



Os utensílios de trabalho, desde a simples enxada à mais sofisticada máquina, devem ser fabricados à medida do Homem.

A **Ergonomia** é a ciência que tenta adaptar os utensílios de trabalho às características físicas e psicológicas dos trabalhadores.

A sua **finalidade** é a de aumentar a eficácia do trabalho realizado e prevenir a fadiga, acidentes de trabalho e doenças profissionais.

AMBIENTE E CONDIÇÕES DE TRABALHO

O ambiente em que se exerce o trabalho tem sempre riscos que vão enfraquecendo os sentidos, causando traumatismos, e por vezes ceifando vidas.

A produtividade e a fadiga **dependem** muito do ambiente de trabalho, como por exemplo dos móveis, ferramentas e máquinas. Por exemplo, o **trabalho intelectual** não se dá com um ambiente ruidoso, mal iluminado, com móveis que produzam fadiga física.

Cada população de um país tem uma **altura média** para o homem e outra para a mulher o que implica, para reduzir a fadiga, que os móveis e utensílios de trabalho devem ser diferentes para cada sexo.

Primeira conclusão:

Os **móveis** de trabalho e de repouso, para o homem e para a mulher, devem ser ajustados às dimensões do seu corpo.

Segunda conclusão:

Todo o **móvel ou utensílio** de trabalho tem de satisfazer à dimensão humana que o vai usar. Caso contrário, a produtividade é menor, a fadiga é maior e o processo de envelhecimento acelerado.

Assim, quando vamos projetar qualquer móvel ou utensílio de trabalho, devemos ter em atenção as dimensões do corpo humano.

DIMENSÕES DO CORPO HUMANO		HOMEM = altura 1,75m ± 0,14		MULHER = 1,645 ± 0,42	
		HOMEM ±		MULHER ±	
①	Distância do cimo da cabeça até ao assento da cadeira	0,9	0,07	0,85	0,07
②	Distância desde a parte de trás da anca até ao joelho	0,590	0,04	0,56	0,04
③	Distância desde a parte de trás da anca até à planta do pé.	1,065	0,09	1,020	0,09
④	Distância da parte superior do joelho até ao chão	0,545	0,03	0,525	0,03
⑤	Distância das costas até à extremidade do dedo médio	0,855	0,07	0,785	0,07
⑥	Distância da ponta do cotovelo à extremidade do dedo médio	0,46	0,03	0,365	0,03



1. Completa os espaços em branco:

- 1.1. A Ergonomia é a ciência que tenta adaptar os utensílios de trabalho às características _____ e _____ dos trabalhadores.
- 1.2. A finalidade da Ergonomia é a de _____ a eficácia do trabalho realizado e _____ acidentes de trabalho e doenças profissionais.
- 1.3. A produtividade e a fadiga dependem _____ do ambiente de trabalho, como por exemplo dos _____, _____ e _____.
- 1.4. O trabalho intelectual não se dá com um ambiente _____, mal _____ e com móveis que produzam fadiga física.
- 1.5. Os móveis e utensílios de trabalho devem ser _____ para cada sexo.
- 1.6. Caso os móveis não satisfaçam as dimensões humanas, a produtividade é _____, a _____ é maior e o processo de envelhecimento _____.

2. Analisa a figura apresentada e responde:

- 2.1. Em média, quantos centímetros é maior o homem que a mulher?
- 2.2. Qual a distância média, em metros, desde a parte de trás da anca até ao joelho:
- no caso do homem?
- no caso da mulher?
- 2.3. Qual a distância média, em centímetros, desde a parte superior do joelho até ao chão:
- no caso do homem?
- no caso da mulher?
- 2.4. Dá um exemplo de um móvel ou de um outro utensílio em que interesse saber as distâncias mencionadas em 2.2. e 2.3. aquando da sua construção.
- 2.5. Refere ainda qual o interesse dessas medidas para a construção móvel ou utensílio em causa.

3. CONCLUSÃO

- 3.1. Diz, por palavras tuas, o que entendes por ergonomia e qual a sua importância no ambiente de trabalho.



4. PASSATEMPO

4.1. Descobre as 8 diferenças entre estes 2 desenhos

