

### Ergonomia

Durante a jornada de trabalho é fundamental, conforme as características peculiares de cada função, que os trabalhadores executem suas tarefas com uma correta postura, com objetivo de não comprometer a integridade física e a saúde.

Segundo especialistas, a nossa musculatura sofre grandes consequências causadas pelo estresse e pela tensão no trabalho e a postura correta, assim como os exercícios específicos, podem ajudar bastante os trabalhadores a evitar possíveis problemas com a saúde durante o expediente.

O esgotamento físico e emocional, muitas vezes causados a partir dos fatores que envolvem os problemas posturais do indivíduo no ambiente laboral, diminui o rendimento do trabalhador, podendo proporcionar desde enxaqueca, lombalgia, e tendinite, até doenças crônicas, como por exemplo: a escoliose e a hérnia de disco.

É muito importante para os trabalhadores que atuam durante muitas horas sentados, que adotem hábitos posturais corretos e adequados à cada tipo de atividade desenvolvida. Estudos ergonômicos comprovam que as rotinas posturais inadequadas no ambiente laboral, são responsáveis pelo surgimento de problemas como: Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho e Lesões por Esforços Repetitivos.

Para a prevenção desses males, é fundamental a adoção de exercícios ergonômicos, como uma rotina diária, visando os ajustes necessários posturais, para um melhor rendimento da equipe sem comprometer a saúde dos funcionários.

Caxias do sul, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

#### PROTOCOLO

Realizado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Apresentado por:

Cargo:

Empresa: