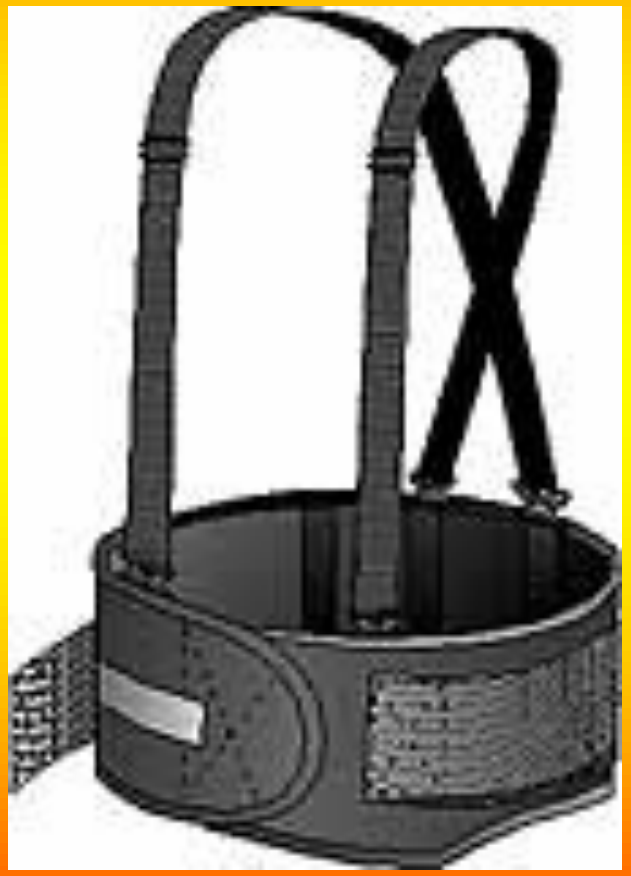
Corrige postura

EM PÉ!
SENTADO!

C O L O R F L E X

Raio X

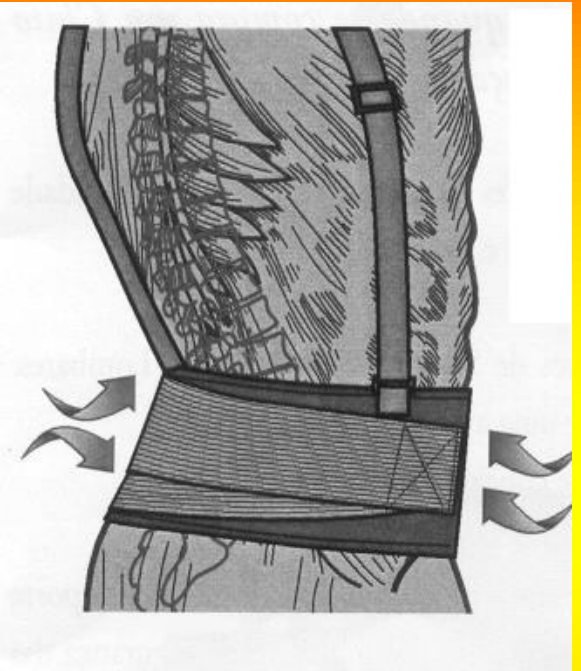
Antes



Depois

COLOR FLEX

ABERTO=PASSIVO



COMPRESSÃO LOMBAR

FECHADO=ATIVO

COLOR FLEX

COLOR FLEX

C O L O R F L E X

C O L O R F L E X

Qualquer tipo de esporte!
Laváveis

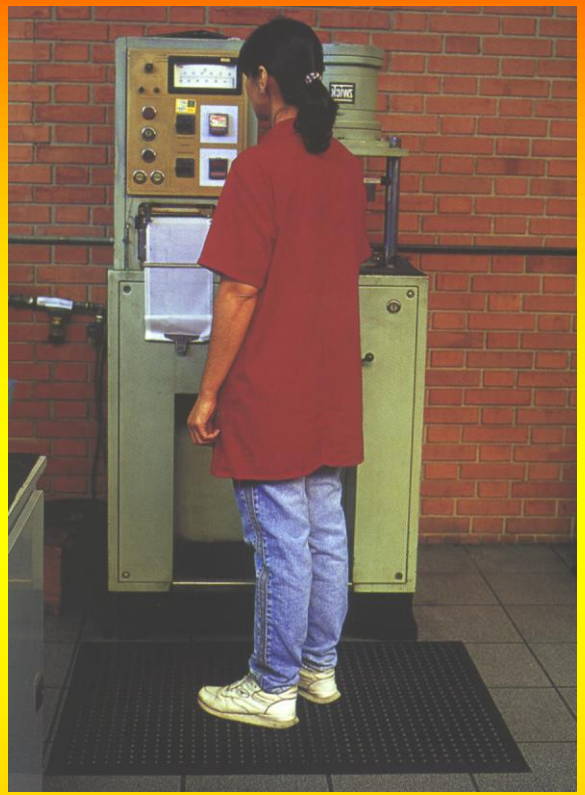
C O L O R F L E X

Cavalgar, dirigir caminhões e veículos pesados e mesmo os leves, independentemente da postura, sem proteção, submete as vértebras/discos da coluna, a uma intensa oscilação com probabililidade de grande fadiga (o popular cansado das costas)

EXEMPLOS TAPETES

Anti stress e

Anti estático



EXEMPLOS

Anti stress e anti estático

EXEMPLOS

Anti stress e anti estático

Saber que você não tem limites

é o seu maior desafio!

Descubra todo esse assombro em Você

e desenvolva-o.

Erga-se com orgulho e continue a buscar.

E não tenha medo de fracassar.

Tudo bem.

Você não tem que ser perfeito

Leo Buscaglia

Quando você acredita sinceramente em seus sonhos, todo o universo corrobora para que eles se realizem.

P Coelho

RECURSOS HUMANOS
ERGONOMIA
ACESSÓRIOS ERGONÔMICOS
SINALIZAÇÃO NOTURNA POR FIBRA

São José dos Campos - BRASIL

osny@mundoergonomia.com.br

0 xx 12 3941 7242

WWW.mundoergonomia.com.br

Osny Telles Orselli

ENG MECÂNICO FORMADO PELA ESCOLA POLITECNICA DA USP

ENG DE SEGURANÇA DO TRABALHO FORMADO PELA ESCOLA DE ENGENHARIA MACKENZIE DE SÃO PAULO

POS GRADUADO EM ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS COM ESPECIALIZAÇÃO EM PRODUÇÃO PELA FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS S PAULO

DIPLOMADO PELA ESCOLA SUPERIOR DE GUERRA (ADESG) EM ALTOS ESTUDOS ESTRATÉGICOS

PROFESSOR CONCURSADO DO ESTADO DE S PAULO DE HIGIÊNE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Osny Telles Orselli

MEMBRO DO US NATIONAL SAFETY COUNCIL

MEMBRO DA HUMAN FACTORS AND ERGONOMIC SOCIETY

CONSULTOR DE EMPRESAS

COLABORADOR TÉCNICO DO CENTRO DOS MÉDICOS DO TRABALHO DO VALE DO PARAÍBA CEMIVAP

DIRETOR TÉCNICO DA BRAS GOLDEN ERGONOMICS & SIGNS - JACAREÍ –

S. PAULO BRASIL

Osny Telles Orselli

EXTRA CURRICULARES

EX E ATUAL VICE PRESIDENTE DO CONSELHO COMUNITÁRIO DE SEGURANÇA DE JACAREÍ-SP

CONSELHEIRO DO CIESP JACAREÍ SP

CONSELHEIRO DA FIESP/ SESI E SENAI DE JACAREÍ SP

CONSELHEIRO DA ASSOCIAÇÃO DE ENGENHEIROS E ARQUITETOS DE JACAREÍ

CONSELHEIRO DA ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE JACAREÍ SP

CONSELHEIRO DO CONTUR (TURISMO) DE JACAREÍ SP

MEMBRO E GOVERNADOR ASSISTENTE DO ROTARY CLUB JACAREÍ FLORIDA 3 DE ABRIL

HOBBY: COSTUMA TRABALHAR NA PEDRA BRUTA E POLIDA