

UFCD: 8905
ADAPTAÇÃO/ MODIFICAÇÃO DE CONTEXTOS E MATERIAIS
EM FUNÇÃO DO IDOSO
CARGA HORÁRIA: 25 HORAS

Formadora: Daniela Chaves

SUMÁRIO

- Ergonomia
 - Conceito e relação com a população
 - Adaptações ergonómicas



ERGONOMIA

CONCEITO E RELAÇÃO COM A POPULAÇÃO

ERGONOMIA

A palavra “Ergonomia” vem de duas palavras Gregas:

- “**ergon**” que significa trabalho,
- “**nomos**” que significa leis.

ERGONOMIA

- A ergonomia é a ciência que estuda a interação do ser humano com as máquinas, equipamentos, ambientes e sistemas.
- Além de servir para a produção de objetos mais confortáveis, a ergonomia agora está a mostrar-se útil também para facilitar o dia a dia dos idosos.

ERGONOMIA

ADAPTAÇÕES ERGONÓMICAS

ERGONOMIA

A Ergonomia pode ser aplicada em vários setores de atividade:

- Ergonomia Industrial,
- Ergonomia hospitalar,
- Ergonomia escolar,
- Ergonomia dos transportes,
- Ergonomia dos sistemas informatizados,
- Etc.

ERGONOMIA

- Em todos os setores da Ergonomia é possível existirem intervenções ergonómicas para melhorar significativamente a eficiência, produtividade, segurança e saúde nos postos de trabalho.
- A Ergonomia atua em todas as frentes de qualquer situação de trabalho ou lazer, desde os stresses físicos nas articulações, músculos, nervos, tendões, ossos, etc., até aos fatores ambientais que possam afetar a audição, visão, conforto e principalmente a saúde.

ERGONOMIA

- A ergonomia é multidisciplinar, que usa conhecimentos de várias ciências, tais como: anatomia, antropometria, biomecânica fisiologia, psicologia, etc.
- A ergonomia usa os conhecimentos adquiridos das habilidades e capacidades humanas e estuda as limitações dos sistemas, organizações, atividades, máquinas, ferramentas, e produtos de consumo de modo a torná-los mais seguros, eficientes, e confortáveis para uso humano

ERGONOMIA

- As atividades de manutenção, que os técnicos executam junto dos doentes, relacionam-se com necessidades de **movimentar, posicionar, elevar e transportar**.
- Estas tarefas são efetuadas com dispêndio energético e em carga física, dependentes das circunstâncias e características antropométricas dos doentes e pessoal operador, quer seja técnico, quer seja outro elemento da equipa prestadora de cuidados.
- Considera-se carga demasiado pesada, em operações ocasionais, valores superiores a 30 Kg e, em operações frequentes, valores superiores a 20 Kg.

ERGONOMIA

- A necessidade de prevenir o risco de lesões é uma realidade a que os profissionais terão de fazer frente. Entre as medidas preventivas, assumem importância, os aspetos da organização do trabalho, o uso de equipamentos facilitadores, a adoção de técnicas corretas de movimentação e transferência de doentes.
- O uso de dispositivos de apoio é cada vez mais necessário. Existem no mercado elevadores, transferes mecânicos e elétricos, macas para banhos. Estes instrumentos já se encontram disponíveis em muitas instituições de saúde.

ERGONOMIA

- A necessidade de prevenir o risco de lesões é uma realidade a que os profissionais terão de fazer frente. Entre as medidas preventivas, assumem importância, os aspetos da organização do trabalho, o uso de equipamentos facilitadores, a adoção de técnicas corretas de movimentação e transferência de doentes.
- O uso de dispositivos de apoio é cada vez mais necessário. Existem no mercado elevadores, transferes mecânicos e elétricos, macas para banhos. Estes instrumentos já se encontram disponíveis em muitas instituições de saúde.

ERGONOMIA

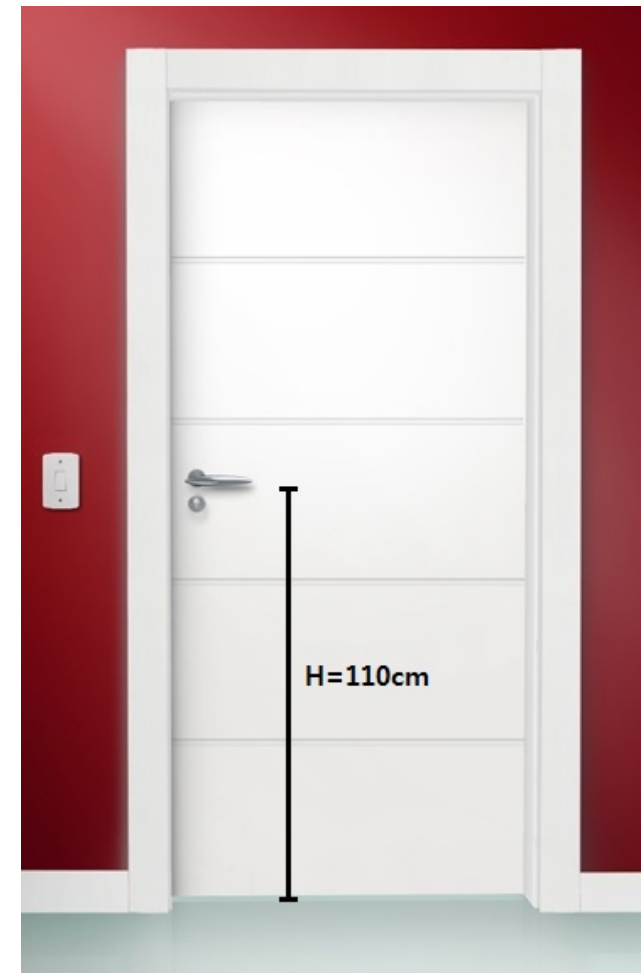
ESPAÇOS EXTERNOS E AMBIENTE URBANO:

- As calçadas devem ser revestidas com material resistente, antiderrapante (áspero), sem irregularidades, contínuo e não interrompido por degraus ou mudanças abruptas de nível que dificultem o trânsito de pessoas idosas e deficientes.
- Não se devem revestir as calçadas com placas pré-moldadas com desníveis entre placas ou com grama nos intervalos, juntas de madeira ou outros materiais, não nivelados que alterem a continuidade do piso.
- Em caso de acesso de utentes de cadeiras de rodas o meio-fio (guias) das calçadas deve ser rebaixado com rampa ligada à faixa de travessia.

ERGONOMIA

MAÇANETAS DAS FECHADURAS

- Deve-se preferir as maçanetas do tipo alavanca em função de oferecerem uma melhor pega, esta deve ser instalada a uma altura mínima de 0,90m e no máximo 1,10m.



ERGONOMIA

INTERRUPTORES

- Os interruptores devem estar localizados entre 0,90 e 1,10m do piso e de 0,15 a 0,45 no máximo de distância horizontal das portas para facilitar o acesso e localização. Dá-se preferência aos reluzentes ou iluminados, para facilitar a visualização noturna.

TOMADAS

- As tomadas devem situar-se a uma altura em relação ao piso de no mínimo 0,45m e no máximo 1,10m. Dispor em quantidade suficiente e localização adequada para evitar o uso de extensões elétricas o que evitará o uso de extensões. O uso da extensão elétrica é um fator que contribui para que o idoso sofra quedas no interior das residências, principalmente no período noturno que podem tropeçar.

ERGONOMIA

VENTILAÇÃO

- Os ambientes devem ter ventilação natural suficientemente agradável, por meio de janelas com sistema de abertura sempre para dentro ou de correr, o seu tamanho deve seguir o desejo dos proprietários e do projeto arquitetônico. Seguindo as normas técnicas a área de iluminação deve ser de $1/10$ da área de piso para ambientes de permanência prolongada, como salas e dormitórios, e de $1/7$ da área de piso para ambientes transitórios, como casas de banho e cozinhas.

